

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน
ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

เรื่อง สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร
ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ปีงบประมาณ 2553

ของ

ชื่อ นางอรอนงค์ วัฒนพงศ์ศิริ

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ

(เดิมตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 6ว)

ตำแหน่งเลขที่ 2192

กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

กรมอนามัย

เพื่อขออนุมัติตัวบุคคลให้ได้รับเงินประจำตำแหน่ง
สำหรับตำแหน่งประเภทวิชาการระดับชำนาญการ

สารบัญ

หน้า

(ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา	
บทคัดย่อ.....	1
บทนำ.....	2
วัตถุประสงค์.....	3
วิธีการดำเนินงาน.....	3
ผลการดำเนินงาน/ผลการศึกษา.....	3
การนำไปใช้ประโยชน์.....	5
ความยุ่งยากในการศึกษา/ปัญหาอุปสรรค.....	5
ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์.....	5
กิตติกรรมประกาศ.....	6
เอกสารอ้างอิง.....	7
(ข) ข้อเสนอแนะแนวคิด / วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น	
หลักการและเหตุผล.....	9
แนวความคิด.....	10
ขอบเขตของการวิจัย.....	11
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	11
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	11
ขั้นตอนในการดำเนินงาน.....	12
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	12
ตัวชี้วัดความสำเร็จ.....	12

ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. ชื่อผลงาน สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ปีงบประมาณ 2553
2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ระหว่าง ตุลาคม - ธันวาคม 2552
3. สัดส่วนของผลงานที่ผู้เสนอปฏิบัติ 100%
4. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน -
5. บทคัดย่อ

การศึกษานี้ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อวิเคราะห์สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ปีงบประมาณ 2553 กลุ่มตัวอย่างคือ บุคลากรสังกัดศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ที่ได้เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ระหว่างวันที่ 16-27 พฤศจิกายน 2552 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพและผลการตรวจสุขภาพประจำปี วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษา พบว่า บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพจำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 94.65 ของบุคลากรทั้งหมด จำแนกเป็น เพศหญิง ร้อยละ 68.93 เพศชาย ร้อยละ 31.07 ส่วนใหญ่อายุ น้อยกว่า 35 ปี ร้อยละ 54.80 อายุเท่ากับหรือมากกว่า 35 ปีขึ้นไป ร้อยละ 45.20 อายุเฉลี่ย 35.7 ปี ผลการตรวจสภาวะสุขภาพ พบว่า ผลตรวจที่ผิดปกติมากที่สุด คือน้ำหนักเกิน ร้อยละ 38.97 รองลงมาคือ ไขมันใต้ผิวหนังเกิน ร้อยละ 35.59 เพศชายมีสัดส่วนเอวต่อสะโพกเกิน ร้อยละ 52.73 และผลทดสอบสมรรถภาพทางกาย ส่วนใหญ่จะอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ พบไขมันโคเลสเตอรอลสูง ถึงร้อยละ 66.25 รองลงมา คือไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง ร้อยละ 26.25 กรดยูริก ร้อยละ 16.25 การตรวจมะเร็งปากมดลูก มีบุคลากรสตรีที่ขอตรวจเพียง ร้อยละ 4.91 และได้รับการตรวจเต้านมโดยเจ้าหน้าที่ ร้อยละ 10.65

ด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 79.34 รับประทานอาหารผิดปกติ ร้อยละ 68.48 รับประทานอาหารทะเลสดไม่สุก ร้อยละ 63.04 ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง /สัปดาห์ ร้อยละ 21.74 ความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 72.00 ไม่มีความเสี่ยงทางเพศ ร้อยละ 73.91 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 91.30 ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 68.47 ไม่ใช้สารเสพติด ร้อยละ 100 คาดเข็มฉีดยาทุกครั้ง ร้อยละ 57.61 ตรวจฟันผิดปกติ ร้อยละ 52.17 การพักผ่อนนอนหลับ 6-8 ชั่วโมง ร้อยละ 84.78 การตรวจมะเร็งปากมดลูกเคยตรวจ และผลปกติ ร้อยละ 73.68

จากผลการศึกษาครั้งนี้ ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อลดระดับไขมันโคเลสเตอรอลในบุคลากร และส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย รณรงค์คัดกรองการตรวจมะเร็งปากมดลูก และการตรวจมะเร็งเต้านมในสตรีให้มากยิ่งขึ้นไป

6. บทนำ

การมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขนั้น เป็นความต้องการ และความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตเราทุกคน สามารถแสวงหาได้อย่างชอบธรรมเพราะสุขภาพอยู่ในตัวบุคคล อยู่ในครอบครัว อยู่ในชุมชน สถานที่ทำงาน (ประเวศ ะสี , 2542) สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคน การมีสุขภาพที่ดีย่อมก่อให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ มีประสิทธิภาพและคุณภาพงานเต็มที่ และการมีสุขภาพดีเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วยวิธีการตรวจสุขภาพประจำปีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะได้รับการประเมิน สภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล ช่วยคัดกรองสิ่งผิดปกติในร่างกาย รวมทั้งกระตุ้นเตือนให้ดูแลรักษาสุขภาพของตนเองเพิ่มขึ้น การตรวจสุขภาพประจำปีอาจกระทำได้โดยการตรวจทางห้องปฏิบัติการ ซึ่งจะช่วยขจัดความสงสัยในโรคที่อาจจะเป็น และช่วยบอกความผิดปกติบางอย่างที่แฝงอยู่ในร่างกายโดยยังไม่ปรากฏอาการ เพื่อจะได้กระตุ้นเตือนให้ดูแลรักษาป้องกันตัวเองก่อนที่จะเกิดโรค การดูแลรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของโรค จะช่วยให้หายจากโรคนั้นได้ง่าย ลดปัญหาที่จะนำไปสู่การสูญเสียทางเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติต่อไป

อีกประการหนึ่งคือ ตามเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานของกรมอนามัย ในเกณฑ์มีชีวิตชีวาให้หน่วยงานที่เข้าร่วมโครงการ จะต้องมีการจัดหรือสนับสนุนให้เจ้าหน้าที่ได้รับบริการตรวจสุขภาพประจำปีทุกคน และมีการตรวจตามความเสี่ยงที่เจ้าหน้าที่ต้องสัมผัสพร้อมทั้งมีรายงานการตรวจสุขภาพประจำปีของเจ้าหน้าที่ในแต่ละกลุ่มงานเป็นหลักฐานประกอบการประเมิน และองค์ประกอบที่ 4 ของการประเมินโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (HPH) ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรของโรงพยาบาล โดยต้องมีกิจกรรมพัฒนาเพิ่มพูนทักษะ และเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการสุขภาพ มีระบบเก็บข้อมูลการเจ็บป่วย พฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาแนวโน้มของปัญหา และ กำหนดแนวทางป้องกันและมีการจัดทำรายงานประจำปีด้านสุขภาพเสนอต่อผู้บริหารระดับสูง โดยกิจกรรมที่ทางโรงพยาบาลส่วนใหญ่จัดคือ กิจกรรมการตรวจสุขภาพประจำปี ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และประเมินสภาวะสุขภาพ (ลักษณะ ประมูลพงษ์ , 2553) ข้อมูลผลการตรวจสุขภาพประจำปีที่ได้จากการดำเนินงานโครงการดังกล่าวนำมาวิเคราะห์แบ่งกลุ่มสุขภาพโดยแบ่งเป็นกลุ่มสุขภาพดี กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย เพื่อจัดกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพได้เหมาะสมในแต่ละกลุ่ม

ในปีงบประมาณ 2553 ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ได้จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปี ในการส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาสภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี โดยในกิจกรรมประกอบไปด้วยการคัดกรองสุขภาพจากการซักประวัติ ตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจทางห้องปฏิบัติการ เอกซเรย์ ตรวจมะเร็งปากมดลูกและตรวจเต้านมโดยเจ้าหน้าที่ และทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนและ กำหนดแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ต่อไป

7. วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ประจำปีงบประมาณ 2553
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ประจำปีงบประมาณ 2553

8. วิธีการดำเนินงาน/วิธีการ/ขอบเขตงาน

การศึกษาสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ประจำปี 2553 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ผลการศึกษาได้มาจากการตรวจสอบสุขภาพประจำปีงบประมาณ 2553 ระหว่างวันที่ 16 - 27 พฤศจิกายน 2552 ของบุคลากรสังกัดศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี จำนวน 177 คน

8.1 ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

บุคลากรสังกัดศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ทั้งหมด จำนวน 186 คน และเข้าร่วมกิจกรรมตรวจสอบสุขภาพประจำปีงบประมาณ 2553 จำนวน 177 คน

8.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพและผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ประกอบด้วย ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ ผลการตรวจมะเร็งปากมดลูกและผลการตรวจเต้านมโดยเจ้าหน้าที่ แบบประเมินความเครียด และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

8.3 วิธีการรวบรวมข้อมูล

โดยเก็บจากข้อมูลการตรวจสอบสุขภาพประจำปีของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ประจำปีงบประมาณ 2553 ที่คลินิกไร้พุง กลุ่มอนามัยวัยทำงาน ระหว่าง วันที่ 16 - 27 พฤศจิกายน 2552 จำนวน 177 คน ประกอบด้วยแบบประเมิน พฤติกรรมสุขภาพ ผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ ผลการตรวจมะเร็งปากมดลูก และผลการตรวจเต้านมโดยเจ้าหน้าที่ แบบประเมินความเครียด และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

8.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อนำเสนอและสรุปผลการวิจัย โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยตารางแจกแจงความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

9. ผลการดำเนินงาน/ผลการศึกษา

ผลการศึกษารูปได้ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของบุคลากร

ผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปีของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 ประจำปี 2553 พบว่าบุคลากร ทั้งหมดจำนวน 186 คน เข้ารับการตรวจสอบสุขภาพจำนวน 177 คน คิดเป็น ร้อยละ 94.65 ของบุคลากรทั้งหมด มีอายุระหว่าง 21-59 ปี อายุเฉลี่ย 35.7 ปี จำแนกเป็น เพศหญิง ร้อยละ 68.93

เพศชาย ร้อยละ 31.07 ส่วนใหญ่อายุน้อยกว่า 35 ปี ร้อยละ 54.80 อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 35 ปีขึ้นไป ร้อยละ 45.20 ส่วนใหญ่ตำแหน่งข้าราชการ ร้อยละ 48.02 รองลงมาคือตำแหน่งลูกจ้างเหมารายวัน ร้อยละ 31.07

สภาวะสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

ผลการตรวจสุขภาพของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี พบว่า คัดนิมวลกาย BMI ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 41.80 รองลงมาคืออยู่ในภาวะอ้วน ร้อยละ 20.33 ระดับไขมัน ได้ผิวหนังอ้วนมาก ร้อยละ 35.59 และปกติ ร้อยละ 33.33 รอบเอวต่อรอบสะโพกหญิงปกติ ร้อยละ 64.75 และมากกว่าปกติ ร้อยละ 35.25 รอบเอวต่อรอบสะโพกชายมากกว่าปกติ ร้อยละ 52.73 ระดับปกติ ร้อยละ 47.27 และความดันโลหิตปกติ ร้อยละ 82.30

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า ทดสอบสมรรถภาพทางกาย 122 คน ผลการทดสอบสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดอยู่ในเกณฑ์ดี ร้อยละ 16.39 รองลงมาคือเกณฑ์ต่ำ ร้อยละ 14.75 ความจุปอดพอใช้ ร้อยละ 46.72 รองลงมาคือเกณฑ์ดี ร้อยละ 22.95 ความอ่อนตัวสมรรถภาพต่ำมาก ร้อยละ 33.60 รองลงมาคือพอใช้ ร้อยละ 25.40 สมรรถภาพแรงเหยียดขาส่วนมากพอใช้ ร้อยละ 44.26 รองลงมาคือเกณฑ์ดีมาก ร้อยละ 23.77 การทดสอบแรงบีบมือส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์พอใช้ ร้อยละ 58.19 โดยภาพรวมแล้วการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์พอใช้

ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี พบว่า การตรวจความเข้มข้นของเลือดอยู่ในปกติ ร้อยละ 99.21 น้ำตาลในเลือดปกติ ร้อยละ 83.75 ไขมัน Cholesterol ส่วนใหญ่ผิดปกติ ร้อยละ 66.25 ไขมัน Triglyceride ปกติ ร้อยละ 73.75 ระดับ กรดยูริก ปกติ ร้อยละ 83.75 ผลการทำงานของไต ปกติ ร้อยละ 83.75 ผลตรวจการทำงานของตับ(SG-OT) ปกติ ร้อยละ 86.25 การทำงานของตับ (SG-PT) ปกติ ร้อยละ 97.50 ผลการตรวจการทำงานของตับ (Alkaline) ปกติ ร้อยละ 98.75 ผลตรวจปัสสาวะปกติ ร้อยละ 98.80 ตรวจอุจจาระปกติไม่มีพยาธิ ร้อยละ 94.02 และผลการเอกซเรย์ทรวงอกที่มีผลตรวจปกติ ร้อยละ 98.85

ผลการตรวจมะเร็งปากมดลูก และการตรวจเต้านมโดยเจ้าหน้าที่ พบว่า บุคลากรสตรีของ ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ส่วนใหญ่ไม่ตรวจมะเร็งปากมดลูก ร้อยละ 95.08 และตรวจมะเร็งปากมดลูก ร้อยละ 4.91 ผลตรวจปกติ ร้อยละ 100 และการตรวจเต้านมโดยเจ้าหน้าที่ไม่ตรวจ ร้อยละ 89.34 ตรวจเต้านม ร้อยละ 10.65 ผลปกติ ร้อยละ 100

พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี จากการตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 79.34 ไม่มีแพ้ยา ร้อยละ 93.47 ประวัติการเจ็บป่วยของคนในครอบครัวส่วนใหญ่ เป็นโรคเบาหวาน ร้อยละ 45.88 การรับประทานอาหารรสชาติปกติ ร้อยละ 68.48 รับประทานอาหารทะเลสดไม่เสมอ ร้อยละ 63.04 ตรวจมะเร็งปากมดลูกเคยตรวจ และผลตรวจปกติ ร้อยละ 57.89 ตรวจมะเร็งเต้านมเคยตรวจและผลตรวจปกติ ร้อยละ 73.68 ไม่มีความเสี่ยงทาง

เพศ ร้อยละ 73.91 การตรวจวัดสายตา ไม่เคยตรวจ ร้อยละ 41.30 เคยตรวจแล้วสายตาปกติ ร้อยละ 28.26 และสายตาสั้น ร้อยละ 20.65 การตรวจสุขภาพฟันเคยตรวจ ผลตรวจปกติ ร้อยละ 52.17 พฤติกรรม การออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 58.69 ออกกำลังกายมากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 21.74

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 91.30 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ดื่ม ร้อยละ 68.47 ดื่มนานๆครั้ง ร้อยละ 25.00 พฤติกรรมการดื่มชา/กาแฟ ดื่มเป็นประจำ ร้อยละ 44.50 และนานๆครั้ง ร้อยละ 36.96 การใช้สารเสพติดไม่เสพ ร้อยละ 100 การสวมหมวกนิรภัย สวมทุกครั้ง ร้อยละ 44.56 สวมบางครั้ง ร้อยละ 33.69 การคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ร้อยละ 57.61 บุคลากรส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 71.08 เครียดอยู่ในเกณฑ์สูง และต่ำกว่าปกติ เท่ากัน คือร้อยละ 14.46

10. การนำไปใช้ประโยชน์

ได้ข้อมูลสภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร นำไปใช้ในการวางแผนและกำหนดแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม รวมทั้งนำไปพัฒนาส่งเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพที่ดี ต่อไป

11. ความยุ่งยากในการดำเนินการ/ปัญหา/อุปสรรค

ในการเก็บข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า มีบุคลากรบางส่วนที่ตรวจสุขภาพประจำปีภายนอก และไม่ได้นำผลตรวจสุขภาพมาแจ้งทำให้การวิเคราะห์ข้อมูลไม่ครบ และการตรวจเลือดตรวจในบางโปรแกรม ไม่ดำเนินการตรวจตามขั้นตอนเป็นผลให้การเก็บข้อมูลไม่ครอบคลุม และจากการกำหนดวันและเวลาในการตรวจ กลุ่มตัวอย่างมีภารกิจที่จะต้องไปราชการนอกพื้นที่ ทำให้ไม่สามารถมาตรวจตามวันและเวลาดังกล่าวได้ ทำให้ได้ข้อมูลการตรวจสุขภาพไม่ครบทุกส่วน ดังนั้นเมื่อทราบปัญหาอุปสรรคจุดนี้แล้ว ในการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป ได้มีวางแผนการตรวจสุขภาพอย่างเป็นทางการมากขึ้น มีการประสานงานในหน่วยงานเกี่ยวกับ การกำหนดวันและเวลาที่สามารถมาตรวจสุขภาพได้จริง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่บุคลากรมาตรวจสุขภาพครบถ้วนมากที่สุด

12. ข้อเสนอแนะ/วิจารณ์

ข้อเสนอแนะจากผู้วิจัย

1) ปัญหาสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ส่วนใหญ่เกิดจากภาวะ Metabolic syndrome เช่น ภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง น้ำหนักตัวเกิน และเส้นรอบเอวเกิน ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลัก 3 อ. จัดโปรแกรมสุขภาพรายบุคคล ในกลุ่มป่วย กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มปกติ เพื่อให้เกิดทักษะในการดูแลตนเองที่ถูกต้อง สามารถแก้ไขปัญหาและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพของตนเองได้

2) การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ควรนำข้อมูลที่ได้ไปศึกษาเพิ่มเติมในเชิงคุณภาพ เช่น ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ผลการตรวจสุขภาพ การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในแต่ละกลุ่มอายุ

3) ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรสตรีได้รับการตรวจมะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านมให้ครบทุกคน หรือให้มีการรายงานผลการตรวจในกรณีที่ไปรับการตรวจที่สถานบริการอื่นเพื่อเป็นการรวบรวมฐานข้อมูล และนำผลที่ได้ไปวางแผน การดูแลส่งเสริมสุขภาพสตรีต่อไป

4) ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรภายในหน่วยงาน มีการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และติดตามผลการทดสอบสมรรถภาพ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1) ควรศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรสาธารณสุข

2) ควรศึกษาเปรียบเทียบสภาวะสุขภาพของบุคลากรที่มารับการตรวจสุขภาพ 3 ปี ต่อเนื่อง เพื่อศึกษาแนวโน้มของการเป็นโรคในกลุ่มที่มาตรวจสุขภาพประจำปี และศึกษาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของกลุ่มเสี่ยงที่มารับบริการตรวจสุขภาพประจำปี

3) ควรศึกษาเชิงคุณภาพในกลุ่มที่มีภาวะไขมันในเส้นเลือดสูง น้ำหนักตัวเกิน และเส้นรอบเอวเกิน เพื่อเป็นการประเมินภาวะโภชนาการ คัดกรองและเฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

4) ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายและแนวทางพัฒนาพฤติกรรม การออกกำลังกายของบุคลากรต่อไป

13. กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ นายแพทย์คณัย ธีวันดา ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ที่กรุณาให้การสนับสนุนการดำเนินงาน

ขอบพระคุณ นางสิริพินท์ ศิริโสภางษ์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยทำงาน และนางสาวปิยนุช พันธุ์ศิริ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำและตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ นางศุภลักษณ์ ธนธรรมสถิต นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ที่แนะนำตรวจสอบการเขียนรายงานและให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำการศึกษาครั้งนี้

และขอบคุณคณะเจ้าหน้าที่กลุ่มอนามัยวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานีทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนและเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ท้ายสุดนี้ ผู้ศึกษาขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ทุกท่านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาและให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้

14. เอกสารอ้างอิง

- กองสุขศึกษา. **สุขบัญญัติแห่งชาติ**. สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. นนทบุรี :
โรงพิมพ์กองสุขศึกษา, 2541
- กานดา พุทธลาภทวี. **สถิติเพื่อการวิจัย**. กรุงเทพฯ : พิสิกส์เซ็นเตอร์การพิมพ์, 2540
- นวพรรณ จารุรักษ์. **คู่มือประชาชน การเตรียมตัวมาตรวจทางห้องปฏิบัติการ**. พิมพ์ครั้งที่ 1 สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544
- นิรุจน์ อุทธา. **สิ่งกระตุ้นทางพฤติกรรมที่ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ รายงานการวิจัย**. วารสารบุหรืหรือ
สุขภาพ 6. ,2540
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. **ระเบียบวิธีวิจัยทางการแพทย์และสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2545
- ประคอง กรรณสูตร. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2542
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. **พฤติกรรมสุขภาพ**. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1 – 7
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. กรุงเทพฯ : หจก.ป.สัมพันธ์
พาณิชย์, 2537
- ประเวศ วะสี. **สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี:สำนักงานปฏิรูประบบ
สุขภาพแห่งชาติ สนับสนุนโดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2543
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
เจริญผล, 2538
- มธุรส เพชรดีและคณะ. **การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลกหลังการ
ตรวจสุขภาพประจำปี ปีงบประมาณ 2548**. สืบค้นวันที่ 12 มกราคม 2553 จาก
<http://hpc9.anamai.moph.go.th/research>
- วรพจน์ พรหมสัถยพรต. **หลักการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ : หน่วยที่ 5**. ขอนแก่น : โรงพิมพ์ หจก.
ขอนแก่นการพิมพ์, 2544.
- วัลภา ไชยรงค์ สุรศักดิ์ เกิดจันทิก และนิตยา เกิดจันทิก. **การทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกายนักกีฬา**.
กรุงเทพฯ : นิเวไทยมิตรการพิมพ์, 2542
- ศุภชัย คุณารัตนพฤกษ์ และคณะ. **แนวทางการตรวจสุขภาพของประชาชนไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพฯ : เอ็มเอสเอสพิมพ์, 2545
- สงวน นิตยารัมภ์พงศ์. **ปฏิรูประบบบริการสุขภาพไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2541
- สมจิต หนูเจริญกุล และคณะ. **การส่งเสริมสุขภาพ**. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2543
- สุภางค์ จันทวนิช. **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540

สุรจิต สุนทรธรรม.การตรวจสุขภาพประจำปี. (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา

[http://www.healthnet .in.th/text.forum1/htm](http://www.healthnet.in.th/text/forum1/htm) (22 มีนาคม 2553)

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ

(นางอรอนงค์ วัฒนพงศ์ศิริ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้เสนอผลงาน

...../...../.....

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ

(นางนพภรณ์ แก้วคำไสย)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

...../...../.....

(ผู้บังคับบัญชาที่ควบคุมดูแลการดำเนินการ)

ลงชื่อ

(พอ.นพ.บวร แมลงภูทอง)

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

...../...../.....

ลงชื่อ.....

(นายคนัย ธีวันดา)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

...../...../.....

(ข) ข้อเสนอแนะแนวคิด / วิธีการ เพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. ชื่อผลงานเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ 1 ตุลาคม 2554 – 30 กันยายน 2555
3. สรุปเค้าโครงเรื่อง

3.1 หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น สามารถป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ได้มากมาย ดังนั้นสาเหตุส่วนใหญ่ของการเสียชีวิต จะมาจากโรคที่ไม่คาดคิด และจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้เราสามารถป้องกันได้หรือทำให้ทุเลาลงได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่เหมาะสม การป้องกันโดยการเสริมสร้างสุขภาพเป็นวิธีการที่ได้ผลและประหยัดที่สุด และที่สำคัญความเจริญทางด้านเทคโนโลยีต่างๆ ก้าวหน้าในยุคนี้ ก่อให้เกิดโรคที่เกิดจาก พฤติกรรมมีอุบัติการณ์เกิดขึ้นสูงมากมาย ทั้งโรคมะเร็ง โรคหัวใจและ หลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น ความเจ็บป่วยที่เพิ่มขึ้นจากโรคเรื้อรังและโรคเรื้อรังเหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถป้องกันได้ เช่น พฤติกรรมการกินอาหารไม่ถูกต้องเหมาะสม ขาดการเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกาย ทำให้โรคต่างๆ ตามมาได้ เช่น โรค อ้วน ตามมาแผนพัฒนาสุขภาพในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 (พ. ศ 2545-2549) มีเป้าหมายให้ประชากรทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำร้อยละ 60 คือ ประชาชนอายุ 6 ปี ขึ้นไป ออกกำลังกายวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ จากข้อมูลของสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี พ. ศ 2544 พบว่าร้อยละของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ ออกกำลังกายเพียงร้อยละ 24.2 และไม่ออก กำลังกายเลยใน รอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาถึงร้อยละ 75.8 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือก็เช่นกัน ไม่เคยออกกำลังกายเลยในรอบ 3 เดือน ที่ผ่านมาถึงร้อยละ 75.2 และออกกำลังกายเพียงร้อยละ 24.0 การสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกายจะสัมฤทธิ์ผลหรือไม่นั้น มีความเห็นว่าแนวทางการดำเนินงานและการออกกำลังกายของบุคลากร สาธารณสุขในโรงพยาบาล หรือหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขน่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีตลอดจนมีผลกระทบทำให้ประชาชนเกิดความสนใจ และเกิดความตื่นตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ได้ร่วมกันสนองตอบนโยบายและแนวทางการดำเนินงานตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยได้ร่วมลงนามร่วมกันเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ทั้งนี้ผู้บริหาร ได้สนับสนุนและถือเป็นนโยบายเร่งด่วนของหน่วยงานในการ ส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพดี โดยสนับสนุนให้บุคลากรทุกระดับของโรงพยาบาลได้มีการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ประชาชน

ผลการดำเนินงานที่ผ่านมานั้น จากการสรุปผลการดำเนินงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพของศูนย์อนามัยที่ 7 จังหวัดอุบลราชธานี พ.ศ. 2554 พบว่า ยังมีบุคลากรส่วนหนึ่งออกกำลังกายไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่โรงพยาบาลกำหนด ประกอบกับผลการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า ผลการตรวจ

สภาวะสุขภาพ มีผลการตรวจที่ผิดปกติมากที่สุดคือ น้ำหนัก เกิน ร้อยละ 38.97 ระดับไขมัน ใต้ผิวหนังเกิน ร้อยละ 36.90 เพศชายมีสัดส่วนรอบเอวต่อสะโพกเกิน ร้อยละ 52.73 ผลการตรวจทาง ห้องปฏิบัติการพบไขมันคอเลสเตอรอลสูง ถึงร้อยละ 66.25 รองลงมา คือไขมันไตรกลีเซอไรด์สูง ร้อยละ 26.25 ด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า การออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์ ร้อยละ 58.69 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรส่วนใหญ่จะอยู่ในเกณฑ์พอใช้ จากการ สรุปผลการตรวจสุขภาพดังกล่าว จึงกล่าวได้ว่า บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี มีความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย เช่น โรคความดันเลือดสูง โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคหัวใจ เป็นต้น และหากบุคลากรเหล่านี้มีพฤติกรรมออกกำลังกาย ที่ถูกต้องแล้ว นอกจากจะเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคลากรแล้วยังสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุคคล ในครอบครัวและประชาชนทั่วไปอีกด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของ บุคลากรใน ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี เพื่อนำผลการวิจัยมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริม พฤติกรรมออกกำลังกาย สร้างกลยุทธ์เสริมแรงจูงใจร่วมถึงการออกแบบการจัดกิจกรรมออก กกำลังกายในโรงพยาบาล และชุมชนของโรงพยาบาล เผยแพร่ความรู้และผลการศึกษาวิจัย แก่โรงพยาบาลชุมชนอื่น ๆ ในจังหวัดอุบลราชธานี เพื่อให้บุคลากรและชุมชนมีสุขภาพดีสนอง ต่อนโยบายเมืองไทยสุขภาพดี มาตรฐานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพต่อไป

3.2 แนวความคิด / บทวิเคราะห์/ ข้อเสนอแนะ

จากแนวการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายเห็นว่า พฤติกรรมออกกำลังกาย เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรง และหลีกเลี่ยงอันตราย ต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ แต่ทั้งนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นตัวแปรสำคัญที่จะก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้นได้ พฤติกรรมสุขภาพเป็นการกระทำหรือ กิจกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร การออก กกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ ที่จะทำให้ ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3.2.1 คำถามการวิจัย

มีปัจจัยใดบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

3.2.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

3.2.3 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลากรมีการรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย การมีความรู้เกี่ยวกับหลักและวิธีการออกกำลังกาย ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการมีความความพร้อมเกี่ยวกับการออกกำลังกายของตนเอง

บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี หมายถึง ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานราชการ ลูกจ้างชั่วคราว และลูกจ้างเหมารายวัน ที่ปฏิบัติงานประจำ ณ ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2554 – 30 กันยายน 2555

3.2.4 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ผลการศึกษาได้มาจากกลุ่มตัวอย่างบุคลากรทุกระดับที่ปฏิบัติงานในศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี เก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม- 31 สิงหาคม 2555 จำนวน 186 คน

3.2.5 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นบุคลากรทุกระดับที่ปฏิบัติงานในศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี จำแนกประเภทของบุคลากรตามลำดับของข้อมูลส่วนบุคคลที่กำหนด ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ตำแหน่ง รายได้ ซึ่งจำนวนบุคลากรทั้งสิ้น จำนวน 186 คน

3.2.6 วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Study)

3.2.7 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเก็บจากบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี ประจำปี ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม – 31 สิงหาคม 2555 จำนวน 186 คน ประกอบด้วย แบบประเมินเจตคติต่อการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบบประเมินปัจจัยเอื้อในการออกกำลังกาย ปัจจัยเสริมในการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และปัจจัยที่สนับสนุนส่งเสริมต่อการออกกำลังกาย

3.2.8 การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้ว จากนั้นทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ด้วยตารางแสดง ความถี่ (Frequency) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าสูงสุด (Maximum) และค่าต่ำสุด (Minimum) การวิเคราะห์ข้อมูลหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้สถิติทดสอบไคสแควร์ (Chi - square)

3.2.9 ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. กำหนดหัวข้อ ประเด็นวิจัย
2. ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. เสนอโครงร่างวิจัย
4. จัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ
5. ดำเนินการจัดเก็บข้อมูล
6. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

2. เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนและกำหนดแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี และเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาครั้งต่อไป

3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. ได้แนวทางการส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากร
2. ได้ทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรปัจจุบัน เพื่อวางแผนกิจกรรม/โครงการส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายของบุคลากร ต่อไป

ลงชื่อ

(นางอรอนงค์ วัฒนพงศ์ศิริ)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้เสนอแนวคิด

...../...../.....