

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ตึงเครียด หรือแข่งขันเพื่อความอยู่รอดไม่มีกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายปัญหาชีวิตซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ปัจจุบันคนไทยกำลังเผชิญกับโรคติดต่อและไม่ติดต่อรวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น โดยมีการบริโภคไขมันเพิ่มขึ้นและเส้นใยน้อยลง มีการออกกำลังกายน้อยลง บางส่วนยังคงสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมด้านสังคมและด้านกายภาพส่งผลต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลอาจเป็นปัจจัยสำคัญของการเจ็บป่วยและสาเหตุการเสียชีวิต ถ้าบุคคลสามารถรับผิดชอบตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อคุณภาพชีวิต

สุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ (ประเวศ วะสี 2544 : 13 – 14) สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะต้องพยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด วิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้น คือการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ (Palank.1991 : 129) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในความหมายของเพนเดอร์ (Pender.1996 : 34) หมายถึง การกระทำที่มุ่งการบรรลุระดับสูงสุดของสุขภาพและความผาสุก เป็นการกระทำที่เพิ่มระดับความผาสุกของบุคคลและกลุ่มคน และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์โดยตรงกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว

การส่งเสริมสุขภาพเป็นกิจกรรมหรือพฤติกรรมด้านบวกที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงสภาวะซึ่งเพนเดอร์ กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อคงไว้หรือ

ยกระดับภาวะสุขภาพของตนเอง ความผาสุกของชีวิตและควมมีคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรม 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ ก็จะก่อให้เกิดสุขภาวะและเมื่อบุคคลนั้นกระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพจนเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิต ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีสุขภาวะตลอดชีวิต ซึ่งการมีสุขภาวะจะทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ มีผลผลิตในการทำงานมากขึ้น ลดการขาดงาน ลดการเจ็บป่วยและลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล (สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข , 2541) การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยทุกคนให้มีความสุขภาวะที่ดีขึ้นตามศักยภาพของแต่ละบุคคลพึงมี

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เป็นมหาวิทยาลัยที่มีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรด้านสุขภาพหลายหลักสูตร เช่น การแพทย์แผนไทยประยุกต์ วิทยาศาสตร์สุขภาพและความงาม และพยาบาลศาสตร์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพ ดังนั้นบุคลากรในมหาวิทยาลัยซึ่งมีหน้าที่ในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพเพื่อออกไปรับใช้สังคมและประเทศชาติ จึงต้องมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาภาวะสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานในการวางแผน นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรอันจะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่รับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ และขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยสู่การเป็น “มหาวิทยาลัยคุณภาพชั้นนำเพื่อปวงชน”

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- 1.2.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกาย ภาวะสุขภาพจิตกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
- 1.2.3 เพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐานในการวางแผน นโยบายด้านการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

1.3 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการ ศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา จำนวน 1,052 คน

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

นำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ตลอดจนการศึกษารายละเอียดในประเด็นที่ลึกซึ้งต่อไป

1.5 นิยามศัพท์

ผู้วิจัยได้กำหนดนิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

บุคลากร หมายถึง บุคลากรที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาทุกหน่วยงาน ทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุนวิชาการ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำของ บุคลากรในการทำให้ตนเองมีความสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข โดยครอบคลุมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพในด้าน ความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านโภชนาการ และด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย

ภาวะสุขภาพกาย หมายถึง การที่บุคลากรมีสภาพร่างกายที่ดี กล่าวคือ อวัยวะต่างๆอยู่ในสภาพที่ดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ ทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

ภาวะสุขภาพจิต หมายถึง การที่บุคลากรมีสภาพจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

ความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง หมายถึง การที่ บุคลากร กระทำในสิ่งที่เป็นผลดีกับสุขภาพ และไม่กระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพตนเอง ได้แก่ การสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปฏิบัติตามกฎหมาย การปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการเข้ารับการตรวจร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อค้นหาความผิดปกติของร่างกายตั้งแต่ระยะแรก

โภชนาการ หมายถึง การที่บุคลากรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบ 5 หมู่ เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวันเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี หลีกเลียงอาหารไขมันสูง เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด อาหารที่ปิ้งหรือย่าง

จนเกรียม

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคลากรมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามความสามารถและความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น การวิ่ง การเดินเร็ว การเต้นแอโรบิค การเล่นกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น และมีการกระทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน นานอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที

การจัดการกับความเครียด หมายถึง การที่บุคลากรกระทำเพื่อการผ่อนคลายความเครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกาย ประกอบด้วย การค้นหาสาเหตุของความเครียดและแก้ไขที่สาเหตุนั้น ปรึกษากับคนใกล้ชิด ฟังเพลง ออกกำลังกาย ไหว้พระ หรือนั่งสมาธิ

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การที่ บุคลากร มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและความคิดเห็น นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านการรับรู้ทางสังคมและพฤติกรรมด้านต่างๆ โดยการที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้นั้นต้องเริ่มที่การพัฒนาตนเองให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ง่าย ให้ความรักความเป็นกันเองกับบุคคลใกล้ชิด ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เปิดเผยตนเอง เมื่อมีปัญหาหากลำที่จะขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

การพัฒนาจิตวิญญาณ หมายถึง การที่ บุคลากร ได้มีพัฒนาจิตวิญญาณให้มีศักยภาพ เป็นความสามารถในการค้นหาและความชัดเจนของเป้าหมายขั้นพื้นฐานในชีวิต เรียนรู้ถึงประสบการณ์ด้านความรัก ความสนุกสนานรื่นเริง ความสงบสุข และความสมบูรณ์เพียบพร้อมและรู้ว่าจะช่วยเหลือตนเองและบุคคลอื่นให้บรรลุศักยภาพสูงสุด เช่น การมีจิตผูกพันในเรื่องการมีเมตตาจิตของมนุษย์ หรือความเชื่อในพระเจ้า ดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล