

รายงานการวิจัย

การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากรและนิสิตพยาบาล มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*

อุบลวนา ขวัญบุญจันทร์ ** ค.ม.

พรปวีณ์ ชื่นใจเรือง *** วทม.

สุปราณี อัทธเสรี **** ค.ม.

Kwanboonjan,U., Chuenjairuang,P., Athaseri,S.

Promoting the health behaviors of staffs and students in Faculty of Nursing ,
Srinakharinwirot University

TJN:(2007):(1-2):ใส่หน้า

Key word : Health behaviors , Physical fitness

บทคัดย่อ

การขาดความรู้เรื่องโภชนาการ การไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ก่อให้วิถีชีวิตของบุคคลดำเนินไปในทางที่ทำลายสุขภาพของตนเอง ประสิทธิภาพการทำงานลดลงและเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ผู้วิจัยจึงได้จัดโครงการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพให้กับอาจารย์ บุคลากรและนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขึ้น โดยมีกิจกรรมให้ความรู้ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ในเรื่องสุขภาพ จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายและฝึกทักษะการออกกำลังกาย การศึกษาเป็นเชิงทดลองเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อเริ่มเข้าโครงการกับหลังเข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือนและ 9 เดือนตามลำดับ สอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อสิ้นสุดโครงการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบความแตกต่าง โดยการทดสอบค่าที (t-test)

* ทุนอุดหนุนการวิจัยจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ(สสส.)

** อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

*** อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หลังเข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือน พบว่ามีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่าระดับชีพจรและการใช้ออกซิเจนสูงสุดดีขึ้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ไม่พบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายในเรื่อง ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย ความจุปอด แรงบีบมือ และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

หลังเข้าร่วมกิจกรรม 9 เดือน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ไม่พบความแตกต่างของพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกาย สอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเมื่อสิ้นสุดโครงการ พบว่ามีความพึงพอใจมากที่สุดในเรื่องที่ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประเมินภาวะสุขภาพ ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้รูปแบบในการจัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับองค์กรต่อไป

Abstract

Lacking knowledge about nutrition , no concern about exercise will deteriorate health , decrease working efficiency, increase stress and risk factors to many diseases. Therefore, health improvement project is established for staffs and students in Faculty of Nursing, Srinakharinwirot University. Information and communication in health topics, exercise groups. This was a quasi experimental study, comparing the outcome of health behavior before and after the implement of the project (3,9 month) , assessing the persons' satisfaction towards project. Data was analyzed to determine the percentile, mean, standard deviation and t-test.

The study after the implement of the project for 3 month found that exercise behavior, eating habits (P-value = 0.05 and 0.01 respectively) and pulse rate , highest oxygen consumption improved (P-value = 0.05 and 0.05 respectively) statistically significant. There were no differences in diastolic blood pressure, body mass index, vital capacity, grip strength and flexibility of muscle.

The study after the implement of the project for 9 month found that exercise behavior decrease (P-value=0.05) statistically significant. There were no differences in eating habits, physical fitness test and persons' satisfaction towards project on physical fitness test. From this study we have got a model of health improvement project which can be implemented in other health promotion institutes.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ คือ การทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตของบุคคล โดยการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุม ดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเอง มุ่งที่จะเพิ่มระดับความผาสุก เพื่อการมีภาวะสุขภาพดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมประกอบด้วยการปฏิบัติกิจกรรมที่ครอบคลุม 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด(Pender, 2002) นอกจากนี้การมีพฤติกรรมด้านโภชนาการที่ดีและการออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ รวมทั้งการมีสุขภาพจิตที่ดีมีประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสุขภาพของบุคคล คำรณภาวะสุขภาพคืออย่างยั่งยืน(ไพจิตร ปวะบุตร,2535)

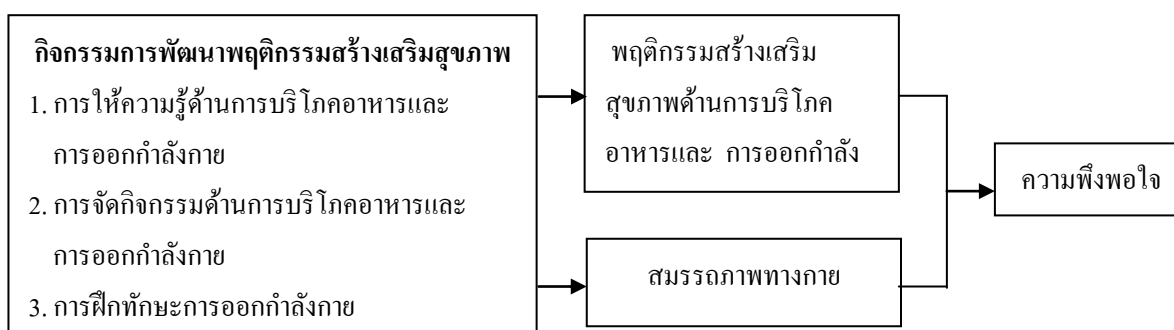
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรของคณะฯ อีกทั้งในฐานะผู้นำด้านสุขภาพที่ต้องปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างแก่บุคคลทั่วไป แต่เนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบันคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นองค์กรที่มีอาจารย์และบุคลากรจำนวนน้อย ภารกิจขององค์กรนอกจากจะต้องมีความตื่นตัวในการบริหารจัดการและพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพทันกับความก้าวหน้าของวิชาการและเทคโนโลยีใหม่ๆแล้ว การปฏิบัติงานที่มากเกินไป ภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านการจัดการเรียนการสอนและด้านการให้บริการวิชาการแก่สังคม ตลอดจนสภาพการทำงานที่เร่งรัด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรนั้น มีผลทำให้อาจารย์และบุคลากรต้องมีการปรับตัวอย่างมาก เกิดความเหนื่อยล้าและอาจส่งผลให้อาจารย์และบุคลากร ไม่มีเวลาเพียงพอที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเพียงพอที่จะรักษาสภาพร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งจากสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์ของคณะฯ ทั้ง 31 คน พบว่ามีอาจารย์ เพียง 1 คน ที่ออกกำลังกายเกือบทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 3.22 ส่วนอีก 30 คน มีการออกกำลังกาย เดือนละ 1 ครั้งหรือน้อยกว่า คิดเป็นร้อยละ 96.78 สำหรับบุคลากรจำนวน 19 คน มีเพียง 1 คนเท่านั้นที่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 5.26 ส่วนอีก 18 คน มีการออกกำลังกาย เดือนละ 1 ครั้งหรือน้อยกว่า คิดเป็นร้อยละ 94.74 นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนตามความต้องการในแต่ละบุคคล อาจเป็นผลทำให้เกิด ปัญหาความเจ็บป่วยต่างๆ ตามมาได้

ในส่วนของนิสิตพยาบาล ถึงแม้จะมีการจัดการเรียนการสอนเช่นเดียวกับสาขาพยาบาลศาสตร์ของสถาบันการศึกษาพยาบาลอื่นๆ แต่การจัดการศึกษาภาคปฏิบัตินั้น นิสิตจะต้องขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย ณ แหล่งฝึกนอกสถาบันด้วย ซึ่งต้องใช้เวลาในการเดินทางนานและต้องปรับตัวในการทำงานร่วมกับบุคลากรทั้งในวิชาชีพและนอกวิชาชีพ ภารกิจต่างๆ เหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิต รวมทั้งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะการมีนิสัยบริโภคที่เร่งรีบ ขาดความใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาหรือละเลยไม่รับประทานอาหารในบางมื้อ การบริโภค

แต่อาหารที่มีคุณภาพต่ำและไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมาได้ (ประเวศ วัชรี ,2541) และในเรื่องการออกกำลังกายก็เช่นเดียวกัน นิสิตส่วนใหญ่ไม่มีเวลาออกกำลังกายหรือมีเวลาออกกำลังกายน้อย ส่วนนิสิตที่มีการออกกำลังกายก็ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอและไม่มีการรวมกลุ่มการออกกำลังกายของนิสิตในคณะฯ ทำให้อาจารย์ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยได้จัดทำโครงการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากรและนิสิตพยาบาล อย่างเป็นทางการประกอบด้วยการให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย การฝึกทักษะการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากรและนิสิต ก่อให้เกิดสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะส่งผลให้สถาบันการศึกษามีความเจริญก้าวหน้าและเป็นองค์กรสร้างเสริมสุขภาพตัวอย่าง รวมทั้งเป็นผู้นำในด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องจริงจัง เป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลและองค์กร ตลอดจนกระจายรูปแบบโครงการแก่หน่วยงานอื่นๆ ต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากร และนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากร และนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนเข้าร่วมโครงการกับเมื่อหลังเข้าร่วมโครงการ การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพฯ 3 เดือนและ 9 เดือน
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากร และนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง(Pre –Post experimental design) กลุ่มตัวอย่าง เป็นอาจารย์ บุคลากรและนิสิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ จำนวนทั้งสิ้น 134 คน

กลวิธีและกิจกรรม การจัดกิจกรรมโครงการมีขั้นตอนดำเนินงานดังนี้

- 1.อบรมให้ความรู้แก่อาจารย์ บุคลากร และนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ เรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. จัดกิจกรรมเรื่องการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย
 - 2.1 จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ โดยการเผยแพร่เอกสาร แผ่นพับความรู้ การบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ดิถีประกาศเมนูอาหารเพื่อสุขภาพในแต่ละวันทั้ง 3 มื้อตลอดสัปดาห์ ทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 1 เดือน
 - 2.2 จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายตามความสมัครใจ ได้กลุ่มออกกำลังกาย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเดินแอโรบิก กลุ่มเดิน-วิ่ง และกลุ่มขี่จักรยาน จัดรณรงค์การออกกำลังกาย เพื่อประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
 3. ฝึกทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรูปแบบต่างๆ ตามความต้องการและความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและมีผู้นำการออกกำลังกาย เชิญวิทยากรมาเป็นผู้นำในการเดินแอโรบิก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

- 1.แบบประเมินพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามแนวคิดการประเมินสมรรถภาพทางกายของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา(ACSM,2000) ใช้เกณฑ์ในการตัดสินตามเกณฑ์การประเมินของการกีฬาแห่งประเทศไทย(สมชาย ลีทองอิน, 2546) ประกอบด้วยการประเมิน 6 ประเภท ดังนี้
 - 2.1 การวัดสัญญาณชีพ ประกอบด้วย การวัดชีพจรขณะพักและการวัดความดันโลหิต
 - 2.2 การวัดสัดส่วนร่างกาย โดยการหาค่าดัชนีมวลกาย
 - 2.3 การวัดสมรรถภาพของระบบหายใจและไหลเวียน จากการใช้ออกซิเจนสูงสุดขณะออกกำลังกาย($VO_2 \max$) ทดสอบโดยการเดินเป็นระยะทาง 1.6 กิโลเมตร(Rockport's one mile walk test)
 - 2.4 การวัดความจุปอด โดยใช้ Spirometer วัดความจุปอด
 - 2.5 การวัดสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ แรงบีบมือ ด้วยเครื่อง Hand Grip Dynamometer
 - 2.6 การวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ โดยใช้วิธีการนั่งก้มหน้า(modified sit-and-reach test)
3. แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและทดสอบสมรรถภาพทางกายของ อาจารย์ บุคลากรและนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ ก่อนเข้าร่วมโครงการกับหลังเข้าร่วมโครงการ 3 เดือน และ 9 เดือน ประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ เมื่อสิ้นสุดโครงการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

แจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับอธิบายข้อมูลทั่วไป และความพึงพอใจ เปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้สถิติ t-test

ผลการศึกษา

อาจารย์ บุคลากรและนิสิต คณะพยาบาลศาสตร์ ปีการศึกษา 2548(มิถุนายน 2548- พฤษภาคม 2549) มีจำนวนทั้งสิ้น 292 คน เข้าร่วมกิจกรรมโครงการโดยสมัครใจจนสิ้นสุดโครงการ จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 45.89 พบว่ามินิกิตชั้นปีที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดโครงการ มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 98.04 ของกลุ่ม รองลงมาได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 3 นิสิตชั้นปีที่ 2 บุคลากรสายสนับสนุน และอาจารย์ คิดเป็นร้อยละ 95.55 94.47 10.52 และ 6.45 ตามลำดับ นิสิตชั้นปีที่ 4 เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.27

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารก่อนเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับดี หลังเข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือน พบว่ามีพฤติกรรมดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 หลังเข้าร่วมกิจกรรม 9 เดือนพบว่าพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของอาจารย์ บุคลากรและนิสิตพยาบาล ก่อนเข้าร่วมโครงการ หลังเข้าร่วมโครงการ 3 เดือน และ 9 เดือน

ระดับพฤติกรรมกรรมการบริโภค	\bar{x}	S.D.	แปลผล	t	p-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	4.04	0.82	ดี		
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือน	4.29	0.59	ดี	5.023	0.05
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 9 เดือน	4.30	0.48	ดี	0.288	0.757

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายก่อนเข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับควรปรับปรุง หลังเข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือน มีพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายดีขึ้น อยู่ในระดับดี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และพบว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรม 9 เดือน พฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลงและอยู่ในระดับ ควรปรับปรุง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังรายละเอียดตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของอาจารย์ บุคลากรและนิสิตพยาบาล ก่อนเข้าร่วมโครงการ

หลังเข้าร่วมโครงการ 3 เดือน และ 9 เดือน

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	\bar{x}	SD	แปลผล	t	p-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	1.92	0.84	ควรปรับปรุง		
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือน	3.21	0.74	ดี	12.242	0.01
หลังเข้าร่วมกิจกรรม 9 เดือน	2.74	0.67	ควรปรับปรุง	2.950	0.05

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเข้าร่วมโครงการ ไม่พบว่ามีปัญหาด้านสมรรถภาพทางกาย หลังเข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือน พบสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยมีระดับชีพจรดีขึ้น การใช้ออกซิเจนสูงสุดดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านความดันโลหิต ค่าดัชนีมวลกายปกติ ความจุปอด แรงบีบมือและความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หลังร่วมกิจกรรม 9 เดือน ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ บุคลากรและนิสิตพยาบาลก่อนเข้าร่วมโครงการ หลังเข้าร่วมโครงการ 3 เดือน และ 9 เดือน

การทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	ก่อน		หลัง 3 เดือน		หลัง 9 เดือน		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
	(คน)		(คน)		(คน)		
ชีพจร - ปานกลาง	16	11.94	19	14.18	15	11.19	0.02*,0.26
- พอใช้	80	59.70	102	76.12	103	76.87	
- ต่ำ	38	28.36	13	9.01	16	11.94	
ความดันโลหิต							
- ปกติเหมาะสม	134	100	134	100	134	100	0.89,0.97
ดัชนีมวลกาย							
- น้ำหนักน้อย	32	23.88	16	11.94	13	9.70	0.24,0.62
- น้ำหนักปกติ	112	76.12	118	88.06	120	89.55	
การใช้ออกซิเจนสูงสุด							
- ดีมาก	38	28.36	15	11.19	17	12.69	0.05*,0.69
- ดี	96	71.64	119	88.01	117	87.31	
ความจุปอด							
- ดี	7	5.22	10	7.46	10	7.46	0.10,0.72

- ปานกลาง	91	67.91	96	71.64	94	70.15	
- ต่ำ	36	26.87	28	20.89	30	22.39	
แรงบีบมือ							
- ดี	6	4.48	9	6.72	9	6.72	0.18,0.47
- ปานกลาง	101	75.37	108	80.59	110	82.02	
- ต่ำ	27	20.15	17	12.86	16	11.94	
ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ							
- ปานกลาง	12	8.96	32	23.88	34	25.37	0.16,0.77
- ต่ำ	96	71.64	86	64.18	87	64.93	
- ต่ำมาก	26	19.40	16	11.94	15	9.70	

ผลการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการพบว่า มีความพึงพอใจ ระดับมาก ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ “การได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประเมินภาวะสุขภาพ” ข้อที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุด คือ “การบริหารเวลาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเหมาะสม” ดังรายละเอียดตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการของอาจารย์ บุคลากรและนิสิตพยาบาล

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1. การให้ความรู้ความเข้าใจในการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตรงกับความต้องการ	3.86	0.55	มาก
2. การจัดเมนูการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย	3.92	0.64	มาก
3. วิธีการในการประเมินพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารเหมาะสม	3.92	0.59	มาก
4. การจัดกิจกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคอาหารมีประสิทธิภาพ	3.76	0.50	ปานกลาง
5. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารเพียงพอ	3.88	0.56	มาก
6. ระยะเวลาในการประเมินพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านบริโภคอาหารเหมาะสม	4.02	0.63	มาก
7. การได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อประเมินภาวะสุขภาพ	4.32	0.51	มาก
8. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม	4.23	0.62	มาก
9. การดำเนินการของกลุ่มการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ	3.13	0.48	ปานกลาง
10. การฝึกทักษะการออกกำลังกายมีขั้นตอนไม่ยุ่งยาก และสามารถปฏิบัติได้ง่าย	3.96	0.57	มาก
11. การบริหารเวลาในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสม	3.10	0.59	ปานกลาง
12. การจัดกิจกรรมในการพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มีความต่อเนื่อง	3.11	0.61	ปานกลาง

อภิปรายผล

กิจกรรมโครงการในระยะแรกเป็นการให้ความรู้เรื่องสุขภาพ การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง เพื่อต้องการปูพื้นความรู้ให้ทราบจะได้ตระหนัก สร้างแรงจูงใจ แล้วมีพฤติกรรมที่ถูกต้องต่อไป

พบว่าในวันรณรงค์การออกกำลังกายมีผู้บริหาร อาจารย์ บุคลากร นิสิตพยาบาลเกือบทั้งหมดให้ความสนใจมาออกกำลังกายร่วมกัน กลุ่มออกกำลังกายที่มีกิจกรรมต่อเนื่อง คือ กลุ่มเดินวิ่ง และขี่จักรยาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของไกรสร วิวัฒน์พัฒนกุลและคณะ(2542) พบว่าการรณรงค์การออกกำลังกาย เป็นการกระตุ้นให้บุคคลเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย การตั้งกลุ่มออกกำลังกายเป็นการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นซึ่งกันและกันให้อยากออกกำลังกาย ทำให้ไม่เบื่อหน่ายและสามารถปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การตั้งกลุ่มออกกำลังกายหลายกลุ่ม เพื่อเป็นทางเลือกให้บุคคลได้เลือกออกกำลังกายตามลักษณะที่ชอบ ก่อให้เกิดความพึงพอใจในการออกกำลังกาย

การศึกษาครั้งนี้พบว่ามีจำนวนอาจารย์และบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมในสัดส่วนที่น้อยกว่านิสิต อาจเป็นผลมาจากกิจกรรมการออกกำลังกายจะทำในช่วงหลังจากเวลา 16.00 น. อาจารย์และบุคลากรส่วนใหญ่มีที่พักอาศัยอยู่ภายนอกมหาวิทยาลัย หลังเลิกงานต้องเดินทางกลับที่พัก ซึ่งทำให้ไม่สะดวกในการร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ตัวชี้วัดด้านการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพเมื่อเปรียบเทียบกับหลังเข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือน พบว่ามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีขึ้น พฤติกรรมการออกกำลังกายดีขึ้น การทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีผลการตรวจสุขภาพเรื่องชีพจรดีขึ้น มีการใช้ออกซิเจนสูงสุดระดับดีมากเพิ่มขึ้น มีค่าความดันโลหิตปกติ ซึ่งแสดงถึงสมรรถภาพและความทนทานของการไหลเวียนดีขึ้น มีค่าดัชนีมวลกายที่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จากการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรุจน์ เลหาภักดี(2549) ที่พบว่าหลังออกกำลังกายเป็นเวลา 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 50 นาที ทำให้มีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพดีขึ้น

เมื่อประเมินพฤติกรรมสุขภาพหลังดำเนินกิจกรรม 9 เดือนพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยลง อยู่ในระดับควรปรับปรุง อาจเกิดจากกระบวนการกลุ่มการออกกำลังกายบกร่องผู้นำไม่สามารถสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกในกลุ่มปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากผู้นำในการออกกำลังกายมีเฉพาะกลุ่มของนิสิต กลุ่มอาจารย์และบุคลากรยังไม่มีผู้นำด้านออกกำลังกายที่แท้จริง ตัวนิสิตเองยังขาดทักษะในการเป็นผู้นำและการสร้างแรงจูงใจ ประกอบกับเป็นช่วงปลายภาคการศึกษา นิสิตต้องใช้เวลาในศึกษาค้นคว้า การเตรียมสอบมากขึ้น จึงละเลยการเข้าร่วมกิจกรรมไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรัตนวดี ณ นคร (2547) ที่พบว่าเหตุผลที่นักศึกษาแพทย์ไม่ออกกำลังกายเป็นเพราะเรียนหนัก นักศึกษาจึงใช้เวลาว่างส่วนใหญ่พักผ่อนมากกว่า ในเรื่องสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับความจุปอด แรงบีบมือ และความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ พบว่าไม่มีการเสื่อมลงซึ่งก็เป็นที่น่าพอใจในระดับหนึ่ง

เพราะยังอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้ด้วยความคล่องตัว แข็งแรงและนานพอที่จะทำงานได้ตลอดวันโดยไม่เหนื่อยหรือบาดเจ็บง่าย

การสำรวจความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ พบว่ากิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจมากที่สุด เป็นวิธีที่ง่ายในการประเมินภาวะสุขภาพ

สามารถประเมินได้ด้วยตนเองและทราบผลการประเมินได้ทันที ทำให้รู้สึกมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมและจะ
ช่วยกันสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพต่อไป จึงควรเป็นกิจกรรมที่บรรจุอยู่ในโครงการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

การจัดกิจกรรมโครงการ การสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์บุคลากรและนิสิต คณะพยาบาล
ศาสตร์ เพื่อให้บุคลากรได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ควรจัดกิจกรรมในช่วงเวลา
ระหว่างวันทำงาน ทั้งนี้จะเป็นไปได้ต้องกำหนดให้เป็นนโยบายของหน่วยงานที่ทุกคนต้องปฏิบัติ

การจัดตั้งกลุ่มกิจกรรมออกกำลังกาย ให้มีกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ผู้นำกลุ่มต้องมี
ทักษะในการเป็นผู้นำและการสร้างแรงจูงใจ ดังนั้นจึงควรเตรียมความพร้อมให้กับผู้นำกลุ่มการออกกำลังกาย
จัดอบรมในเรื่องภาวะผู้นำและการสร้างแรงจูงใจในการสร้างเสริมสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

- ไกรสร วิวัฒน์พัฒนกุล และคณะ.(2542). การศึกษาประสิทธิผล โครงการพัฒนาสุขภาพบุคลากร ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ประเวศ วะสี. (2541). บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพ อภิวิวัฒน์ชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- พิสมัย จันทวิมล. (2541). นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ. นนทบุรี : โครงการสำนักพิมพ์ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- ไพจิตร ปวะบุตร. (2535). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- รุจน์ เลานักกดี. (2549). การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ . กรุงเทพฯ : วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตนวดี ณ นคร. (2547,พฤษภาคม).เครือข่ายฝ่ายกิจการนักศึกษาสร้างเสริมสุขภาพ. เอกสารประกอบการสัมมนาฝ่ายกิจการนิสิต , ขอนแก่น.
- สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. (2545). โภชนศาสตร์เบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 3) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมชาย ลีทองอิน.(2546). คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย. นนทบุรี : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- American College of Sports Medicine. (2000). **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.** (6th ed.). Philadelphia : Lippincott Williams and Wilkins.
- Berry,C.A. (1986). **Good health for employees and reduced health care costs for industry.** Washington , D.C. : Health Insurance Association of America.

Haskell,W.L., & Blair, S.N. (1980). The physical activity component of health promotion in occupational settings. **Public health repores**, 95, 109-118.

Kalimo,R.(1987). **Psychosocial factors at work and their relation to health**. Geneva : World Health Organization.

Pender,N.J. (2002). **Health promotion in nursing practice**. (4th ed.).New Jersey : Prentice- Hall.