

การสำรวจข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถาน

ประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12

นางสาวรุชานา ยาชะรัต

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาข้อมูลสถานการณ์ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ ในพื้นที่ 7 จังหวัดเขตสุขภาพที่ 12 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการจำนวน 1,892 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และ คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 16 ข้อ เก็บข้อมูลระหว่าง วันที่ 1 ธันวาคม 2562 ถึง วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2563

ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนวัยทำงานในสถานประกอบการ มากกว่าครึ่งเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 58.1 อยู่ในวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) จำนวน 548 คน คิดเป็นร้อยละ 29 วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 – 44 ปี) จำนวน 997 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 วัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) จำนวน 347 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ข้อมูลสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ พบว่า วัยทำงานกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในกลุ่มน้ำหนักเกินถึงอ้วนอันตราย คิดเป็นร้อยละ 56.9 เพศชายมีเส้นรอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 77.4 เพศหญิงมีเส้นรอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 48.3 ปัญหาสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว ใน 3 อันดับแรก คือ โรคความดันโลหิตสูง, ไขมันในเลือดในเลือดสูง และ โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 6.8, ร้อยละ 3.6 และร้อยละ 1.4 ตามลำดับ มีประวัติบุคคลในครอบครัว (พ่อ แม่ และญาติสายตรง) มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 31.8 โดยโรคประจำตัวของบุคคลในครอบครัวที่พบมากที่สุดคือ ความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 9.3 รองลงมา โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 7.6 ในส่วนของพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มวัยทำงานมีการบริโภคผัก 5 ทัพพีต่อวัน ตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 47 ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารเลย คิดเป็นร้อยละ 19.4 บริโภคอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เป็นประจำ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 16 บริโภคอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ ยำ หมก เป็นประจำ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 16 ไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย คิดเป็นร้อยละ 9.2 มีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที หรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 17.9 ไม่นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 33.2 นอนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 88.74 แปรงพังก่อนนอนอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 45.90 ไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 41.6 ไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 81.10 ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 75.7 เมื่อขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์สวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.6 เมื่อขับหรือโดยสารรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัย คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.2 มีภาวะเครียดน้อย คิดเป็นร้อยละ 55.1 มีรายได้เพียงพอและมีเหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 26 ระดับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี

สำหรับระดับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.3 การทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มอายุกับพฤติกรรม

สุขภาพ ในวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก $r=.046^*$ และ 0.43 เพศหญิงกับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก $r=.226^{**}$

ระดับความเครียด พบว่า มีความเครียดในระดับน้อย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 การทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า กลุ่มอายุกับพฤติกรรมสุขภาพ ในวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก $r=.046^*$ และ 0.43 เพศหญิงกับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก $r=.226^{**}$

ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานในสถานประกอบการ จึงเป็นกระบวนการดำเนินงานที่สำคัญเพื่อพัฒนาสุขภาพ สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ สร้างความตระหนัก ช่วยเพิ่มความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น และเป็นการสร้างให้สถานประกอบการเป็นองค์กรที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพจนเกิดเป็นวัฒนธรรมองค์กรสุขภาพดี ซึ่งส่งผลโดยตรงกับผลผลิต ของสถานประกอบการอีกด้วย

บทนำ

ประเทศไทยอยู่ในช่วงการได้เปรียบของประชากร คือมีประชากรวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี มากถึงร้อยละ 67 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่สูงกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ โดยประชากรกลุ่มวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดในการขับเคลื่อนการเจริญเติบโตและสร้างผลผลิตทางด้านเศรษฐกิจของประเทศ เป็นกลุ่มหลักที่ต้องทำหน้าที่ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี เพื่อให้บรรลุตามวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” และยังเป็นผู้ให้การดูแลประชากรกลุ่มเด็กและกลุ่มผู้สูงอายุด้วย การขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพประชากรกลุ่มวัยทำงาน ซึ่งมีเป้าประสงค์สำคัญ คือ “วัยทำงาน สุขภาพแข็งแรง ฉลาดรอบรู้ และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ” นั้นยังเป็นการเตรียมการเพื่อให้ประชากรกลุ่มนี้ก้าวไปสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ลดภาวะพึ่งพิง ลดภาระของครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติได้ หากพิจารณากลุ่มประชากรวัยทำงาน ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม พบว่า ประชากรกลุ่มวัยทำงาน มีจำนวน 56.96 ล้านคน ซึ่งกระจายตัวอยู่ในชุมชน หน่วยงาน องค์กรต่างๆทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน รวมถึง สถานประกอบการ โดยมีแรงงานที่ขึ้นทะเบียนกับสำนักงานประกันสังคม รวมทั้งสิ้น 8,680,359 คน จากจำนวนสถานประกอบการที่ราชอาณาจักรทั้งสิ้น 389,953 แห่ง (สถานประกอบการทุกขนาด) (ข้อมูลจากสำนักงานประกันสังคม พ.ศ. 2552) ส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานประมาณวันละ 8 - 9 ชั่วโมง สถานที่ทำงานจึงมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตและสุขภาพอย่างมากสภาพเศรษฐกิจและสังคมไทยในปัจจุบันที่ผันแปรอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชากรต้องดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ เนื่องจากการแข่งขันสูง ทำงานแข่งกับเวลา และค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทำให้เกิดความเครียด ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ความสะดวกสบาย อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้พฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ประชากรไทยวัยแรงงานมีปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทั้งที่เกิดจากการประกอบอาชีพ โรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และมะเร็ง) ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจาก

พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น บริโภคอาหารเกินและไม่ได้สัดส่วน (อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็มจัด ไม่รับประทานผักและผลไม้) สูบบุหรี่ ดื่มสุราไม่ออกกำลังกาย และเครียด เป็นต้น

จากข้อมูลระบบรายงานกระทรวงสาธารณสุข (HDC) ผลการดำเนินงานคัดกรองภาวะอ้วนของประชาชนกลุ่มวัยทำงาน พบว่าร้อยละของประชาชนวัยทำงานอายุ 18 - 59 ปี มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปกติ (18.5-22.9 กก./ตรม.) ในปีงบประมาณ 2561 - 2563 ข้อมูลสถานการณ์ระดับประเทศร้อยละ 52.78 , 51.96 และ 48.4 ตามลำดับ และ ข้อมูลระดับเขตสุขภาพที่ 12 ร้อยละ 42.61, 41.96 และ 41.71 เมื่อพิจารณาในภาพรวมระดับเขต และระดับประเทศ พบว่า ประชาชนวัยทำงานอายุ 18 - 59 ปี มีค่าดัชนีมวลกายปกติ ที่มีแนวโน้มลดลง และยังต่ำกว่าเป้าหมาย และข้อมูลจากการสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบประเด็นน่าสนใจในเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของคนวัยทำงาน โดยเริ่มต้นจากการบริโภคอาหารที่ถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยงอย่างแรกที่ถูกละเลยโดยไม่สนใจว่าในแต่ละวันได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ หรือครบ 3 มื้อหลักหรือไม่โดยพบว่าคนในวัยทำงานมีการบริโภคอาหารหลักครบทั้ง 3 มื้อ น้อยกว่าวัยอื่นๆ อย่างชัดเจน (ร้อยละ 86.2) (การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชากร พ.ศ.2552 สำนักงานสถิติแห่งชาติ) และพบว่าคนวัยทำงานยังออกกำลังกายน้อยกว่ากลุ่มอื่นๆอย่างเห็นได้ชัด (ร้อยละ 23.7) แม้จะมีการรณรงค์ให้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันอย่างต่อเนื่องก็ตาม แต่ก็ยังพบว่าคนวัยทำงานเพียง 1 ใน 5 เท่านั้นที่ออกกำลังกาย และในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพด้วยการดื่มสุราและสูบบุหรี่ ซึ่งข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพและการดื่มสุรา พบว่าวัยทำงานดื่มสุราและสูบบุหรี่มากกว่าวัยอื่นอย่างชัดเจน (ร้อยละ 19.2) (การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของประชากร พ.ศ.2554 สำนักงานสถิติแห่งชาติ)

ดังนั้นเพื่อรับมือกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภาวะอ้วนและปัจจัยเสี่ยงต่างๆที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนวัยทำงาน จึงต้องมีการส่งเสริมสุขภาพและการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในคนวัยทำงาน โดยเฉพาะคนวัยทำงานในสถานประกอบการ โดยขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ (Diet) และการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วนและลดภาระโรคที่มากับโรคอ้วน และจำเป็นต้องมีการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ ซึ่งเป็นกระบวนการเพื่อพัฒนาสุขภาพผู้ปฏิบัติงาน สร้างความตระหนักช่วยให้เพิ่มความสามารถในการควบคุม การสร้างเสริมสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ และเป็นการสร้างให้สถานประกอบการเป็นองค์กรที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ จนเกิดเป็นวัฒนธรรมองค์กรเพื่อการสร้างสุขภาพ ส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสถานการณ์ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และความเครียดในประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการใน 7 จังหวัด เขตสุขภาพที่ 12
2. หาค่าความสัมพันธ์เปรียบเทียบระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ และความเครียด
3. เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจและวิเคราะห์ไปใช้ในการวางแผน กำหนดแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนวัยทำงานในสถานประกอบการ

วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษา/ขอบเขตงาน

วิธีการดำเนินงาน

การศึกษานี้เป็นการศึกษาภาคตัดขวาง (Cross sectional study) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 15 – 59 ปี ที่เป็นตัวแทนคนวัยทำงานในสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ในพื้นที่ 7 จังหวัด เขตสุขภาพที่ 12 จำนวน 1,892 คน เก็บข้อมูลโดยผู้ศึกษาได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามให้กลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ และนำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่าง วันที่ 1 ธันวาคม 2562 ถึง วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2563 ซึ่งแบ่งระยะการดำเนินงานเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะเตรียมการ

1. ศึกษาประเด็น ข้อคำถาม และปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนวัยทำงาน
2. กำหนดหมวด ประเด็นหลักของข้อคำถาม
3. ตรวจสอบข้อคำถาม ปรับแก้ เพิ่มเติม โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ/นักโภชนาการชำนาญพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา/คณะทำงานโครงการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา และ คณะทำงานโครงการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ ระดับเขตสุขภาพที่ 12
4. จัดทำแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานในประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ โดยเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ส่วน จำนวน 16 ข้อ ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ชื่อสถานประกอบการ ที่อยู่ อายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย(BMI) รอบเอว โรคประจำตัว (จากการวินิจฉัยของแพทย์) ประวัติการเป็นโรคประจำตัวบุคคลในครอบครัว (พ่อ แม่ ญาติสายตรง)

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์กลุ่มวัยทำงาน/สุขภาพจิต และเศรษฐกิจ(ข้อมูลรายได้)

ด้านพฤติกรรมกรบริโภค

ด้านพฤติกรรมกรมีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย

ด้านพฤติกรรมกรนอน

ด้านพฤติกรรมกรดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน

ด้านพฤติกรรมกรเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง

ด้านพฤติกรรมกรความปลอดภัยในการขับขี่รถ

ด้านสุขภาพจิต

ด้านเศรษฐกิจ (ข้อมูลรายได้)

5. คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยวิเคราะห์จากประชากรวัยทำงานอายุ 15 ปีขึ้นไป ผู้ปฏิบัติการโรงงานและเครื่องจักรและผู้ปฏิบัติงานด้านประกอบการ ใน 7 จังหวัดเขตสุขภาพที่12 จำนวนทั้งสิ้น 109,276 คน (ข้อมูลสถิติแรงงานประจำปี 2560 กระทรวง

แรงงาน) สามารถคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 384 คน แต่เนื่องด้วยมีประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการ ให้ความสนใจในการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานในสถานประกอบการจำนวนมาก จึงมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 1,892 คน

2. ระยะดำเนินการ

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ และ รายละเอียดการเก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์แก่สถานประกอบการกลุ่มเป้าหมาย ใน 7 จังหวัด เขตสุขภาพที่ 12
2. เก็บข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ โดยใช้แบบสอบถาม และการชั่งน้ำหนัก /วัดส่วนสูง /วัดเส้นรอบเอว ของกลุ่มตัวอย่าง
3. ตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนของข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูล
4. บันทึกข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอข้อมูล และคืนข้อมูลให้สถานประกอบการกลุ่มเป้าหมาย

3. ระยะประเมินผล

1. การประเมินผลพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์วัยทำงานในสถานประกอบการ 7 จังหวัด เขตสุขภาพที่ 12 แบ่งกลุ่มโดยใช้ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 74.33 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 23.79 จากคะแนนเต็ม 170 คะแนน ดังนั้นจึงแบ่งกลุ่มพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

1 – 50 คะแนน	หมายถึง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ระดับน้อย
51 – 97 คะแนน	หมายถึง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ระดับปานกลาง
98 – 170 คะแนน	หมายถึง	พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ระดับมาก

2. การประเมินผลด้านความเครียด โดยใช้แบบประเมินความเครียด (ST5) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยให้คะแนน 0 – 3 คะแนน ที่ ตรงกับความรู้สึกของท่าน

คะแนน 0	หมายถึง	เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
คะแนน 1	หมายถึง	เป็นบางครั้ง
คะแนน 2	หมายถึง	เป็นบ่อยครั้ง
คะแนน 3	หมายถึง	เป็นประจำ

การแปลผล

คะแนน 0 – 4	หมายถึง	เครียดน้อย
คะแนน 5 – 7	หมายถึง	เครียดปานกลาง
คะแนน 8 – 9	หมายถึง	เครียดมาก
คะแนน 10 – 15	หมายถึง	เครียดมากที่สุด

ผลการดำเนิน/ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปของประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12
ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป		ข้อมูลทั่วไป (ร้อยละ) (N = 1,892)
กลุ่มอายุ		
วัยทำงานตอนต้น	(อายุ 15 – 29 ปี)	29.0
วัยทำงานตอนกลาง	(อายุ 30 – 44 ปี)	52.7
วัยทำงานตอนปลาย	(อายุ 45 – 59 ปี)	18.3
เพศ		
ชาย		41.9
หญิง		58.1
รายได้		
เพียงพอมีเหลือเก็บ		26.0
เพียงพอไม่เหลือเก็บ		45.6
ไม่เพียงพอ		28.5

จากตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างอยู่ในกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) คิดเป็นร้อยละ 29 วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 – 44 ปี) คิดเป็นร้อยละ 52.7 และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) คิดเป็นร้อยละ 18.3 มากกว่าครึ่งเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 58.1 ในส่วนของรายได้ พบว่า มีรายได้เพียงพอไม่เหลือเก็บมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.6

ข้อมูลสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ

ข้อมูลสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพ	ข้อมูลสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ
	(ร้อยละ) (N = 1,892)
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)	
อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม (<18.5)	5.1
อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5 - 22.9)	40.7
น้ำหนักเกิน (23 - 24.9)	18.9
อ้วนระดับ 1 (25 - 29.9)	32.9
อ้วนระดับ 2 (\geq 30)	5.1
รอบเอว (เพศชาย)	
\leq 90 เซนติเมตร	77.4
$>$ 90 เซนติเมตร	22.6
รอบเอว (เพศหญิง)	
\leq 80 เซนติเมตร	48.3
$>$ 80 เซนติเมตร	51.7
โรคประจำตัว	
โรคความดันโลหิตสูง	6.8
โรคไขมันในเลือดในเลือดสูง	3.6
โรคเบาหวาน	1.4
บุคคลในครอบครัว (พ่อ แม่ ญาติสายตรง)เป็นโรคประจำตัว	
โรคความดันโลหิตสูง	9.3
โรคเบาหวาน	7.6

จากตารางที่ 2 ข้อมูลสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในกลุ่มที่ว้มาถึงอ้วนอันตราย คิดเป็นร้อยละ 56.9 อยู่ในกลุ่มปกติ คิดเป็นร้อยละ 40.7 เพศชาย มีเส้นรอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 90 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 77.4 เพศหญิงมีเส้นรอบเอวน้อยกว่าหรือเท่ากับ 80 เซนติเมตร คิดเป็นร้อยละ 48.3 ในส่วนของปัญหาสุขภาพ พบว่าวัยทำงานป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 6.8, 3.6 และ 1.4 ตามลำดับ และวัยทำงานที่มีประวัติบุคคลในครอบครัว (พ่อ แม่ ญาติสายตรง) เป็นโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 31.8 โดยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 9.3 และ โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 7.6

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการ
เขตสุขภาพที่ 12 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี

พฤติกรรมสุขภาพ	ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ (ร้อยละ) (N = 1,892)
กินผัก 5 ทัพี	
กินทุกวัน	26.1
กิน 4-6 วันต่อสัปดาห์	20.9
กิน 1-3 วันต่อสัปดาห์	44.8
ไม่กินเลย	8.2
เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหาร	
ไม่เติมเลย	19.4
เติมเครื่องปรุงรสเค็มบางครั้ง	68.8
เติมเครื่องปรุงรสเค็มทุกครั้ง	11.8
กินอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	
ไม่เคยเลย	16.3
เป็นครั้งคราว (1 – 4 วันต่อสัปดาห์)	67.7
เป็นประจำ (5 – 7 วันต่อสัปดาห์)	16.0
กินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ ยำ หมก	
ไม่เคยเลย	41.1
เป็นครั้งคราว (1 – 4 วันต่อสัปดาห์)	79.9
เป็นประจำ (5 – 7 วันต่อสัปดาห์)	16.0
ดื่มเครื่องดื่มรสหวาน	
ไม่ดื่มเลย	9.2
ดื่ม 1-3 วันต่อสัปดาห์	56.4
ดื่ม 4-6 วันต่อสัปดาห์	17.2
ดื่มทุกวัน	17.2
การมีกิจกรรมทางกาย	
ไม่มีเลย	26.6
น้อยกว่าสัปดาห์ละ 150 นาที หรือน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน 5วันต่อสัปดาห์	55.5
มากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที หรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์	17.9

พฤติกรรมสุขภาพ	ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ (ร้อยละ) (N = 1,892)
การนั่งหรือเอนกายติดต่อกันนาน 2 ชั่วโมงขึ้นไป	
นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน	19.3
นานเกิน 2 ชั่วโมงบางวัน	47.5
ไม่นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน	33.2
การนอนหลับ	
มากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมงต่อวัน	88.7
น้อยกว่า 7 ชั่วโมง	11.3
การแปรงฟันก่อนนอน	
ไม่แปรงฟันก่อนนอนเลย	5.0
แปรงฟันก่อนนอนบางวัน	18.6
แปรงฟันก่อนนอน นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน	45.9
แปรงฟันก่อนนอนทุกวัน แต่ไม่ถึง 2 นาที	30.6
การไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมา	
ไปรับบริการ	41.6
ไม่ไปรับบริการ	58.4
การสูบบุหรี่	
ไม่สูบ	81.1
สูบมวนแรกในช่วง 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมงหลังตื่นนอน	9.2
สูบมวนแรกหลัง 1 ชั่วโมงขึ้นไปหลังตื่นนอน	9.7
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	
ไม่เคยเลย	75.70
เดือนละครั้ง	14.9
สัปดาห์ละครั้ง	6.10
ทุกวันหรือเกือบทุกวัน	3.30
การสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์	
ไม่เคยขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์เลย	5.2
ไม่เคยสวมเลย	9.9
บางครั้ง	47.3
ทุกครั้ง	37.6
การคาดเข็มขัดนิรภัยเมื่อขับหรือโดยสารรถยนต์	
ไม่เคยขับหรือโดยสารรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัยเลย	6.8
ไม่เคยคาดเลย	6.2
บางครั้ง	44.8
ทุกครั้ง	42.2

จากตารางที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการ พบว่าวัยทำงานกลุ่มเป้าหมาย มีพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

ด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภค พบว่า กลุ่มวัยทำงานบริโภคผัก 5 ทัพพีต่อวันตั้งแต่ 4 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 47 ไม่เติมเครื่องปรุงรสเค็มในอาหารเลย คิดเป็นร้อยละ 19.4 บริโภคอาหารมื้อเย็นห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เป็นประจำ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 16 บริโภคอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ ยำ หมก เป็นประจำ 5 – 7 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 16 และไม่ดื่มเครื่องดื่มรสหวานเลย คิดเป็นร้อยละ 9.2

ด้านพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย พบว่า กลุ่มวัยทำงานมีกิจกรรมทางกายจนรู้สึกเหนื่อยน้อยกว่าปกติมากกว่าหรือเท่ากับสัปดาห์ละ 150 นาที หรือ 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 17.9 ไม่นั่งหรือเอนกายเฉยๆ นานเกิน 2 ชั่วโมงทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 33.2

ด้านพฤติกรรมกรรมการนอน พบว่า กลุ่มวัยทำงาน นอนมากกว่าหรือเท่ากับ 7 ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 88.74

ด้านพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน พบว่า กลุ่มวัยทำงานแปรงฟันก่อนนอน นานอย่างน้อย 2 นาทีทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 45.90 ไปรับบริการทางทันตกรรมในปีที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านพฤติกรรมความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง พบว่า กลุ่มวัยทำงานไม่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 81.10 และไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 75.7

ด้านพฤติกรรมความปลอดภัยในการขับขี่รถ พบว่า กลุ่มวัยทำงานเมื่อขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ พบว่าสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.6 เมื่อขับหรือโดยสารรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัย พบว่าคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.2

ข้อมูลระดับพฤติกรรมสุขภาพ

ข้อมูลระดับพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ระดับพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี

ระดับพฤติกรรมสุขภาพ	ข้อมูลระดับพฤติกรรมสุขภาพ (ร้อยละ) (N = 1,892)
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ระดับน้อย (1-50 คะแนน)	18.6
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ระดับปานกลาง (51-97 คะแนน)	64.3
พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ระดับมาก (98-170 คะแนน)	17.1

จากตารางที่ 4 ระดับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการ พบว่าวัยทำงานกลุ่มเป้าหมาย มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในระดับปานกลางมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.3 รองลงมา มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 18.6 และมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ระดับมาก น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.6

ข้อมูลระดับความเครียด

ข้อมูลระดับความเครียดของประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ระดับความเครียดของประชากรวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี

ระดับความเครียด	ข้อมูลระดับความเครียด (ร้อยละ) (N = 1,892)
เครียดน้อย	55.0
เครียดปานกลาง	38.2
เครียดมาก	4.7
เครียดมากที่สุด	2.1

จากตารางที่ 5 ระดับความเครียดของประชากรวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี ในสถานประกอบการ พบว่าวัยทำงานกลุ่มเป้าหมาย มีความเครียดในระดับน้อย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมา มีความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.2 และพบว่ามีความเครียดในระดับมาก และระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.7 และ 2.1

ปัจจัยสัมพันธ์ของกลุ่มอายุและเพศ กับพฤติกรรมสุขภาพ

ปัจจัยสัมพันธ์ของกลุ่มอายุและเพศ กับพฤติกรรมสุขภาพของประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการเขตสุขภาพที่ 12 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 (N = 1,892)

ปัจจัยสัมพันธ์	พฤติกรรมสุขภาพ (r)
กลุ่มอายุ	
วัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี)	.046*
วัยทำงานตอนกลาง (อายุ 30 – 44 ปี)	-.076**
วัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี)	.043
เพศ	
ชาย	-.226**
หญิง	.226**

จากตารางที่ 6 การทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 พบว่า กลุ่มอายุกับพฤติกรรมสุขภาพ ในวัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) และวัยทำงานตอนปลาย (อายุ 45 – 59 ปี) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก $r=.046^*$ และ 0.43 จากการวิเคราะห์ผลการศึกษา วัยทำงานตอนต้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากวัยนี้มีพัฒนาการเต็มที่ของร่างกาย วุฒิภาวะทางจิตใจอารมณ์พร้อมที่จะมีบทบาทที่จะเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนในเรื่องอาชีพ สุขภาพคู่ครอง และความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ อย่างมีความหมาย

เมื่อเข้าสู่วัยทำงานตอนกลาง จากผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมสุขภาพ เนื่องจากเป็นกลุ่มวัยที่เริ่มต้นการทำงาน และมีความรับผิดชอบในอาชีพอย่างแท้จริง เริ่มต้นชีวิตแต่งงาน และเริ่มต้นการเป็นพ่อแม่ เริ่มที่จะเลือกรูปแบบของชีวิตที่ตนพึงพอใจ เพื่อนหรือภาวะแวดล้อมทางสังคมหน้าที่การงานจะมีบทบาทมากขึ้นแทนที่ครอบครัว มีหน้าที่ความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ และพบว่าในวัยนี้ร่างกายจะเริ่มมีความเสื่อมถอยในเกือบทุกระบบของร่างกาย เกิดความเครียดจากภารกิจประจำวันในการประกอบการอาชีพ สอดคล้องกับข้อมูล สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) พบว่าคนวัยทำงานส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ในที่ทำงาน ใช้เวลามากในการเดินทางกลับบ้าน มีเวลาเหลือเพียงสั้นๆ หลังจากเสร็จสิ้นการทำงานในแต่ละวัน ส่งผลให้มีเวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองน้อย

และเมื่อเข้าสู่วัยทำงานตอนปลาย ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสุขภาพ อาจเป็นเพราะคนวัยนี้มีความเชื่อมั่นอย่างสมบูรณ์ทั้งในตนเอง และหน้าที่ของตน ต่อสังคม ต้องการกระทำตนให้สมวัย ปรับตัวได้อย่างดีกับปัญหาชีวิต รวมถึงการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมแก่ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ จรุง วรบุตร (2550) พบว่าระดับของพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองโดยรวมของประชาชนวัยกลางคน (อายุ 40-60 ปี) อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากปัจจุบันนโยบายรัฐบาลที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในทุกกลุ่มอายุ มีการสนับสนุนกิจกรรมด้านสุขภาพในกลุ่มประชาชนวัยกลางคนที่ชัดเจนขึ้น มีตัวชี้วัดที่สำคัญโดยเฉพาะในเรื่องการสร้างพฤติกรรมในการป้องกันโรคไม่ติดต่อ มีการรณรงค์การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย มีคุณค่าทางโภชนาการ และการออกกำลังกายที่เหมาะสม การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมกาสูบหรี่หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การป้องกันอันตรายจากการขับขี่ยานพาหนะ เป็นต้น โดยใช้รูปแบบการให้ความรู้ในที่ประชุมประจำเดือนของหมู่บ้าน ให้ความรู้ผ่านสื่อต่างๆ ในท้องถิ่น เช่น หอกระจายข่าวสารในหมู่บ้าน ป้ายรณรงค์ประชาสัมพันธ์ ผู้นำชุมชน อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เป็นต้นซึ่งเป็นกิจกรรมรณรงค์ชี้รุก เป็นการสร้างกระแสของการดูแลสุขภาพให้แก่ประชาชนได้เป็นอย่างมาก

และจากการศึกษาพบว่าเพศหญิงกับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก $r=.226^{**}$ สอดคล้องกับ วรรณวิมล เมฆวิมล (2553) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดูแลสุขภาพกับปัจจัยชีวทางสังคม พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชาชน กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพดีกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศหญิงเป็น เพศที่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพและเอาใจใส่ต่อสุขภาพเมื่อ เจ็บป่วยมากกว่าเพศชาย เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ ไพโรจน์ (2540) ที่ ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมา พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคณงาน อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ โดยคนงานหญิงมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีกว่าคนงานชาย ร้อยละ 90 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงพร (2546) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหารของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พบว่า เพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรทางการแพทย์ โดยพบว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพดีกว่าเพศชาย

ปัจจัยสัมพันธ์ของกลุ่มอายุและเพศ กับความเครียด

ปัจจัยสัมพันธ์ของกลุ่มอายุและเพศกับความเครียดของประชากรวัยทำงาน อายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการเขตสุขภาพที่ 12 ดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการเขตสุขภาพที่ 12 (N = 1,892)

ปัจจัยสัมพันธ์		ความเครียด (r)
กลุ่มอายุ		
วัยทำงานตอนต้น	(อายุ 15 – 29 ปี)	.047*
วัยทำงานตอนกลาง	(อายุ 30 – 44 ปี)	-.013
วัยทำงานตอนปลาย	(อายุ 45 – 59 ปี)	-.038
เพศ		
ชาย		-.109**
หญิง		.109**

จากตารางที่ 7 ผลการทดสอบปัจจัยสัมพันธ์ของกลุ่มอายุกับความเครียดของประชาชนกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 พบว่า วัยทำงานตอนต้น (อายุ 15 – 29 ปี) มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก $r=.047^*$ และพบว่า เพศหญิงกับความเครียดมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญในเชิงบวก $r=.226^{**}$

จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของกลุ่มอายุกับความเครียด พบว่าวัยทำงานตอนต้นมีความเครียดมากกว่า กลุ่มวัยทำงานตอนกลาง และวัยทำงานตอนปลาย ซึ่งสอดคล้องกับ เกสร เกษมสุข, อุษณีย์ บุญบรรจบ (2561) ผลการศึกษาปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นปัญหาด้านอารมณ์ เนื่องจากมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม หรือมีภาวะเครียดจากปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว หรือมีความกดดันเนื่องจากไม่สามารถแสดงศักยภาพด้านสติปัญญาได้อย่างเต็มที่ และปัญหาด้านการปรับตัวปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถปรับเข้าสู่บทบาท เช่นมีปัญหาในการทำงาน มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน การเปลี่ยนงาน เป็นต้น

และการวิเคราะห์ผลการทดสอบความสัมพันธ์ของเพศกับความเครียด พบว่า เพศหญิงมีความเครียดมากกว่าเพศชาย สอดคล้องกับ ชวิศา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชนะนา และศิรินันท์ ปุยะโท (2561) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ พบว่าเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยความเครียดสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่า เพศหญิงจะเก็บ

ความรู้สึก การแสดงออก หรือ พฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่สามารถแสดงออกได้เท่าเทียมกับเพศชาย เพราะสังคมส่วนใหญ่ยังไม่ยอมรับ จึงอาจส่งผลให้เกิดความเครียด ความกดดัน และอาจทำใจยอมรับสิ่งต่างๆ ได้ยากกว่าเพศชาย สำหรับเพศชาย เป็นเพศที่สังคมกำหนดให้เป็นเพศที่มีความแข็งแรง เข้มแข็ง อดทน ไม่อ่อนแอ และมีช่องทางในการระบายความเครียดได้หลากหลายกว่าเพศหญิง เช่น เล่นกีฬา ท่องเที่ยวกับกลุ่มเพื่อน ร้องเพลง เป็นต้น เพศชายมักจะไม่นึกเก็บความรู้สึกเครียด กัดฟันไว้ภายในจิตใจ และสามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้เร็วกว่าเพศหญิง

การนำไปใช้ประโยชน์

1. ทราบสถานการณ์ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์คนวัยทำงานในสถานประกอบการ
2. นำผลการศึกษาไปใช้ในการวางแผนการจัดการภาวะสุขภาพ และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ คนวัยทำงานรวมถึงพัฒนาแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานในสถานประกอบการได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
3. ภาควิชาอายุรศาสตร์/คณะทำงาน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการดำเนินงาน ศูนย์วิชาการที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 สงขลา ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 10 ตรัง ศูนย์ส่งเสริมอุตสาหกรรมภาคที่ 11 สงขลา สภาอุตสาหกรรมจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน สำนักงานประกันสังคมจังหวัด สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัด เห็นความสำคัญของปัญหา ด้านสุขภาพของคนวัยทำงานในสถานประกอบการ และนำข้อมูลจากการศึกษาไปใช้ในการวางแผนกลยุทธ์ในการสนับสนุน และวางแผนการแก้ไขปัญหาสุขภาพและเพิ่มพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในอนาคต
4. การคืนข้อมูลสถานการณ์ ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่ได้จากการสำรวจ ช่วยสนับสนุนการตัดสินใจ/กำหนดแผนงาน แผนกลยุทธ์ของผู้บริหารในสถานประกอบการ
5. เผยแพร่ผลการศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจต่อไป

ความยุ่งยากในการดำเนินการ/ปัญหา/อุปสรรค (ที่เป็นปัญหายุ่งยากของผู้ดำเนินการ)

1. คนวัยทำงานกลุ่มเป้าหมายบางส่วน มีข้อจำกัดในการตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ในประชากรกลุ่มวัยทำงานในสถานประกอบการ ได้แก่ เรื่องการมองเห็น การเขียน การอ่านหนังสือ และขาดความเข้าใจในการตอบข้อคำถาม ที่ทีมงานทำการเก็บข้อมูล จึงต้องอธิบายทำความเข้าใจประเด็นข้อคำถาม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง
2. ขาดความครบถ้วน/สมบูรณ์ของข้อมูล เช่น การวัดเส้นรอบเอว โดยใช้หน่วยวัดเป็นเซนติเมตร พบว่า ยังมีผู้ให้ข้อมูลบางส่วน ตอบความยาวเส้นรอบเอวหน่วยเป็นนิ้ว ทีมงานเก็บข้อมูลจึงแก้ปัญหาโดยการเตรียมสายวัดรอบเอว และทำการวัดรอบเอวให้กลุ่มเป้าหมาย ทั้งนี้เพื่อความถูกต้องและแม่นยำของข้อมูล ตลอดจนแนะนำวิธีการวัดเส้นรอบเอว เพื่อการเฝ้าระวังภาวะอ้วนลงพุงที่ถูกต้อง และเรื่องเวลาเข้านอน / เวลาตื่นนอน พบว่าผู้ให้ข้อมูลบางส่วนไม่ได้ตอบข้อคำถามดังกล่าว เนื่องจากทำงานเป็นกะ เวลาการเข้านอนและตื่นนอนจึงไม่แน่นอน ทีมงานจึงต้องอธิบายว่าให้เลือกตอบช่วงเวลาเข้านอน และตื่นนอนที่ปฏิบัติเป็นประจำ หรือเป็นส่วนใหญ่ของตนเอง
3. สถานประกอบการบางแห่งมีข้อจำกัดในการให้ ผู้เก็บข้อมูลเข้าไปดำเนินการเก็บข้อมูล เนื่องจากอยู่ในช่วงที่มีออเดอร์การผลิตจำนวนมาก ไม่สามารถรวมกลุ่มพนักงานในการตอบแบบสอบถามได้ จึงได้แก้ไขปัญหาโดยการสร้าง QR Code สามารถให้กลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถามออนไลน์ผ่านระบบ Google Form ได้

ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

จากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์คนวัยทำงานในสถานประกอบการ เขตสุขภาพที่ 12 พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์อ้วนถึงร้อยละ 32.9 และพบเส้นรอบเอวเกินเกณฑ์ (มากกว่า 80 เซนติเมตร) ในเพศหญิง ร้อยละ 51.7 ซึ่งสอดคล้องกับการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การบริโภคผักน้อย เต็มเครื่องปรุงเค็ม การดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน รวมถึงการมีกิจกรรมทางการและเคลื่อนไหวร่างกายไม่เพียงพอตามคำแนะนำในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ เสี่ยงต่อการเกิดภาวะอ้วน และความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง

ดังนั้นทิศทางการขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพวัยทำงานในสถานประกอบการ จึงต้องมีนโยบายที่ชัดเจน ให้ความสำคัญกับการบูรณาการนโยบายจนถึงวิธีการในเชิงปฏิบัติในทุกภาคส่วน ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์ กลยุทธ์ และวิธีการดำเนินงาน ตามสถานการณ์และสภาพปัญหาสุขภาพของแต่ละพื้นที่ เน้น “กระบวนการมีส่วนร่วม” และ “จิตสำนึกความเป็นเจ้าของ” กล่าวคือการออกแบบกระบวนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ นำโดยผู้บริหารและบุคลากรในสถานประกอบการ เกิดการวางแผน ออกแบบกระบวนการคิดความรู้สึก และความต้องการของตนเองที่มีต่อการพัฒนาตนเอง (Self - Development) ในบริบทของงานที่อยู่ในรับผิดชอบ เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าหรือความสำคัญในบทบาทที่รับผิดชอบอยู่ในองค์กร ถ้าสถานประกอบการมีบุคลากรที่มีจิตสำนึกความเป็นเจ้าของสูง จะส่งผลให้การดำเนินงานขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพคนวัยทำงานในสถานประกอบการมีความเข้มแข็ง บรรลุตามเป้าหมาย

“คนวัยทำงานหุ่นดี สุขภาพดี แข็งแรง ฉลาดรอบรู้และเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ” นำไปสู่การมีสุขภาพดี เป็น “องค์กรต้นแบบรักษาสภาพอย่างยั่งยืน”

และในการศึกษาข้อมูลสถานการณ์ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานเขตสุขภาพที่ 12 เพื่อใช้ในการวางแผน ดูแลส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยทำงานในเขตสุขภาพที่ 12 ครั้งต่อไป จะเพิ่มประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพคนวัยทำงานให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ที่สำคัญในเรื่องความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) คือเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพตั้งแต่ตอนที่ยังไม่เจ็บป่วย สามารถดูแลสุขภาพและจัดการปัจจัยกำหนดสุขภาพของตนเองเพื่อไม่ให้เกิดโรค และเมื่อเจ็บป่วยก็รู้วิธีที่จะดูแลตัวเองเบื้องต้น สามารถตัดสินใจเลือกใช้บริการทางด้านสุขภาพและจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตและมีสุขภาพที่ดีโดยเริ่มที่ตัวเอง และสามารถขยายไปสู่ครอบครัว/สมาชิกในหน่วยงาน/องค์กร/สถานประกอบการ/ชุมชน เพื่อยกระดับการมีสุขภาพดีของสังคมไทยต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จได้ด้วยดี ผู้จัดทำขอขอบคุณ นายแพทย์อรรถสิทธิ์ แดงมณี ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา นางโสภิตา สุขจรุง หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน นางสาวมัทริกา จินากุล หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น นายลุตพี สมะแอ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษา ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของเอกสารรวมทั้งปรับปรุง เพิ่มเติม และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เสนอแนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อเอกสารวิชาการฉบับนี้

ขอขอบคุณทีมงาน Cluster วัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ และช่วยเหลือในการรวบรวมข้อมูล ศึกษาข้อมูลในครั้งนี้ ตลอดจนภาคีเครือข่ายการทำงานที่เกี่ยวข้อง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มวัยทำงานในพื้นที่ 7 จังหวัดเขตสุขภาพที่ 12 ที่มีส่วนร่วมในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ ทำให้การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ที่สำคัญขอขอบคุณพนักงาน/บุคลากรวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี ในสถานประกอบการ เป้าหมายที่ให้ข้อมูลในการศึกษาและนำมาใช้ประโยชน์ในการวางแผนพัฒนางานของหน่วยงานได้อย่างเป็นรูปธรรม

เอกสาร/เว็บไซต์อ้างอิง

- กระทรวงแรงงาน. (2560). สถิติแรงงานประจำปี 2560. สืบค้น 1 เมษายน 2564, จาก https://www.mol.go.th/academician/reportstatic_labour/
- กรมสุขภาพจิต. (2564). แบบประเมินความเครียด (ST5). สืบค้น 18 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://www.dmh.go.th/covid19/test/qttest5/>
- เกสร เกษมสุข, อุษณีย์ บุญบรรจบ. (2561). การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ, 64 (3)
- คู่มือแนวทางส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบการ 10 Package. (พิมพ์ครั้งที่ 1). (2562). ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด
- จรุง วรบุตร. (2550). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของประชาชนวัยกลางคน อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี. กาญจนบุรี
- ชวิสา แก้วอนันต์, วนิศรา มาชะนา และศิริพันธ์ ปุยะโท. (2561). ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 13 (2)
- ณัฐพร วงษ์ศุทธิภากร. (2564). นโยบายการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานในสถานประกอบการ. สืบค้น 12 มกราคม 2564, จาก https://hp.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=378&filename=index
- दनัย อังควฒนวิทย์, กิตติยา สุวรรณสิทธิ์. อ้วนลงพุง. สืบค้น 15 มกราคม 2564, จาก https://med.mahidol.ac.th/rama_hospital/th/services/knowledge/06232020-1638
- ถิรจิต บุญแสน. (2564). ดัชนีมวลกายสำคัญอย่างไร. สืบค้น 12 มกราคม 2564, จาก http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=915.
- ภมร ดรณ, สมพร พุทธาพิทักษ์ผล, นิตยา เพ็ญศิริรักษา, และอารีย์ ชื่นวัฒนา. (2559). การพัฒนากรอบสมรรถนะการรู้สารสนเทศด้านสุขภาพของนักวิชาการสาธารณสุขในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในประเทศไทย. วารสารควบคุมโรค, ปีที่ 42, 67-77.
- วิชัย เอกพลากร. (บก.). (2557) รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2553). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. Health data center. สืบค้น 15 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <https://hdcservice.moph.go.th/>
- สิริวิษณุ ณิชชาติสุขภูม. 2564. โภชนาการกับการออกกำลังกาย. สืบค้น 12 มกราคม 2564, จาก <https://www.dpe.go.th/manual-preview-401591791794>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). วัยทำงานกับการดูแลสุขภาพ. สืบค้น 15 กุมภาพันธ์ 2564, จาก <http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages>