

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายของบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์สถาบัน การแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก รวมทั้งทัศนคติ การรับรู้ นโยบาย และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และศึกษาปัญหาและอุปสรรคมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายของบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์สถาบัน การแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ คือ บุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ ที่สังกัดในสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ทุกคน จำนวน 20 คน โดยการใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม เพื่อสอบถามลักษณะส่วนบุคคล พฤติกรรมสุขภาพ ทัศนคติ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งผลการศึกษารูปได้ดังต่อไปนี้ คือ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก จำนวน 20 คน

5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของบุคลากร

ผลการศึกษา บุคลากรทั้งหมดจำนวน 20 คน พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65 มีอายุอยู่ในช่วง 24 – 28 ปี ร้อยละ 35 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 65 รายได้ของบุคลากร โดยส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ที่ 10,000 ร้อยละ 35 ผลการตรวจสุขภาพประจำปีพบการรายงานที่มีผู้ตรวจมากที่สุด คือ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ร้อยละ 95

5.1.2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร

ผลการศึกษา พบว่า ด้านพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรแพทย์แผนไทย ประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเมื่อตอบปฏิบัติตน เป็นประจำโดยเรียงลำดับพฤติกรรมสุขภาพจากมากไปน้อย คือ ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ร้อยละ 65 รองลงมา รับประทานอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน ร้อยละ 60 เมื่อพิจารณาการปฏิบัติตนด้าน พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนา การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่ปฏิบัติเป็นบา งครั้ง จำนวนมากที่สุด คือ รับประทานข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ หรือธัญพืช รับประทานอาหารเช้า อย่าง ร่มควัน และรับประทาน ปลาเล็กปลาน้อย ดื่มนมและน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ร้อยละ 90 รองลงมา คือ รับประทานอาหารหวานหรือขนมหวานจัดร้อยละ 85 ส่วนการปฏิบัติตนด้านพฤติกรรมสุขภาพ ของบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก พฤติกรรมสุขภาพ ที่ไม่เคยปฏิบัติโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ ทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การปลูกต้นไม้ ทำสวน การกวาดต้นไม้ เป็นต้น อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที/ ครั้ง ร้อยละ 40 รองลงมา คือ รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น แหนมดิบ ลาบ ลู ร้อยละ 38

5.1.3 ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผลการศึกษา พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรแพทย์แผน ไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเมื่อ ตอบเห็นด้วยมากโดยเรียงลำดับ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จากมากไปน้อย คือ การออก กกำลังกายเป็นประจำทำให้สดชื่น คลายเครียด และการออกกำลังกายเป็นประจำ ้วยชะลอความ เสื่อมของร่างกาย ร้อยละ 100 รองลงมา การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้รูปร่างกระชับ ได้ สัดส่วน มีความคล่องตัว ร้อยละ 95 เมื่อพิจารณาทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากร แพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ ทางเลือก ที่เห็นด้วยปานกลาง จำนวนมากที่สุด คือ การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยากเพราะมี ขันตอนมาก ร้อยละ 45 รองลงมา การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็นและการออก กกำลังกายทำให้เหนื่อยล้าและนอนไม่หลับ ร้อยละ 30 ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ บุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและ

การแพทย์ทางเลือก ทศนคติ ที่เห็นด้วยน้อยโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ การออกกำลังกายทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ร้อยละ 70 รองลงมา ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร้อยละ 65

5.1.4 ข้อมูลทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

ผลการศึกษา พบว่า ทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ส่วนใหญ่มีทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเมื่อตอบเห็นด้วยมากโดยเรียงลำดับ ทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารจากมากไปน้อย คือ การรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น แหนมดิบ ลาบ ลู่ ทำให้เกิดพยาธิใบไม้ตับ การรับประทานผลไม้จะทำให้คุณค่าต่อร่างกายมากกว่าขนมหวาน และการดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ร้อยละ 100 รองลงมา การรับประทานข้าวซ้อมมือช่วยป้องกันโรคเหน็บชา และการรับประทานอาหารปิ้ง ย่าง หรือรมควัน ทำให้เกิดโรคมะเร็ง ร้อยละ 95 เมื่อพิจารณาทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ที่เห็นด้วยปานกลาง จำนวนมากที่สุด คือ การรับประทานอาหารเค็มจัดหรือเผ็ดจัด ทำให้กระปรีกระเปร่า ร้อยละ 65 รองลงมาการรับประทานอาหารหวานหรือขนมหวานไม่ทำให้เป็นเบาหวาน ร้อยละ 40 ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ทศนคติ ที่เห็นด้วยน้อยโดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย คือ การรับประทานอาหารหวานหรือขนมหวานไม่ทำให้เป็นเบาหวาน ร้อยละ 45 รองลงมา การรับประทานอาหารเค็มจัด หรือเผ็ดจัด ทำให้กระปรีกระเปร่า ร้อยละ 25

5.2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ

5.2.1 สภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพปัจจุบันของบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก นั้นสรุปดังนี้

5.2.1.1 **บรรยากาศในที่ทำงาน** นับเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีคนส่วนมากยอมรับว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่ง และส่งผลกระทบต่อผลการปฏิบัติงานขององค์กรและบุคลากร ในหน่วยงานของ สถาบันการ แพทย์แผนไทย ผู้วิจัยได้นำประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการจัดการในแง่มุมต่างๆ 6 มุมมองที่ได้จากการสัมภาษณ์ บุคลากร สรุปได้ดังนี้

1. ความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexibility)

2. ความรับผิดชอบในการทำงาน (Responsibility)
3. มาตรฐานในการทำงาน (Standards)
4. การให้รางวัล ผลตอบแทน (Rewards)
5. ความชัดเจนในการทำงาน (Clarity)
6. การทำงานร่วมกัน (Team Commitment)

จากปัจจัยทั้ง 6 ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น ผู้วิจัยมีความมุ่งเน้นที่จะให้ผู้บริหารทุกๆท่านให้ความสำคัญกับ 6 ประเด็นข้างต้นนั้น ในระดับที่เท่าๆกัน ไม่มุ่งเน้นไปที่ประเด็นใดประเด็นหนึ่ง และผู้บริหารควรสร้างความชัดเจนให้องค์กรของท่านในมุมมองดังกล่าว และสื่อสารให้บุคลากรในองค์กรของท่านได้รับทราบ เพื่อให้แน่ใจว่า องค์กรของท่านสามารถเสริมสร้างศักยภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน อันจะส่งผลบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรที่ตั้งไว้ และยังส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ในด้านสุขภาพกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อมต่อองค์กรของท่านอีกด้วย

สรุปได้ว่า บุคลากรที่มีความเครียด และหมกมุ่นกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งมากเกินไป แม้จะเป็นเรื่องงานก็ตาม ผลลัพธ์ของการทำงานจะไม่ดีและไม่สร้างสรรค์เท่าที่ควร ควรที่จะมีความสุขและรักในงานที่ทำ ดังนั้นเราทุกคน ช่วยมาสร้าง **“องค์กรแห่งความสุข”** ให้กับทั้งบุคลากรและตัวท่านเองตั้งแต่วันนี้ เพื่อวันหน้าที่ดีกว่ากันเถอะ

5.2.1.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง สรุปได้ว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดตามธรรมชาติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ การดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยหากสิ่งนั้นมีความรุนแรงเพียงพอก็จะทำให้บุคคลรู้สึกไม่สุขสบาย หรือมีภาวะเสียสมดุลเกิดขึ้น ลักษณะทางกายภาพขององค์กรจะ ทำให้เกิดสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และการที่บุคลากรจะให้ความสนใจกับการทำงานมากน้อยเพียงไร อันจะส่งผลให้ผลงานดีหรือไม่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน เช่น การจัดสภาพแวดล้อมการทำงานให้เหมาะสม การจัดสิ่งแวดล้อมต่างๆอันประกอบด้ว แสงสว่าง สี อุณหภูมิ คอมพิวเตอร์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เหล่านี้ถ้าหากมีการจัดการ และเปลี่ยนแปลงให้มีความเหมาะสมและเพียงพอและอยู่ในความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงาน ก็จะเป็นส่วนหนึ่งในการกระตุ้นการทำงาน และมีส่วนช่วยในการลดความเบื่อหน่าย ซ้ำ ซากจำเจของงาน ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพใจดี ก็จะทำให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นในปัจจุบันการจัดการสภาพแวดล้อมในที่ทำงานยังไม่เหมาะสม และควรจัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เหมาะสมเป็นทางเลือกหนึ่งทีองค์กรต้องเล็งเห็นถึงความสำคัญใน

การทำงาน นี้ ึ่งจากเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพและความสำเร็จในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆที่ดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

5.2.2 ควรมีการพัฒนาและมีการปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

5.2.3.1 สัมพันธภาพกับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน

5.2.3.2 สิ่งแวดล้อมในการทำงานและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

5.2.3 บุคลากรที่มีบทบาทในการแก้ไขปัญห

ผู้บริหาร หัวหน้ากลุ่มงาน และบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน

5.2.4 นโยบายการส่งเสริมสุขภาพปัจจุบัน

นโยบายมีความเหมาะสมดี แต่ยังคงขาดอุปกรณ์ในการที่จะส่งเสริมให้บุคลากรมีการดูแลสุขภาพได้อย่างเพียงพอ

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในบุคลากรแพทย์แผนไทยประยุกต์ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร ดังนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. ควรให้ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ติดตามพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร ตลอดระยะเวลาในปฏิบัติงาน เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี
2. ควรให้มีสถานที่เพื่อให้บุคลากรใช้ในการออกกำลังกาย
3. ควรจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้และสร้างทัศนคติที่ยังไม่ถูกต้องให้บุคลากรมีความรู้ และ ทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ
4. บุคลากรควรจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพที่ดี
5. ควรให้มีหน่วยแนะแนวให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพ
6. ควรมีกิจกรรมให้บุคลากรแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสุขภาพ

5.4 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับฐานะความเป็นอยู่ ความเชื่อและค่านิยมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลากร
2. ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยสอดแทรกโปรแกรมการสอนสุขศึกษาเพื่อพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมให้บุคคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพ
3. ควรมีการศึกษาวิจัยด้านพฤติกรรมที่มีผลสัมฤทธิ์ต่อการเรียนของบุคคลากร
4. ควรมีการศึกษาตัวแปรต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคล การบริหารจัดการความเครียดของบุคคลากร เช่น ความรู้ ทักษะ