

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทยส่วนใหญ่ในปัจจุบันอยู่ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่มีสาเหตุจากปัจจัยด้านสังคม สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง การดำเนินการแก้ไขจึงมีการปรับเปลี่ยนทิศทาง หันมาเน้นกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเพิ่มขึ้น โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ การทำให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และสามารถปฏิบัติตนในการดำเนินชีวิตประจำวันให้ตนเองมีภาวะสุขภาพดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งตามแนวคิดของเพนเดอร์ระบุว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มีกิจกรรมที่ควรกระทำ 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การพัฒนาด้านจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียด

แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรในสถานที่ทำงานกำลังเป็นจุดที่ได้รับความสนใจ เนื่องจากเกี่ยวข้องและมีความสำคัญต่อบุคลากรในที่ทำงานเช่นเดียวกับประชาชนทั่วไป จากการศึกษาของ ลัส (Lusk,2001) พบว่า การมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในวัยทำงานที่มีประสิทธิภาพ มีรายงานว่า โรงพยาบาลในสหรัฐอเมริกาจำนวนมาก เห็นความสำคัญและริเริ่มการพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล มีผลทำให้บุคลากรมีสุขภาพดี และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้มากยิ่งขึ้น (Pender,1987) นอกจากนี้ ยังมีการระบุข้อดีของการสร้างเสริมสุขภาพในที่ทำงานว่า เป็นการเอื้อให้บุคลากรมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานได้อย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพ ช่วยควบคุมต้นทุนด้านสุขภาพที่หน่วยงานเป็นผู้รับผิดชอบ จากอัตราการเจ็บป่วยของบุคลากรลดลง (Pender,1996)

การออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมหนึ่งที่สำคัญและมีประโยชน์มากต่อสุขภาพและความผาสุกในชีวิตของบุคคลทุกเพศทุกวัย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงและป้องกันการเกิดโรค (Deuster, 1996; Garber, 1997; Kriska & Rexroad, 1998) นอกจากนั้น ยังพบว่า การออกกำลังกายยังช่วยให้หายจากอาการเจ็บป่วยเร็วขึ้น และช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำหน้าที่ได้ดีขึ้นกว่าเดิม (วิชิต คณิงสุขเกษม,

2538) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยอาศัยหลักของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คือ มีความถี่ ความนาน และความแรง ของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ระบบชีวเคมี และมีการเปลี่ยนแปลงในขนาดสัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพิ่มความทนทานของหัวใจและปอด ลดอัตราเสี่ยงของโรคหัวใจ ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบตัน ลดความดันโลหิต ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ทำให้กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูกมีความหนาและแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว และควบคุมสัดส่วนของร่างกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีผลต่อสุขภาพจิต ทำให้จิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน เกิดความสมดุลของจิตใจ ช่วยคลายความตึงเครียดจากงานประจำ ลดความวิตกกังวลและซึมเศร้า ทำให้เกิดสมาธิ ความคิด ความจำ เสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดี ส่งเสริมอัตมโนทัศน์ บุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากการศึกษาเปรียบเทียบสตรีวัยหลังหมดประจำเดือน ในกลุ่มที่ออกกำลังกาย และไม่ออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยชลอการเสื่อมของกระดูกในสตรี ทำให้ลดอัตราเสี่ยงการเกิดโรคกระดูกพรุน (Kelly, 1998) และการศึกษาของไฮทอเวอร์ (Hightower, 1997) พบว่า สตรีที่ออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วัน/สัปดาห์ มีอาการปวดขณะมีประจำเดือนลดลง

แม้การออกกำลังกายจะมีประโยชน์มากมายดังกล่าว แต่คนจำนวนมากยังขาดพฤติกรรมการออกกำลังกาย จากการสำรวจสตรีทุกเชื้อชาติในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า มากกว่า 1 ใน 3 ของสตรีที่มีอายุระหว่าง 18-64 ปี และที่มีอายุมากกว่านี้ เกือบจะไม่มีการออกกำลังกายเลย (National Health Interview Survey [NHIS], 1991 cited in Wiest & Lyle, 1997) จากการศึกษาของ ธงชัย ทวีชาติ, บัณฑิต ศรีไพศาล, อัจฉรา จรัสสิงห์, พนมศรี เสาร์สาร และ เนตรชนก บัวเล็ก (2540) เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกือบร้อยละ 58 ไม่ออกกำลังกายเลย โดยบุรุษไม่มีการออกกำลังกาย ร้อยละ 12.90 ส่วนสตรีไม่มีการออกกำลังกายเลยถึง ร้อยละ 45 สอดคล้องกับการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับ กิจกรรมรักษาสุขภาพด้านการออกกำลังกายของประเทศไทย พบว่า มีการออกกำลังกายร้อยละ 53.14 โดยผู้ชายมีการออกกำลังกายสูงกว่าผู้หญิงในทุกพื้นที่ เมื่อดูภาพรวมพบว่า มีเพียงร้อยละ 17.87 ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 10 ออกกำลังกายมากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 11.61 ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และร้อยละ 6.81 ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งถือว่าเป็นปริมาณที่น้อยมาก (สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข, 2542)

การออกกำลังกาย เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องอาศัยความรู้ความเข้าใจ การรับรู้ของบุคคล ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการตัดสินใจ และแรงจูงใจให้เกิดความพร้อมที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น เพนเดอร์ (Pender, 1997) ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ออกเป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ซึ่งปัจจัยภายนอกจะเชื่อมโยงกับการไม่มีเวลาเนื่องจากต้องทำงาน การขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม การง่ายต่อการเข้าใช้และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย (Yoshida et al., 1988) ส่วนปัจจัยภายในจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล การขาดแคลนพลังงานของร่างกาย การขาดแรงกระตุ้นหรือการที่ไม่ต้องการออกกำลังกาย รวมทั้งผลจากภาวะสุขภาพ ซึ่งปัจจัยภายในเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมาก ที่จะไปลดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Dishman et al., 1985)

จากการศึกษาวรรณกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของมนุษย์ พบว่า การรับรู้อุปสรรค เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลที่สุดต่อการทำนายพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างมากต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การ์เซีย และคณะ (Garcia et al., 1995) ศึกษาในวัยรุ่น พบว่า การรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยสำคัญต่อการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนการศึกษาของ เหียน จุน (Yan, 1999) ในนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรี และ โจนส์และไนส์ (Jones & Nies, 1996) ในสตรีชาวแอฟริกัน-อเมริกัน พบว่า การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายมีผลทางลบต่อการออกกำลังกาย

โรงพยาบาลลำปาง เป็นโรงพยาบาลขนาดใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งในภาคเหนือ สามารถให้บริการด้านสุขภาพในระดับตติยภูมิแก่ประชาชนที่อยู่ในจังหวัดลำปางและจังหวัดใกล้เคียง โดยมีจำนวนเตียง 800 เตียง บุคลากรต้องมีความชำนาญและทักษะพิเศษในการให้บริการ ปัจจุบันอยู่ในช่วงของการพัฒนาตามนโยบายระบบคุณภาพต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล (Hospital Accreditation : HA) และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (Health Promoting Hospital : HPH) เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทั้งหมด 1,904 คน จึงต้องมีภาระงานเพิ่มขึ้น โดยเห็นได้จากสถิติการให้บริการที่สำคัญของโรงพยาบาล ปี พ.ศ.2547 มีผู้ป่วยนอก 42,974 ราย/เดือน ผู้ป่วยใน 4,174 ราย/เดือน อัตราครองเตียงร้อยละ 89.37 (ข้อมูลฝ่ายแผนงานและสารสนเทศ โรงพยาบาลลำปาง, 30 กันยายน 2547) โรงพยาบาลลำปาง ตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างให้เจ้าหน้าที่มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ได้มีการวางแผนการดำเนินงานเพื่อการเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และดำเนินการแล้วเป็นบางส่วน โดยจัดให้มีสนามเทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล ให้แก่บุคลากรในการออกกำลังกาย การจัดการแข่งขันกีฬาภายในประจำปี การจัดกิจกรรมแอโรบิก โยคะ และลีลาศเพื่อสุขภาพ เป็นการช่วยผ่อนคลายหลังการปฏิบัติงานในช่วงเย็น อย่างไรก็ตาม ในทางปฏิบัติจริง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ยังอยู่ในระดับที่น้อย เมื่อเทียบกับสัดส่วนของบุคลากร โรงพยาบาลลำปาง เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี 2547 มีจำนวนเจ้าหน้าที่ตรวจสุขภาพทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 76.99 จากเป้าหมายของกระทรวงสาธารณสุขที่คาดว่าจะมีผู้ตรวจสุขภาพร้อยละ 100 ของบุคลากรทั้งหมด ส่วนการออกกำลังกาย ในปี 2546 พบว่า

บุคลากรโรงพยาบาลลำปาง มีจำนวนผู้เคลื่อนไหวร่างกายมากกว่า 45 นาทีต่อวัน ร้อยละ 72.02 ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากกว่า 30 นาทีต่อวัน และมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 35.18 จำนวนผู้เคลื่อนไหวร่างกายรวมกับผู้ที่ออกกำลังกายประจำ ร้อยละ 80.99 และมีจำนวนผู้ออกกำลังกายทุกรูปแบบ ในปี 2546 และ 2547 ร้อยละ 50 และ 62 ตามลำดับ

ถึงแม้ว่าโรงพยาบาลลำปาง จะได้จัดสถานที่ สิ่งแวดล้อมต่างๆ ภายในโรงพยาบาล ตลอดจนจัดกิจกรรมหลายประเภทที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย ผู้ศึกษาสังเกตว่า จำนวนเจ้าหน้าที่ที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ มีมากน้อยต่างกัน จากการศึกษา พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร ที่ปฏิบัติงานในห้องผ่าตัดและห้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลลำปาง จำนวน 117 คน พบว่า ด้านกิจกรรมทางกาย บุคลากรระบุตรงกันว่า ไม่มีเวลา และระบุอุปสรรคเพิ่มเติมในประเด็นของ การไม่เห็นความสำคัญ การมีโรคประจำตัว ความไม่สามารถกระทำกิจกรรม และความไม่ชอบ (พัชรินทร์ สุริยะไชย, 2545) แต่ยังไม่พบว่า มีรายงานการศึกษาที่เด่นชัดเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารโรงพยาบาล ในการพิจารณาให้การสนับสนุนส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่มีการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ลดภาวะเสี่ยงจากการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ อันจะนำไปสู่การให้บริการอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งสามารถเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตนด้านส่งเสริมสุขภาพที่ดีแก่ประชาชนด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อหาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง
2. เพื่อหาระดับความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล และด้านการรับรู้กับการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง

คำถามการวิจัย

1. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง มีอะไรบ้าง
2. ระดับความสัมพันธ์ของ ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล และด้านการรับรู้กับการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง เป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive research) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล ลำปาง จำนวน 320 ราย ระหว่างเดือนตุลาคม 2547 ถึงมีนาคม 2548

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน และสังคม ซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ และจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล ยกน้ำหนัก วายน้ำ เล่นกอล์ฟ จักรยาน เป็นต้น

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลลำปาง หมายถึง เจ้าหน้าที่ทุกคนทุกระดับที่ทำงานในโรงพยาบาลลำปาง ปีงบประมาณ 2548