



พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบล
บ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

การค้นคว้าอิสระ

ของ

วิษณุ แผลงประพันธ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

พฤศจิกายน 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์



**HEALTH SELF-CARE BEHAVIORS OF STAFF IN BANDAN SUBDISTRICT MUNICIPALITY,
BANDAN DISTRICT, BURIRAM PROVINCE**

Wisanu Phlangprapan

**An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Public Administration Program in Public Administration**

November 2011

Copyright of Buriram Rajabhat University

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอ
บ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

ผู้วิจัย วิษณุ แผลงประพันธ์

ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ

รองศาสตราจารย์ประชัน คะเนวัน

ที่ปรึกษาหลัก

รองศาสตราจารย์ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์

ที่ปรึกษาร่วม

ปริญญา รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา

รัฐประศาสนศาสตร์

สถานศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

ปีที่พิมพ์ 2554

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ใน 6 ด้าน คือ ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านนันทนาการ ด้านการพักผ่อน และการนอนหลับ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และการควบคุมตนเอง และด้านการขจัดความเครียด กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชากรที่เป็นพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 51 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมี 3 ลักษณะ คือ แบบตรวจสอบรายการ (Checklist) แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ และแบบปลายเปิด (Open-ended Form) ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.9015 สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านอาหารและโภชนาการ และด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ความสามารถในการควบคุมตนเอง อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง รองลงมาคือ ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการออกกำลังกาย

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอ
บ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีจำนวนมากที่สุดคือ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายให้กับพนักงาน
เทศบาลหลังเลิกงานอย่างน้อย 1 วัน ต่อ สัปดาห์ รองลงมา คือ ควรมีการแข่งขันกีฬาภายใน
ระหว่างพนักงานเทศบาลในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน และควรมีการฝึกอบรมเกี่ยวกับเรื่อง
การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ตามลำดับ

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

TITLE Health Self-Care Behaviors of Staff in Ban Dan Subdistrict Municipality, Ban Dan District, Buriram Province

AUTHOR Wisanu Phlangprapan

INDEPENDENT STUDY ADVISORS

Associate Professor Prajan Kanawan

Advisor

Associate Professor Prasit Suwannarak

Co-advisor

DEGREE Master of Public Administration

MAJOR Public Administration

SCHOOL Buriram Rajabhat University

YEAR 2011

ABSTRACT

This research aimed to study the health self-care behaviors of staff in Ban Dan Subdistrict Municipality, Ban Dan District, Buriram Province in 6 aspects, namely; food and nutrition, exercises, recreation, relaxing and sleeping, strengthening of emotional stability and self-controlling, and eliminating stress. The samples were all 51 Ban Dan Subdistrict Municipality staff. The research instrument was a 3-part questionnaire including checklist, 5-rating scale, and open ended form with its reliability at 0.9015. The statistics used to analyze the collected data were percentage, mean and standard deviation.

The findings were as follows:

1. The health self-care behaviors of staff in Ban Dan Subdistrict Municipality, Ban Dan District, Buriram Province as a whole was at "moderate" level. When considering at each aspect, it was found that the food and nutrition, and strengthening of emotional stability and self-controlling were at "high" levels; whereas, the rest aspects were at "moderate" levels. The three highest mean scores were strengthening of emotional stability and self-controlling, followed by food and nutrition, relaxing and sleeping, while the lowest mean score was exercises, respectively.

2. The additional opinions and suggestions of the staff in Ban Dan Subdistrict Municipality, Ban Dan District, Buriram Province were that the exercises provision to the staff after work at least a week per day should be provided the most, followed by the internal sport activities between the staff should be operated, and the training on eating and exercising behaviors should be trained, respectively.

ประกาศคุณูปการ

การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงโดยได้รับความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ประชัน ตะเนวัน ประธานกรรมการการค้นคว้าอิสระ และ รองศาสตราจารย์ประสิทธิ์ สุวรรณรักษ์ ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตั้งแต่ต้นจนสำเร็จเรียบร้อย ขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัย ที่เอื้ออำนวยและประสานงานในการจัดทำารค้นคว้าอิสระเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน คือ ดร.ผดุงชาติ ชังดี คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ นางจิราพร สร้อยสุวรรณ หัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ นางอาทิตย์ วังศ์สัมพันธ์ชัย ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลอิสาน อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือและแก้ไขเครื่องมือสำหรับการวิจัย

ขอขอบคุณ นางวรรณภัทร แผลงประพันธ์ บุตร คุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นกำลังใจ พนักงานเทศบาลบ้านด่านทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ประ โยชน์และคุณค่าอันพึงได้จาการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชา พระคุณ แค่มิลา มารดา บวรพาจารย์ คณาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่อบรมสั่งสอนให้เกิดสติปัญญา ความรู้และวิชาชีพ ตลอดจนจรรยาบรรณในการดำเนินชีวิตแก่ผู้วิจัย

วิษณุ แผลงประพันธ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง.....	6
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง.....	7
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย.....	9
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านจิตใจ.....	28
แนวคิดเกี่ยวกับการปกครองส่วนท้องถิ่น.....	49
แนวคิดเกี่ยวกับการกระจายอำนาจการปกครองส่วนท้องถิ่น.....	55
การปกครองท้องถิ่นรูปแบบเทศบาล.....	58
บริบทเทศบาลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์.....	63
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	70
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	75
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	75
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	75
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	76
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	79
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	91
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	91
วิธีดำเนินการวิจัย.....	91
สรุปผลการวิจัย.....	92
อภิปรายผล.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	99
บรรณานุกรม.....	100
ภาคผนวก.....	106
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ.....	107
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองแบบสอบถาม.....	111
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถาม.....	113
ภาคผนวก ง แบบสอบถามเพื่อการวิจัย.....	115
ภาคผนวก จ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม.....	122
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	125

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่คนไทยต้องการใน 1 วัน.....	10
2 การใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน.....	11
3 ความต้องการในการนอนหลับของคนวัยต่าง ๆ ในรอบ 1 วัน.....	26
4 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพ การศึกษา ประเภทพนักงาน และรายได้ ของ พนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์.....	80
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง ของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดย ภาพรวมและรายด้าน.....	83
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านอาหารและโภชนาการ โดยภาพรวมและรายข้อ.....	84
7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการออกกำลังกาย โดยภาพรวมและรายข้อ.....	85
8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านนันทนาการ โดยภาพรวมและรายข้อ.....	86
9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ โดยภาพรวมและรายข้อ.....	87
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของ ตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการ เสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยภาพรวมและรายข้อ.....	88

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- | | | |
|----|---|----|
| 11 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ
ของตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์
ด้านการขจัดความเครียด โดยภาพรวมและรายข้อ..... | 89 |
| 12 | ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง
ของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์..... | 90 |

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Buriram Rajabhat University

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 วงจรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	16
2 วงจรสุขภาพ (Health Cycle).....	33
3 โครงสร้างของเทศบาลนคร เมือง คำบด.....	59

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักการกระจายอำนาจการปกครองให้แก่ท้องถิ่นเป็นวิธีที่รัฐมอบอำนาจการปกครองบางส่วนให้แก่องค์กรอื่นที่มีได้เป็นส่วนหนึ่งของหน่วยบริหารราชการส่วนกลางไปจัดทำบริหาร ราชการบางอย่าง โดยมีอิสระตามสมควร การกระจายอำนาจการบริหารของรัฐไปสู่องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ดังกล่าวตามพระราชบัญญัติการกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจ พุทธศักราช 2542 ได้กำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนและกระบวนการถ่ายโอนภารกิจ งบประมาณและอัตรากำลังของราชการส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ไปให้แก่องค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่น โดยมีกำหนดระยะเวลาและเงื่อนไขที่ระบุไว้อย่างชัดเจนเพื่อให้บังเกิดผลในทางปฏิบัติอย่าง แท้จริง ซึ่งจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะได้รับการจัดสรรงบประมาณใน อัตราร้อยที่สูงขึ้น มีอัตรากำลังมากขึ้น รวมทั้งมีภารกิจและหน้าที่ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นตามกัน ไปด้วย

เทศบาล เป็นรูปแบบการปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบหนึ่งที่ใช้ในประเทศไทยปัจจุบัน การปกครองรูปแบบเทศบาลเป็นการกระจายอำนาจให้แก่ท้องถิ่นดำเนินการปกครองตนเองตาม ระบบประชาธิปไตย เกิดขึ้นในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยเริ่มจาก การจัดตั้งสุขาภิบาลกรุงเทพฯ ร.ศ. 116 (พ.ศ. 2440) โดยมีพระราชกำหนดสุขาภิบาลกรุงเทพฯ ร.ศ. 116 ในส่วนภูมิภาค มีการตราพระราชบัญญัติจัดการสุขาภิบาลท่าฉลอม ร.ศ. 124 (พ.ศ. 2448) ขึ้นมี วัฒนาการเรื่อยมา จนถึงปี พ.ศ. 2475 ได้มีการเปลี่ยนแปลงการปกครอง ได้มีการกระจายอำนาจ การปกครองที่สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น

โดยมีการจัดตั้งเทศบาลขึ้นในปี พ.ศ. 2476 โดยมีการตราพระราชบัญญัติจัดระเบียบ เทศบาล พ.ศ. 2476 มีถ้อยกฐานะสุขาภิบาลขึ้นเป็นเทศบาลหลายแห่ง ต่อมาได้มีการแก้ไข เปลี่ยนแปลงยกเลิกกฎหมายเกี่ยวกับเทศบาลหลายครั้ง จนในที่สุดได้มีการตราพระราชบัญญัติ เทศบาล พ.ศ. 2496 ยกเลิกพระราชบัญญัติเดิม ทั้งหมดขณะนั้นยังมีผลบังคับใช้ซึ่งมีการแก้ไขครั้ง สุดท้าย โดยพระราชบัญญัติเทศบาล (ฉบับที่ 12) พ.ศ. 2543 ในปัจจุบันเทศบาลทั่วประเทศมีจำนวน ประมาณสองพันแห่ง และเทศบาลในประเทศไทยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทตามจำนวนประชากร และรายได้ของเทศบาลนั้น ๆ ในพระราชบัญญัติเทศบาล พุทธศักราช 2496 มาตรา 9, 10, 11 ได้ กำหนดขนาดเทศบาลดังนี้ เทศบาลตำบล เทศบาลเมือง และเทศบาลนคร

ส่วนเทศบาลตำบลบ้านด่าน เดิมเป็นการปกครองแบบองค์การบริหารส่วนตำบล ได้รับการจัดตั้งเป็นเทศบาลตำบลตามประกาศกระทรวงมหาดไทย ตั้งแต่วันที่ 17 กรกฎาคม 2551 มีนายกเทศมนตรีทำหน้าที่เป็นผู้บริหารงานในท้องที่เทศบาลทั้งหมด โดยได้กำหนดวิสัยทัศน์ (Vision) ที่ระบุถึงสภาพการณ์ในอุดมคติซึ่งเป็นจุดหมายที่เทศบาลตำบลบ้านด่านต้องการ คาดหวังที่จะให้เกิดขึ้นหรือบรรลุผลในอนาคตข้างหน้าดังนี้ “ชุมชนเข้มแข็ง ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีหลักธรรมาภิบาล บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง” โดยมีนโยบายการพัฒนาของเทศบาลตำบลบ้านด่าน ด้านการเมืองการบริหาร เพื่อให้บรรลุตามเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญ แห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 ที่ให้ความสำคัญกับการกระจายอำนาจการปกครองสู่ท้องถิ่น ให้ความสำคัญกับท้องถิ่นในการกำหนดนโยบายการบริการ การเงินการคลัง ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติตามภารกิจที่เพิ่มขึ้นของเทศบาล ตลอดจนเสริมสร้างจิตสำนึกของพนักงานเทศบาลและลูกจ้างในการให้บริการประชาชน ให้ได้รับความสะดวก รวดเร็ว และเกิดความพึงพอใจ จึงได้ผลักดันให้มีโครงการสนับสนุนให้ประชาชนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ ร่วมกับพนักงานเทศบาล โดยใช้สถานที่สวนสาธารณะและลานกีฬาของเทศบาลตำบลบ้านด่าน มีผู้นำในการเดินแอโรบิก และกีฬานานาชาติอื่น ๆ ในช่วงเวลาหลังเลิกงานราชการ เพื่อเป็นการส่งเสริมพัฒนาบุคลากรด้านสุขภาพขององค์กรให้เกิดความยั่งยืน เนื่องจากทรัพยากรบุคคลก็เป็นปัจจัยหนึ่งในหลายปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จขององค์กร รวมทั้งการสร้างภาพพจน์ขององค์กร เพราะทรัพยากรบุคคลเป็นผู้สร้างสรรค์ผลผลิตและบริการขององค์กรออกสู่สาธารณชน

แต่จากสภาพการณ์ในปัจจุบันที่มีการแข่งขันทางธุรกิจด้วยเทคโนโลยีและการใช้ชีวิตแบบชาวตะวันตกของผู้คนในเมืองไทย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพกายและจิตใจ ทั้งที่โรคบางอย่างบางชนิดมีตัวเชื้อโรค บางชนิดไม่มีเชื้อโรค เกิดการเจ็บป่วยกับ “คน” ซึ่งถือเป็นทรัพยากรที่มีค่าอย่างยิ่งขององค์กร ก็จะมีผลกระทบต่อองค์กรตามมาอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งปัจจุบันโรคภัยต่าง ๆ ที่คร่าชีวิต “คน” ในวัยทำงานได้แก่ มะเร็ง หัวใจวายเฉียบพลัน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคไขมันในหลอดเลือดสูง เป็นต้น นับวันจะทวีความรุนแรงและคุกคามผู้คนที่ไม่รู้จักการใช้ความระมัดระวังจากการบริโภคอาหาร

จากสภาพปัญหาดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า หากทำการศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของตนเองด้านร่างกายและจิตใจของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ก็จะช่วยให้ทราบพฤติกรรม ซึ่งหมายถึงการปฏิบัติตนในลักษณะต่างๆ ที่เป็นการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ป้องกันโรคและบำบัดรักษาโรคให้ตนเองมีชีวิตรอด มีภาวะสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจรวม 6 ด้าน ได้แก่ ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านนันทนาการ

ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง และด้านการจัดการความเครียด ว่ามีการปฏิบัติตนอย่างไร ที่จะก่อให้เกิดสุขภาพดีอย่างยั่งยืน อันจะเกิดประโยชน์สูงสุดทั้งตัวพนักงานเอง ครอบครัว และประชาชนผู้รับบริการ ตามจุดหมายที่เทศบาลตำบลบ้านด่านต้องการ และคาดหวังที่จะให้เกิดขึ้นหรือบรรลุผลในอนาคตข้างหน้า ดังวิสัยทัศน์ที่ว่า “ชุมชนเข้มแข็ง ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีหลักธรรมาภิบาล บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง”

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอ บ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอ บ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์
2. เป็นสารสนเทศที่จะนำไปพัฒนาศึกษาประกอบการพิจารณาวางแผนปรับปรุงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอ บ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ และเทศบาลอื่น

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอ บ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านร่างกายและจิตใจรวม 6 ด้าน ตามแนวคิดทฤษฎีของ โอเร็ม (Orem, 1995 : 103-108 ; อ้างถึงใน จันทร์เพ็ญ สันตวาจา, อภิญญา เพ็ชรพิจารณ์ และ รัตนภรณ์ สิริวัฒน์ชัยพร . 2548 : 73-76) ได้แก่ ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านนันทนาการ ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และการควบคุมตนเอง และด้านการจัดการความเครียด

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ได้แก่ พนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอ บ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวนทั้งสิ้น 51 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชากร

3. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองทางร่างกายและจิตใจ รวม 6 ด้าน ของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

นิยามศัพท์เฉพาะ

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอ บ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อให้ความหมายของคำที่ใช้กล่าวถึงหรือใช้อยู่เสมอและเป็นคำที่มีความสำคัญ เพื่อให้ผู้อ่านมีความเข้าใจตรงกันกับผู้วิจัย ช่วยให้หัวข้อปัญหาที่มีความรัดกุมและอยู่ในกรอบของการวิจัยมากขึ้น ผู้วิจัยจึงขอให้คำนิยามศัพท์เฉพาะดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรม หมายถึง การกระทำ หรืออาการที่แสดงออกทางกาย ความคิดและ ความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า
2. การดูแลสุขภาพ หมายถึง การเอาใจใส่ ดูแลทั้งด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การป้องกัน การบำบัดและรักษาโรค เพื่อให้ร่างกายปราศจากการเจ็บป่วย
3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การปฏิบัติตนในลักษณะต่าง ๆ เพื่อ ส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ป้องกันโรคและบำบัดรักษาโรคให้ตนเองมีชีวิตรอด มีภาวะสุขภาพและ สวัสดิการที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจใน 6 ด้าน ได้แก่

3.1 ด้านอาหารและโภชนาการ หมายถึง พฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่มี คุณค่าทางโภชนาการ เวลาในการรับประทานอาหาร การเลือกซื้ออาหาร การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม ผสมแอลกอฮอล์ โดยเน้นอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัย และปริมาณเพียงพอ

3.2 ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในการทำ กิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้เกิดพัฒนาการด้าน สมรรถภาพทางกาย ปัญญา อารมณ์ และ จิตใจ

3.3 ด้านนันทนาการ หมายถึง กิจกรรมที่สร้างเสริมการพักผ่อนเพื่อความ สนุกสนาน ร่าเริง บั่นเทิงใจ ได้รับความพึงพอใจและเพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ

3.4 ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ หมายถึง การหยุดพักอวัยวะของร่างกาย บางส่วนชั่วคราวหรือเปลี่ยนอิริยาบถไปทำอย่างอื่นแทนเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและทำให้ ร่างกายได้พักผ่อนไปด้วยในตัว ส่วนการนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์ที่สุดของร่างกาย เพื่อเปิดโอกาสให้ร่างกายได้ปรับปรุงซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะเผชิญต่อการกิจซึ่งจะต้อง ประสบ หลังจากตื่นขึ้นมาอีก

3.5 ด้านเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรู้จักอารมณ์ตนเอง ไม่อ่อนไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง กำหนดเป้าหมายและเลือกวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง

3.6 ด้านการจัดความเครียด หมายถึง การกระทำที่ทำให้ร่างกาย และจิตใจ ผ่อนคลายความเครียด หรือ ให้ความเครียดหมดไปด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การร้องเพลง ฟังเพลง การสวดมนต์ไหว้พระหรือนั่งสมาธิ การเที่ยวพักผ่อน การทำบุญทำทาน การทำงานอดิเรกปลูกต้นไม้ เป็นต้น และให้ความเครียดหมดไปด้วยการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เป็นต้น

4. พนักงานเทศบาลตำบล หมายถึง พนักงานราชการ พนักงานจ้างตามภารกิจ และพนักงานจ้างทั่วไป ของเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

5. เทศบาล หมายถึง เทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอ บ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้า เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี ตลอดจน งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย
4. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านจิตใจ
5. แนวคิดเกี่ยวกับการปกครองส่วนท้องถิ่น
6. แนวคิดเกี่ยวกับการกระจายอำนาจการปกครองส่วนท้องถิ่น
7. การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบเทศบาล
8. บริบทเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้นในชีวิต ก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหา ด้วยตัวเองเป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในเรื่องความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี อยู่เสมอ กล่าวได้ว่า “การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติและยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพดี” ดังนั้น พฤติกรรมการดูแลสุขภาพนั้นมีนักวิชาการหลายท่าน ได้ให้ความหมายไว้แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

มัลลิกา มัติโก (2543 : 9) ได้ให้ความหมายของ การดูแลสุขภาพไว้ว่า เป็นการปฏิบัติของ บุคคล เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การป้องกัน โรค การวินิจฉัยโรค และบำบัดรักษา

เอี่ยมพร ทองกระจาย (2533 : 49) ได้ให้ความหมายของ การดูแลสุขภาพไว้ว่า เป็น กระบวนการที่ประชากรสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ด้วยตนเอง มี วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมภาวะสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษาตนเองนี้ เป็นกระบวนการที่ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดจนช่วงชีวิตของบุคคล ไม่ให้เกิดเฉพาะครั้งคราว

สมจิต หนูเจริญกุล (2539 : 22) กล่าวไว้ว่า การดูแลตนเองหมายถึง การปฏิบัติในกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำเพื่อที่จะรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพของตน การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย (Deliberate Action) เมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างและพัฒนาการของแต่ละบุคคลดำเนินไปได้ถึงสุดขีด

สรุปได้ว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การปฏิบัติตนในลักษณะต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ป้องกันโรคและบำบัดรักษาโรค ให้ตนเองมีชีวิตอยู่รอด มีภาวะสุขภาพและสวัสดิภาพที่ดี

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

นักวิชาการด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองหลายท่าน ได้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไว้หลายทัศนะหรือแนวคิด ดังนี้

โอเรียม (Orem, 1995 : 103-108 ; อ้างถึงใน จันทร์เทียรุ สันตวาจา และคนอื่น ๆ. 2548 : 73-76) กล่าวถึงทฤษฎีการดูแลตนเอง (Theory of Self-care) ของโอเรียมว่า การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลในการดำรงชีวิต สุขภาพและความผาสุก โดยบุคคลกระทำเพื่อตนเองและเพื่อผู้ที่ต้องพึ่งพา เป็นการกระทำกิจกรรมในภาวะปกติของมนุษย์ เพื่อให้การทำหน้าที่และพัฒนาการเป็นไปตามปกติ รวมทั้งการแสวงหาและการมีส่วนร่วมในการรักษาและการพยาบาล วัตถุประสงค์ หรือเหตุผลของการกระทำการดูแลตนเองนั้น เรียกว่า การดูแลตนเองที่จำเป็น และได้จำแนกพฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็น ออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองที่จำเป็น โดยทั่วไป (Universal Self-care Requisites)

เป็นการดูแลตนเอง เพื่อการส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล การดูแลตนเองเหล่านี้จำเป็นสำหรับบุคคลทุกวัย แต่จะต้องปรับให้เหมาะสมกับระยะพัฒนาการ จุดประสงค์และพฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็น โดยทั่วไป มีดังนี้

- 1.1 คงไว้ซึ่งอากาศ น้ำและอาหารที่เพียงพอ
- 1.2 คงไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายให้เป็นไปตามปกติ
- 1.3 รักษาความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน
- 1.4 รักษาความสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 1.5 ป้องกันอันตรายต่าง ๆ ต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพ
- 1.6 ส่งเสริมการอยู่อย่างปกติสุข

2. การดูแลสุขภาพตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Developmental Self-care Requisites) เป็นการดูแลสุขภาพตนเองที่เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนาการของชีวิตมนุษย์ในระยะต่าง ๆ เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร การเจริญเติบโตเข้าสู่วัยต่าง ๆ ของชีวิตและเหตุการณ์ที่มีผลเสีย หรือเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการ เช่น การสูญเสียคู่ชีวิต หรือบิดามารดา หรืออาจเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปที่ปรับให้สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการ การดูแลตนเองที่จำเป็นสำหรับกระบวนการพัฒนาการ แบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ

2.1 สนับสนุนกระบวนการของชีวิตและพัฒนาการที่ช่วยให้บุคคลเจริญเข้าสู่วุฒิภาวะในวัยต่าง ๆ คือ ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา ระหว่างการคลอด ในวัยแรกเกิด วัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่และวัยชรา

2.2 จัดการเพื่อบรรเทาเบาบางอารมณ์เครียดหรือเอาชนะต่อผลที่เกิดจากการขาดการศึกษา ปัญหาการปรับตัวทางสังคม การสูญเสียญาติมิตร ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บและการพิการ การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

3. การดูแลสุขภาพตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ (Health Deviation Self-care Requisites) เป็นการดูแลสุขภาพตนเองที่เกิดขึ้นเนื่องจากความพิการตั้งแต่กำเนิด โดยโครงสร้าง หรือหน้าที่ของร่างกายผิดปกติ เช่น เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยและจากการวินิจฉัยโรค และการรักษาของแพทย์ การดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะนี้ ดังนี้

3.1 แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้ เช่น เจ้าหน้าที่สุขภาพอนามัย

3.2 รับรู้ สนใจและดูแลผลของพยาธิสภาพ ซึ่งรวมถึงผลที่กระทบต่อพัฒนาการของตนเอง

3.3 ปฏิบัติตามแผนการรักษา การวินิจฉัย การฟื้นฟูและการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

3.4 รับรู้และสนใจดูแลและป้องกัน ความไม่สบายจากผลข้างเคียงของการรักษาหรือจากโรค

3.5 ปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยและการรักษา โดยรักษาไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์และภาพลักษณ์ของตนเองที่ดี ปรับบทบาทของตนเองให้เหมาะสมในการพึ่งพาตนเองและบุคคลอื่น

3.6 เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับผลของพยาธิสภาพหรือภาวะที่เป็นอยู่ รวมทั้งผลของการวินิจฉัยและการรักษา ในรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเองให้ดีที่สุด ตามความสามารถที่เหลืออยู่ รู้จักตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง ซึ่งจะเห็นว่าการดูแลตนเองในประเด็นนี้ บุคคลจะต้องมีความสามารถในการผสมผสานความต้องการดูแลตนเองในประเด็นอื่น ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อ

จัดระบบการดูแลตนเองทั้งหมดที่จะช่วยป้องกันอุปสรรคหรือป้องกันผลที่เกิดจากพยาธิสภาพ การวินิจฉัยและการรักษาต่อพัฒนาการของคน

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย

พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพด้านร่างกายนั้น สามารถสรุปได้เป็น 4 แนวทาง คือ อาหาร และโภชนาการ การออกกำลังกาย นันทนาการและการพักผ่อน และการนอนหลับ แต่ละแนวทางมีการปฏิบัติและหลักการดังนี้

1. อาหารและโภชนาการ

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ คือ อาหารที่มีประโยชน์ สะอาด ปลอดภัยและปริมาณเพียงพอ จะช่วยทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี จึงสามารถแยกหลักการได้ดังนี้ (Orem, 1995 : 103-108 ; อ้างถึงใน จันทรเพ็ญ สันตวาจา และคนอื่น ๆ. 2548 : 73-76)

1.1 หลักปฏิบัติในการกินอาหารที่ถูกต้องเพื่อสุขภาพดีมีดังนี้คือ

1.1.1 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแล
น้ำหนักตัว

1.1.2 รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

1.1.3 รับประทานอาหารผักให้มากและเป็นประจำ

1.1.4 รับประทานอาหาร เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

1.1.5 ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

1.1.6 รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอสมควร

1.1.7 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวานจัดและเค็มจัด

1.1.8 รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

1.1.9 งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1.2 อาหารสำหรับคนปกติ มีหลักการยึดถือ ดังนี้

1.2.1 อาหารคาร์โบไฮเดรต ประมาณวันละ 4-6 กรัมต่อน้ำหนักร่างกาย 1
กิโลกรัม สำหรับเด็กและผู้ใหญ่ที่ใช้แรงงาน ควรเพิ่มปริมาณขึ้นอีก

1.2.2 อาหารโปรตีน ประมาณวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ส่วนเด็ก
และหญิงมีครรภ์ควรเพิ่มปริมาณขึ้นอีก

1.2.3 อาหารไขมัน ประมาณวันละ 1 กรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม

1.2.4 วิตามิน กินให้ครบทุกชนิดในแต่ละวัน

1.2.5 เกลือแร่ กินให้ครบทุกชนิดในแต่ละวัน

1.3 ความต้องการพลังงานของร่างกายในแต่ละวัน ในแต่ละวันร่างกายต้องการอาหารที่ให้พลังงานแตกต่างกัน ดังนี้

1.3.1 วัยเด็กและวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นย่อมต้องการพลังงานมากกว่าผู้ใหญ่

1.3.2 ผู้ชายต้องการพลังงานมากกว่าผู้หญิง

1.3.3 สภาพร่างกาย หญิงมีความต้องการสารอาหารมากกว่าชาย

1.3.4 กิจกรรมของร่างกาย ขณะวิ่งย่อมต้องการพลังงานมากกว่าปกติ

1.3.5 อาชีพ อาชีพที่ใช้แรงงานย่อมต้องการพลังงานมากกว่าอาชีพที่ทำงานใน

สำนักงาน

1.4 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่คนไทยต้องการใน 1 วัน ดังตาราง 1
ตาราง 1 ปริมาณพลังงานและสารอาหารที่คนไทยต้องการใน 1 วัน

บุคคล	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กก.)	พลังงาน (กิโล แคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	แร่ธาตุ		วิตามิน			
					แคล เซียม	เหล็ก	A	B1	B2	C
เด็ก	7-9	20	1,900	24	50	4	1.35	0.8	1.0	2.0
	10-12	25	2,300	32	60	8	1.90	0.9	1.3	30
เด็กชาย	13-15	36	2,800	40	70	11	2.40	1.1	1.5	30
	16-19	50	3,000	45	60	11	2.50	1.3	1.8	30
เด็กหญิง	13-15	38	2,355	38	60	16	2.40	0.9	1.3	30
	16-19	46	2,200	37	50	16	2.50	0.9	1.2	30
ชาย	20-29	54	2,550	54	50	6	2.50	1.0	1.4	30
หญิง	20-29	47	1,800	47	40	16	2.50	0.7	1.0	30

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข (2546 : 70)

1.4.1 การคำนวณแคลอรีในอาหาร

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน

4 กิโลแคลอรี

โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน

4 กิโลแคลอรี

ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี
 ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการต่อวัน โดยเฉลี่ยประมาณ 2,800 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย
 อาหารโปรตีน 400 กิโลแคลอรี
 คาร์โบไฮเดรตและไขมัน 2,400 กิโลแคลอรี
 รวมทั้งเกลือแร่และวิตามินพอสมควร สารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน แต่มีความจำเป็นสำหรับร่างกาย
 ได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

ตาราง 2 การใช้พลังงานเพื่อกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรม	พลังงานที่ใช้ (กิโลแคลอรี)	
	ชาย	หญิง
นอนหลับ	0.93	0.27
นอนลืมตา	1.10	1.02
นั่งนิ่งๆ	1.43	1.33
นั่งทำงาน	1.59	1.47
ร้องเพลง	1.74	1.62
อ่านหนังสือพิมพ์	2.00	1.86
รีดผ้า	2.06	1.92
กวาดบ้าน	2.43	2.24
ซักผ้า	2.80	2.42
เดินเล่น	2.86	2.68
ออกกำลังกาย	6.43	5.98

ที่มา: กระทรวงสาธารณสุข (2546 : 71)

การคำนวณหาพลังงานที่ใช้ให้ใช้สูตรการใช้พลังงาน ดังนี้

$$\text{พลังงานที่ใช้} = \text{น.น. (ก.ก.)} \times \text{พลังงานที่ใช้ทำกิจกรรมนั้น (กิโลแคลอรี)} \times \text{เวลาที่ใช้ (ชั่วโมง)}$$

หลักปฏิบัติการดูแลสุขภาพตนเองด้านอาหารและโภชนาการ

ความพอดีสำหรับสุขภาพ หมายถึง สุขภาพที่อยู่ในสมดุล เช่น ไม่อ้วนเกินไป ไม่ผอมเกินไป หรือระบบหลอดเลือดและหัวใจแข็งแรงพอประมาณ พร้อม ๆ กับการเสื่อมสภาพของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อ กระดูก มีไม่มากนัก (เสก อักษรานุเคราะห์. 2545 : 1)

1. หมั่นดูแลน้ำหนักตัวและความสูงให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงอย่างน้อยทุก 3-6 เดือน ผู้ใหญ่ใช้ค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index = BMI) วัดความสมดุลหรือความปกติของร่างกาย คือ น้ำหนักตัวเทียบกับความสูงของร่างกาย ดังนี้

$$\text{ความสมดุลของร่างกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ความสูง X ความสูง (เมตร)}}$$

$$\text{ถ้าค่าสมดุล} = 20-25 \text{ แสดงว่าปกติ}$$

ถ้าค่าสมดุลน้อยกว่า 20 (<20) แสดงว่า ความสมบูรณ์น้อยไปรูปร่างจะค่อนข้างผอม

ถ้าค่าสมดุลมากกว่า 25 (>25) แสดงว่า ความสมบูรณ์มากไปรูปร่างจะค่อนข้างอ้วน

(ท้วม)

ถ้าค่าสมดุลมากกว่า 30 (>30) แสดงว่าเป็นโรคอ้วน จำเป็นต้องรักษา

ถ้าร่างกายมีความสมดุลแล้ว ต้องหมั่นรักษาไว้ให้คงที่ด้วยการชั่งน้ำหนักทุกเช้า เพื่อกำหนดการกินอาหารในแต่ละวัน และช่วยควบคุมน้ำหนัก ได้อย่างดีที่สุด เช่น น้ำหนักตัวปกติอยู่ในภาวะ สมดุล 52 กิโลกรัม เช้าวันไหนชั่งแล้วเกิน 52 วันนั้นต้องกินอาหารน้อยลงหน่อย ถ้าชั่งแล้วน้อยกว่า 52 ก็สามารถกินได้มากกว่าธรรมดา เป็นการรักษาความสมดุลของร่างกายให้เป็นปกติ

2. กินไขมันขนาดพอเหมาะ พลังงานที่ได้จากไขมันในแต่ละวันไม่ควรเกินร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมดในเด็กโตและผู้ใหญ่ สำหรับเด็กเล็กต้องได้รับไขมันมากถึงร้อยละ 35 ของพลังงานทั้งหมด

3. กินน้ำตาลแต่พอควร การกินอาหารคาร์โบไฮเดรตในรูปของข้าว แป้ง ผลไม้ให้ใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ในการขับถ่ายอุจจาระ จะช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ แต่ถ้ากินน้ำตาลในรูปของขนมหวาน น้ำตาล น้ำอัดลม เครื่องดื่มต่าง ๆ อาหารรสหวานจัด หรืออาหารคาวที่เติมน้ำตาลมากเช่น ก๋วยเตี๋ยวจะทำให้ฟันผุ เกิด โรคอ้วนและภาวะไขมันในเลือดสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นโรคหัวใจในอนาคต ดังนั้น จึงควรฝึกให้เด็กกินผัก ผลไม้ ข้าว แป้ง มากกว่ากินน้ำตาลโดยตรง หรือลดปริมาณน้ำตาลในอาหาร

4. กินอาหารที่มีเกลือให้น้อย อาหารที่มีเกลือมากทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง เช่น ผงชูรส ขนมอบต่าง ๆ ที่ใช้ผงฟู ขนมขบเคี้ยวสำเร็จรูป ซึ่งมีทั้งเกลือ และผงชูรส รวมทั้งอาหารอบที่ใช้เครื่องหมักควรลดปริมาณในการกินให้น้อยลง

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมให้แคลเซียมบำรุงกระดูกให้แข็งแรง วัยเด็กเป็นวัยกำลังสร้างเสริมความแข็งแรงของกระดูก จึงต้องดื่มนมทุกวัน วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่ร่างกายเริ่มสึกหรอจึงต้องดื่มนมเพื่อซ่อมแซมส่วนสึกหรอ โดยเฉพาะกระดูกเริ่มเสื่อมลง และเป็นการป้องกันโรคกระดูกพรุน คนที่ไขมันค่อนข้างสูงก็ให้ดื่มนมชนิดพร่องไขมันหรือน้ำมันถั่วเหลือง (น้ำเต้าหู้)

6. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่กินเข้าไปอาจเป็นพาหะของ เชื้อโรค และสารปนเปื้อน เช่น สารกันบูด สารแต่งสีและยาปราบศัตรูพืช ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคมะเร็งและอื่น ๆ ได้ จึงควรกินอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อน และปกปิด มิดชิดจากฝุ่นและแมลง การกินอาหารตามธรรมชาติ หลีกเลี่ยงหรือลดการกินอาหารกระป๋อง อาหาร หมักดอง อาหารรมควันและอาหารสำเร็จรูปให้น้อยลง สำหรับผักและผลไม้ ควรได้กินทุกวัน แต่ ต้องล้างด้วยน้ำให้สะอาดหลาย ๆ ครั้ง จะลดสารพิษที่ตกค้างได้

7. กินอาหารให้เป็นเวลา การกินอาหารจุกจิกไม่เป็นเวลาจะทำให้ไม่รู้สึกลึกซึ้ง จึงไม่ กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนที่ใช้ในการเจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้การกินอาหารเข้าไปไม่ถูก นำไปใช้สร้างเสริมความสูงของร่างกาย และเหลือใช้เป็นไขมันพอกพูนเป็นความอ้วนแทน ดังนั้น จึงควรฝึกให้เด็กกินอาหารเป็นเวลาจะช่วยให้อวัยวะได้เจริญเติบโตเต็มที่

8. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์

หลักปฏิบัติในเรื่องอาหารและโภชนาการดังกล่าวนี้ จะเป็นการเสริมสร้างและพัฒนา ให้เด็กมีนิสัยการกินที่เหมาะสม เป็นการรักษาสุขภาพของตนเองและครอบครัวให้มีสุขภาพดี เมื่อโต เป็นผู้ใหญ่ต่อไป

หลักการพึ่งตนเองขั้นพื้นฐานเป็นการดูแลสุขภาพตัวเอง

การดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย ซึ่งเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรกระทำ เพื่อไม่ต้อง รอเวลาที่เจ็บป่วยแล้วโยนภาระ ไปให้หมออย่างเดียว ถ้าเริ่มต้นสนใจดูแลและเอาใจใส่สุขภาพ ตอนนี้อย่างไรก็เรียกว่า ไม่สายเกินไปที่จะแก้ไขปัญหสุขภาพของเราเอง ดึกว่าปล่อยให้เวลาผ่านไป แต่ละวันแล้วเกิดเจ็บป่วยมากขึ้นจนยากจะย้อนกลับมาแก้ไข ฉะนั้นต้องสังเกตตัวเราเองว่า ไม่ ขับถ่ายตอนเช้า จะเกิดอะไรขึ้นในช่วงเช้าเวลา 05.00-07.00 น. เป็นเวลาของลำไส้ใหญ่ ถ้าไม่ยอม ขับถ่ายอุจจาระแล้วปล่อยให้เวลาผ่านไปจนถึง 07.00-09.00 น. ซึ่งเป็นเวลาของกระเพาะแล้วไม่ยอมกินข้าว เข้าไปอีก อุจจาระจากลำไส้ใหญ่ที่ไม่ขับถ่ายออก จะถูกบีบตัวขึ้นมาจากลำไส้ใหญ่ ผ่านลำไส้เล็กมา ที่กระเพาะอาหาร ก็จะดูดซึมซ้ำอีกครั้ง ในอุจจาระเก่ามีแก๊สที่เสียแล้วเกิดการบูดเน่า โดยอุณหภูมิจากลำไส้ใหญ่ซึ่งมีความร้อน 37 องศา ตลอดเวลา ไม่เหมือนกับตู้เย็นที่เก็บได้นานกว่า เพราะฉะนั้น แก๊สพิษเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด เลือดจึงไม่สะอาด ถ้าเลือดที่ไม่สะอาดไหลไปเลี้ยง ทุกส่วนของร่างกาย ไหลผ่านสมอง หัวใจ ม้าม ตับ ผิวหนัง ก็จะได้รับพิษจากแก๊สพิษด้วย ถ้า ปล่อยให้ไวโดยไม่ขับถ่ายในช่วงเวลา 05.00-07.00 น. นาน ๆ เข้าเป็นเวลาหลาย ๆ ปี เลือดที่ไม่สะอาด ไหลผ่านไปเลี้ยงสมอง และไม่กินอาหารเป็นเวลา 07.00-09.00 น. สมองก็จะไม่ได้รับสารอาหารที่ เป็นประโยชน์ เมื่อแก่ตัวความจำจะเสื่อมเร็ว (นิพนธ์ วีระธรรมมานนท์, 2549 : 1-2)

ความสำคัญของอาหารมื้อเช้า

การไม่กินอาหารเช้าเป็นสาเหตุพื้นฐานที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่เรามองข้ามไป คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำ ไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย อาหารมื้อเช้าเป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุดที่ร่างกายต้องการสารอาหารในช่วงเวลา 07.00-09.00 น. ระหว่างนี้สมองและใบหน้าของเราต้องการเลือดและออกซิเจน เป็นอาหารบำรุงส่งไปเลี้ยงสมอง ถ้าไม่กินข้าวเช้าก็จะไม่มีเลือดมารับออกซิเจนส่งไปบำรุงเซลล์สมอง รวมถึงวิตามินบี 1, บี 6 และบี 12 มื้อเช้าถ้าไม่มีเวลาจริง ๆ ก็ควรกินอาหารประเภท โยเกิร์ต นมสด น้ำผึ้ง น้ำมะนาว และกล้วยน้ำหว่า 1 ลูก (นิพนธ์ วีระธรรมานนท์. 2549 : 1-2)

2. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างหนัก ในระยะเวลาพอสมควร ผลของการออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่าเสมอและเพียงพอ แก่ความต้องการของร่างกายจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการเล่นกีฬา ตลอดจนช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังการบาดเจ็บหรือพิการได้ด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น ว่ายน้ำ การเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนานจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2543 : 5) ดังนี้

1. การพัฒนาสุขภาพทางร่างกาย การออกกำลังกายช่วยทำให้อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพและมีการประสานสัมพันธ์ของระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมากขึ้น ดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ทำให้ปริมาณการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในแต่ละครั้งมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น

1.2 ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เปราะและมีความยืดหยุ่นดี

1.3 ปอด การออกกำลังกายช่วยทำให้ปอดเก็บอากาศได้มากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการขยายกระบังลมทำงานได้ดีขึ้น และยังช่วยให้การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้นด้วย

1.4 กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นมีความสามารถในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการทำงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยไม่เหน็ดเหนื่อยหรือเมื่อย และยังทำให้ร่างกายที่ได้ออกกำลังกายไปแล้วสามารถกลับสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

1.5 กระจก กระจกอ่อน เอ็นและเอ็นข้อต่อต่างๆ แข็งแรงขึ้น มีความสามารถในการยืด หด และเคลื่อนไหวได้ดีขึ้นกว่าปกติ นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคต่างๆ ที่เกิดจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนโลหิตได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น และยังสามารถควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมกับตนเองได้

2. การพัฒนาสุขภาพทางจิตใจ การออกกำลังกายนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้จิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน ก่อให้เกิดการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีเหตุผล มีความสุขุมรอบคอบ รู้จักอดทนอดกลั้น อดทน รู้จักการทำงานเป็นทีมและการออกกำลังกายทำให้เกิดการพัฒนาค่านิยม ความพร้อม ไหวพริบ ความสามารถในทางพลังใจในการประกอบกิจการงานที่ทำได้นานกว่า ทนกว่า สามารถทำนายเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และยังช่วยในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดีและนอกจากนี้ การออกกำลังกายทำให้คนมีคุณธรรม มีศีลธรรมในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. การพัฒนาสุขภาพทางอารมณ์ การออกกำลังกายสามารถช่วยคลายความเครียด ลดความวิตกกังวล การนอนไม่หลับ การตื่นตื่น ความโกรธ ความกลัว ก่อให้เกิดความสงบกายสงบใจ มีสติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ช่วยป้องกันโรคจิตและโรคประสาทได้

4. การพัฒนาสุขภาพทางสังคม ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความพร้อมที่จะเข้าสู่สังคม ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่น เคารพกฎกติกา รู้จักหน้าที่ รู้แพ้รู้ชนะ รู้ถอย เคารพกลุ่ม รู้จักการแข่งขัน เสียสละเพื่อส่วนรวม รวมทั้งมีน้ำใจใฝ่คุณธรรม เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

5. การพัฒนาสุขภาพทางสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์รู้ถึงความสามารถและขีดจำกัดของตนเอง รู้จักใช้ไหวพริบในการตัดสินใจ ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ได้อย่างเฉียบพลาน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วน ผลของการออกกำลังกายที่เหมาะสม สม่ำเสมอและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการเล่น ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรยึดหลัก 4 ประการ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2543 : 7) ดังนี้

1. บ่อยพอ การออกกำลังกายปกติควรปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ไม่ว่าจะออกกำลังกายรูปแบบใดถ้าไม่สามารถปฏิบัติได้ทุกวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันเว้นวันเป็นประจำ
2. หนักพอ ความหนักเบาของการออกกำลังกาย จะต้องออกกำลังกายให้หนักพอ โดยจะต้องมีเหงื่อออก ไม่มีความรู้สึกแน่นหน้าอก หรือเวียนศีรษะ เมื่อหายใจแรงและลึก ซึ่งจะ

วัดได้จากอัตราการเต้นของหัวใจ ในขณะที่ออกกำลังกาย อัตราการเต้นของหัวใจควรอยู่ระหว่างร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (Maximum Heart Rate = MHR) ปกติหัวใจของคนเราจะสามารถเต้นได้สูงสุดเท่ากับ 220 ลบด้วยอายุ (ปี) ของคนคนนั้น เช่น ผู้ใหญ่อายุ 50 ปี หัวใจเต้นได้สูงสุด คือ $220 - 50 = 170$ ครั้ง การออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ในระหว่างร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ดังนี้

$$60 \% \text{ ของ } 170 = 102$$

$$85 \% \text{ ของ } 170 = 144.5$$

สรุปได้ว่า ผู้ใหญ่อายุ 50 ปี ควรออกกำลังกายในอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 102 – 145 ครั้งต่อนาที

3. นานพอ การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 20-60 นาที ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องและไม่ควรน้อยกว่า 20 นาที โดยถรรออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ประมาณ 5-10 นาที ก่อนการออกกำลังกายและควรมีระยะผ่อนคลาย (Warm Down) หลังการออกกำลังกายอีกประมาณ 5-10 นาที ซึ่งทั้งสองระยะนี้ ควรใช้วิธีการเดินช้า ๆ วิ่งเหยาะ ๆ หรือการบริหารกายเบา ๆ การอบอุ่นร่างกายจะช่วยป้องกันการดึงเครียดและ การฉีกขาดของกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นได้ ถ้าออกกำลังกายอย่างแรงและเต็มที่ โดยไม่ได้มีการเตรียมร่างกายให้พร้อมเสียก่อน

4. พอใจ สิ่งสำคัญของการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง คือการออกกำลังกายต้องทำด้วยความเต็มใจ ทำด้วยความสนุก ทำแล้วเพลิดเพลิน ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและสุขภาพจิตอย่างแท้จริง คือ การที่ร่างกายได้ออกแรง ได้เคลื่อนไหว และจิตใจได้ปล่อยอารมณ์ ปล่อยวางจากภารกิจและความเครียดต่าง ๆ ดังคำกล่าวที่ว่า “เล่นกีฬา พาสุนัข สุขภาพดี”

พอใจ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

บ่อยพอ

นานพอ

หนักพอ

ภาพประกอบ 1 วงจรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ที่มา : การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543 : 7)

วิธีการออกกำลังกายควรกระทำ ดังนี้ ในการออกกำลังกายมีวิธีการออกกำลังกายที่ถูกวิธี 3 ประการ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2543 : 8) ดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายให้มากขึ้นเรื่อย ๆ

2. ผู้ที่ฟื้นจากไข้ หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด ใจสั่น หัวใจเต้นแรง หรือไม่เป็นจังหวะ เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที ถ้าจะออกกำลังกายอีกควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาประเภทใด ๆ จะต้องมีขั้นตอนสำคัญ 3 ประการที่ควรคำนึงถึง (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2543 : 8) ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกายมีความสำคัญอย่างมาก ในการออกกำลังกายชนิดใดก็ตาม ควรมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนที่จะออกกำลังกาย โดยใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที แต่ถ้าอากาศเย็นต้องใช้เวลามากกว่าปกติ จุดมุ่งหมายของการอบอุ่นร่างกาย คือ การเพิ่มอุณหภูมิในร่างกายและอุณหภูมิของกล้ามเนื้อส่วนที่ลึกลงไปให้สูงขึ้น และยังเป็น การช่วยยืดเส้นเอ็น (Ligament) และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัว (Flexibility) สามารถเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และยังช่วยลดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นต่าง ๆ ได้ รวมทั้งสามารถป้องกันการเจ็บปวดในกล้ามเนื้อได้ ซึ่งการอบอุ่นร่างกายควรเริ่มจากการยืดเหยียด เอ็น ข้อต่อ กล้ามเนื้อ อยู่กับที่และค่อยด้วยการเคลื่อนไหวช้า ๆ เป็นจังหวะ สม่ำเสมอและเร็วขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การบริหารร่างกาย การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ เป็นต้น

2. การออกกำลังกาย (Exercise Activities) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรกระทำอย่างต่อเนื่อง โดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที แต่ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง และควรให้หัวใจเต้นในระดับร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นสูงสุด ซึ่งการออกกำลังกายมีรูปแบบให้เลือกปฏิบัติได้ ดังนี้

2.1 แบบการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่เคลื่อนไหวอวัยวะ (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แต่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด

2.2 แบบยกน้ำหนัก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่เกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับเคลื่อนไหวข้อต่อ หรือแขนขาด้วย

2.3 แบบใช้กำลังต่อสู้แรงต้านด้วยความเร็วคงที่ (Kinetic Exercise)) เป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ โดยอาศัยเครื่องมือการออกกำลังกายที่ทันสมัย

2.4 แบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยที่ร่างกายไม่ได้นำออกซิเจนมาใช้ในการสันดาปพลังงาน แต่กล้ามเนื้อจะใช้พลังงานจากสาร ATP < CP และ Glycogen ที่มีอยู่ในกล้ามเนื้อ

2.5 แบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน โดยนำออกซิเจนมาสันดาปกับอาหาร ทำให้เป็นพลังงานที่ใช้ในการเคลื่อนไหว ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้ ทำให้ปอดและหัวใจได้ทำงานเต็มที่ ระยะเวลาของการออกกำลังกายที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที จึงจะเป็นประโยชน์ต่อหัวใจและปอด โดยแบ่งตามประเภทต่าง ๆ ดังนี้

วิ่งเหยาะ	อย่างน้อยวันละ 20 นาที
เดินค่อนข้างเร็ว	อย่างน้อยวันละ 30 นาที
ขี่จักรยาน	อย่างน้อยวันละ 30 นาที
ว่ายน้ำ	อย่างน้อยวันละ 20 นาที
กระโดดเชือก	อย่างน้อยวันละ 10 นาที
การเดินแอโรบิก	อย่างน้อยวันละ 15 นาที

3. การลดสภาวะร่างกาย (Cool-down) คือ การทำให้ร่างกายค่อย ๆ ลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงทีละน้อย อย่างค่อยเป็นค่อยไป ภายหลังจากการออกกำลังกายควรใช้เวลาในการลดสภาวะร่างกายอย่างน้อย 10 นาที ทั้งการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ ข้อต่ออยู่กับที่ด้วย

การออกกำลังกายแบบสายกลาง

การออกกำลังกายแบบสายกลางคือ การออกกำลังกายไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป ประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกายมีมากพอสมควร แต่โทษที่จะได้รับคือน้อยที่สุด ฉะนั้นจึงขึ้นอยู่กับทางเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับแต่ละคน ถ้าเลือกชนิดที่มากเกินไป ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ จะแข็งแรง แต่ข้อกระดูก เอ็นจะบาดเจ็บ หรือเสื่อมสภาพเร็วและมาก ผลรวมจึงผู้ประเภทเลือกชนิดสายกลางไม่ได้และถ้าเลือกชนิดที่น้อยเกินไป ประโยชน์คือปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ ก็จะไม่เพียงพอ จึงสรุปได้ว่าการออกกำลังกายแบบสายกลางเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง เช่น แบบแอโรบิก การจ็อกกิ้ง (เสก อักษรานูเคราะห์. 2545 : 5)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ในการทำงานของกล้ามเนื้อจำเป็นต้องอาศัยพลังงาน ATP (Adenosine Tri Phosphate) หมายถึง สารเคมีที่มีการเก็บสะสมพลังงานไว้ในพันธะเคมีภายในโมเลกุลซึ่งนับเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของเซลล์ ATP เป็นโมเลกุลของน้ำตาลไรโบส (Ribose) ที่มีอะดีนีน (Adenine) และฟอสเฟตมาเกาะเป็นสารที่ได้มาจากเมตาบอลิซึม (Metabolism) หรือการเผาผลาญสารอาหาร เช่น

คาร์โบไฮเดรต เป็นโมเลกุลที่เก็บพลังงานไว้ได้มาก ถ้า ATP ถูกสลาย จะปลดปล่อยพลังงานมาให้ร่างกายได้ใช้ประโยชน์ เช่น ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อใช้ในการขนส่งสารต่างๆเข้าและออกจากเซลล์ เป็นต้น หรืออาจเรียกพลังงาน ATP ว่า “น้ำมันคน” ซึ่งมีปริมาณจำกัดมาก ใช้ไปเพียง 1 วินาทีก็หมดแล้ว จึงจำเป็นจะต้องสร้างพลังงานนี้ขึ้นมาใหม่ โดยอาศัยพลังงานอื่นที่ไม่ใช่ ATP มาช่วยสร้าง พลังงานที่ใช้สร้างสารพลังงานของกล้ามเนื้อใหม่นี้แบ่งเป็น 2 พวก พวกแรกไม่ต้องอาศัยออกซิเจน คือ แอนแอโรบิก (Anaerobic) ส่วนพวกหลังจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนคือ แอโรบิก (Aerobic) ดังนั้น จึงแบ่งเป็น 2 วิธี (เสก อักษรานุเคราะห์. 2545 : 8-9) คือ

1. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่ต้องการใช้ออกซิเจนเป็นส่วนประกอบในการสร้างพลังงาน ซึ่งคิดในแง่ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและโตขึ้นเป็นมัด ๆ เท่านั้น เช่น นักกล้ามแต่ละคนไม่มีผลต่อปอด หัวใจ หรือเส้นเลือด หรือสุขภาพโดยทั่วไปเลย

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นส่วนประกอบในการสร้างพลังงานซึ่งมีผลทำให้ปอด หัวใจ หลอดเลือดและสุขภาพทั่วไปแข็งแรงขึ้น

ตามความเป็นจริงแล้วในการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องกันนาน ๆ กล้ามเนื้อจะอาศัยพลังงานอื่น เพื่อสร้างน้ำมันคนใหม่เรียงตามลำดับ (เสก อักษรานุเคราะห์. 2545 : 8-9) ดังนี้

1. เมื่อมีการออกกำลังกาย จะใช้น้ำมันคนที่มียูอยู่แล้วในกล้ามเนื้อ ซึ่งจะหมดไปในเวลาเพียง 1 วินาทีเท่านั้น

2. จากนั้น พลังงานแฝง จะเริ่มสร้างน้ำมันคนและจะใช้งานต่อได้อีก 1 วินาที ก็จะหมดไปเช่นกัน

3. ถ้ายังมีการออกกำลังกายต่อไปอีกจึงจะเริ่มใช้ ระบบแอนแอโรบิก หรือไม่ใช่ ออกซิเจนมาสร้างน้ำมันคนใหม่ ระบบนี้จะอยู่ได้นานประมาณ 1-3 นาที จึงจะหมด

4. เมื่อออกกำลังกายต่อเนื่องกันนานเกิน 3 นาที พลังงานในระบบแอนแอโรบิก ที่กล่าวมาข้างต้นจะหมดไป จะเหลือแต่พลังงานในระบบแอโรบิก ที่จะมาสร้างน้ำมันคนใหม่ได้ต่อไปเรื่อย ๆ เป็นเวลานานชั่วโมง

จึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันเกิน 3 นาทีขึ้นไป หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะเริ่มต้นเมื่อออกกำลังกายติดต่อกันไปได้ถึง 3 นาทีแล้ว

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะได้ประโยชน์กับปอด หัวใจ ดังกล่าวแล้ว ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ยังให้ผลคล้ายกับการรับประทานน้ำมันปลา (โอเมก้า 3) (เสก อักษรานุเคราะห์ 2545 : 9) คือ

1. กลอเลสเตอรอล ในเลือดลดลง (ค่าปกติไม่เกิน 200 มิลลิกรัม %)
2. ไตรกลีเซอไรด์ ในเลือดลดลง (ค่าปกติไม่เกิน 150 มิลลิกรัม %)
3. เอช.ดี.แอล (ไขมันชนิดดี ยิ่งมากยิ่งดี เส้นเลือดไม่อุดตัน) ในเลือดเพิ่มขึ้น (ค่าปกติควรเกิน 35 มิลลิกรัม % ในผู้ชาย, ค่าปกติควรเกิน 45 มิลลิกรัม % ในผู้หญิง)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน (เสก อักษรานุเคราะห์. 2545 : 10) ประกอบด้วย

1. ต้องมีการเคลื่อนไหวมาก ๆ แต่จะต้องออกแรงไม่เกินร้อยละ 60 นั่นคือต้องใช้ใยกล้ามเนื้อประเภทที่หนึ่งเท่านั้น การออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวมาก ๆ คือ ไซโซโทนิค หรือ แอโรบิก การใช้น้ำตาล ไขมันและออกซิเจนเป็นพลังงาน ซึ่งในการนี้ต้องอาศัยการทำงานของปอดและหัวใจ เมื่อหัวใจทำงานมากขึ้นก็เท่ากับเป็นการบังคับกล้ามเนื้อหัวใจออกกำลังกายเป็นอีกต่อหนึ่ง

2. ต้องออกกำลังกายเป็นจังหวะ มีจังหวะหมายถึง กล้ามเนื้อหดตัวสลับกับคลายตัว เพราะการหดตัวกล้ามเนื้อจะบีบเส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อนั้นไว้ เลือดเข้าไปในกล้ามเนื้อไม่ได้แต่ขณะกล้ามเนื้อคลายตัวเส้นเลือดไม่ถูกบีบ เลือดสามารถไหลเข้าไปในกล้ามเนื้อได้ นำน้ำตาลไขมันและออกซิเจนไปให้กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อนั้นจึงมีพลังงานออกกำลังกายต่อไปได้เรื่อย ๆ

3. ต้องออกกำลังกายติดต่อกันเกิน 3 นาทีขึ้นไป เพราะ 3 นาทีแรกจะใช้พลังงานแบบแอนแอโรบิก จากนั้นที่ 3 ขึ้นไปจึงจะเป็นการใช้พลังงานแอโรบิก ความต่อเนื่องต้องไม่น้อยกว่า 20 นาที เพราะผลทางอ้อมของการออกกำลังกายต่อกล้ามเนื้อหัวใจจะค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น ๆ จะมีผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจเต็มทีก็ต้องไม่น้อยกว่า 20 นาที และถ้าออกกำลังกายจนถึง 30 นาที ก็สมควรจะพอแล้ว ถ้านานกว่านี้จะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นยึดข้อ ข้อ เขื่อหุ้มข้อ ข้อกระดูก และกระดูกเองได้ นอกจากนี้ยังเพิ่มการสะสมการเสื่อมของส่วนเหล่านั้นเนื่องจากการใช้ในสภาวะน้ำหนัก ภาระโคคเชือก ร้ามวยจีน แก้ววงแขนและกำลังกายทำมือเปล่า เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน จะต้องมีการเคลื่อนไหวมาก ๆ แต่จะต้องออกแรงไม่เกินร้อยละ 60 และเป็นจังหวะ ติดต่อกันเกิน 3 นาทีขึ้นไป ความต่อเนื่องต้องไม่น้อยกว่า 20 นาที ค่อยไปจนถึง 30 นาที ก็สมควรจะพอแล้ว ถ้านานกว่านี้จะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นยึดข้อ ข้อ เขื่อหุ้มข้อ ข้อกระดูก และกระดูกเองได้

การวิ่งออกกำลังกายด้วยการจ็อกกิ้ง

การจ็อกกิ้งเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริงที่มีประโยชน์ต่อปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และเป็นการออกกำลังกายแบบสายกลางคือ การออกกำลังกายไม่มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป แต่ถ้าจ็อกกิ้งไปนาน ๆ อาจจะมีชีวิตที่ยืนยาวแต่จะอยู่อย่างทรมาณ

เสก อักษรานุเคราะห์ (2545 : 10) ได้กล่าวถึงการวิ่งออกกำลังกายด้วยการจ็อกกิ้งเป็นการออกกำลังกายที่มีผลต่อปอด หัวใจ มากที่สุด ต้องใช้พลังงานมากที่สุด ฉะนั้นจึงอาจนับได้ว่ามีประโยชน์มากที่สุดจริง แต่ในขณะที่เดียวกันมีโทษมากที่สุดด้วย รวบรวมได้ถึง 32 อย่าง แบ่งเป็น 2 ชนิด ชนิดแรกบาดเจ็บที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน ข้อเท้าแพลง กล้ามเนื้อฉีกขาด เอ็นพลิกหรือกระดูกหน้าแข้งร้าวได้ เป็นต้น ชนิดหลังเป็นประเภทสะสมคือการเกิดการเสื่อมของข้อกระดูก เอ็น ฟังค์ติ์ สะสมทีละเล็กละน้อยอาจจะนานถึง 20-30 ปี จึงจะเกิดในภายหลัง กลุ่มนี้กว่าจะรู้ตัวก็จะสายเกินไป ฉะนั้นผู้ออกกำลังกายจะต้องเลือกวิธีเองว่าจะออกกำลังกายด้วยการวิ่งหรือไม่เหมาะสมกับตนเองหรือไม่ แต่จ็อกกิ้งคงจะไม่จัดว่าเป็นการออกกำลังกายแบบสายกลางสำหรับคนสูงอายุเป็นแน่ และถ้าจ็อกกิ้งไปนาน ๆ ท่านอาจจะมีชีวิตที่ยืนยาวแต่จะอยู่อย่างทรมาณ

การออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ ให้การบาดเจ็บได้อย่างไรบ้าง

จากการสรุปรวบรวม นักออกกำลังกายทั้งหลายที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาล จุฬาลงกรณ์และที่คลินิกพบว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดให้การบาดเจ็บต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้ (เสก อักษรานุเคราะห์. 2545 : 11)

รำมวยจีน	- ไม่พบการบาดเจ็บส่วนใดเลย
แกว่งแขน	- หัวไหล่
ชีจรรย์ยาน	- หัวเข่า
เดิน	- ข้อเท้า หัวเข่า
ว่ายน้ำ	- หัวไหล่ สันหลัง หัวเข่า (แล้วแต่ท่า)
กรรเชียงเรือ	- สันหลัง หัวไหล่ ค้นแขน เข่า โคนขา สะโพก
กอล์ฟ	- ซี่โครง กล้ามเนื้อทรวงอก ไบปลาร้า หัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ
สันหลัง คอ	
แบดมินตัน	- หัวไหล่ ข้อศอก แขน ข้อมือ สันหลัง หัวเข่า น่อง ข้อเท้า
เทนนิส	- หัวไหล่ ข้อศอก แขน ข้อมือ สันหลัง หัวเข่า น่อง
กระโดดเชือก	- เอ็นร้อยหวาย กล้ามเนื้อน่อง เท้า ข้อเท้า เข่า สะโพก
วิ่งเหยาะ	- เท้า ข้อเท้า น่อง หน้าแข้ง หัวเข่า ค้นขา สะโพก หัวเข่า

เชิงกราน เอว คอ

เดินแอโรบิก - เท้า ข้อเท้า น่อง หน้าแข้ง หัวเข่า ต้นขา สะโพก หัวเข่า
เชิงกราน สันหลัง เอว ชายโครง หัวไหล่ คอ

3. นันทนาการ (Recreation)

นันทนาการ เดิมศัพท์ที่บัญญัติภาษาไทยใช้ว่า สันทนาการ ต่อมาจึงได้บัญญัติเป็น
ภาษาไทยขึ้นมาใหม่ นันทนาการ เป็นคำสนธิระหว่างคำว่า นันท หมายความว่า ร่าเริงสนุกสนาน
กับคำว่าอาการ (นันท + อาการ) หมายถึง ลักษณะอาการแห่งความสนุกสนานร่าเริง หรือการทำ
ให้สนุกสนานร่าเริง บันเทิงใจ

อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา (2545 : 22) ให้ความหมายนันทนาการว่า หมายถึง กิจกรรม
ที่กระทำในเวลาว่างโดยใช้ความสมัครใจเป็นหลัก ไม่มีการบังคับ ได้รับความพึงพอใจ เพลิดเพลิน
จากกิจกรรมนั้นเป็นหลักสำคัญ

ประโยชน์ของนันทนาการ

การศึกษาแห่งประเทศไทย (2543 : 106) กล่าวว่า การที่ทุกคนมีภารกิจในหน้าที่
การทำงาน ประจำ หากมุ่งแต่การทำงานอย่างเดียวก็จะทำให้เกิดความเครียด ทางออกที่ดีอีกวิธีหนึ่ง
คือ นันทนาการ กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข ร่าเริง บันเทิงใจ โดยความสมัครใจ และ
ได้รับความพึงพอใจ มีจิตใจที่จะสู้กับการทำงานต่อไป ทำให้ได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยให้คุณรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คนเรามีเวลาทำงานทำกิจวัตร
ประจำวัน เวลานอน และจะมีเวลาว่างเหลืออยู่อีกประมาณ 5-7 ชั่วโมง ถ้ารู้จักเลือกกิจกรรม
นันทนาการ ก็จะทำให้การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ช่วยให้คุณได้พักผ่อน นันทนาการช่วยให้คุณที่ทำงานในโรงงาน บริษัท
องค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ได้มีโอกาสผ่อนคลายความเหน็ดเหนื่อย ได้มีเวลาร่วมสนุกสนาน มี
การจัดดนตรี งานกินเลี้ยงและการแข่งขันกีฬาภายใน เป็นต้น
3. ช่วยในด้านสุขภาพจิต การประกอบกิจกรรมนันทนาการ ทำให้สุขภาพดี
ปราศจากความวิตกกังวล นอกจากนี้ ยังช่วยแก้ไขคนที่เป็โรคจิตได้
4. ช่วยป้องกันความประพฤติพาลเกรและอาชญากรรม โดยทั่วไปเด็กวัยรุ่นมัก
อยากแสดงออกให้ปรากฏแก่เพื่อนฝูง หรือต่อชุมชน กิจกรรมนันทนาการจึงช่วยขจัดปัญหานี้ได้
อย่างดี ทำให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่มั่วสุม ประพฤติผิดไปในทางลักขโมย หนี
โรงเรียนและคิดสิ่งเสพคิดให้โทษ
5. ช่วยบำรุงขวัญ ความแข็งแรงและความอดทน นันทนาการทำให้ร่างกายแข็งแรง
รื่นเริง มีความสนุกสนาน มีกำลังใจในชีวิตและสังคมยิ่งขึ้น

6. ส่งเสริมให้เกิดความผาสุก ความพอใจ ผู้ที่มีกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองพอใจ จะทำให้มีความสุข สนุกสนาน พอดีในชีวิตและสังคมยิ่งขึ้น

7. ช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่าง สมาชิกภายในครอบครัว กลุ่มชน ชุมชน ชน ตลอดจนระหว่างประชาชาติทั้งหลายได้ด้วย

8. ส่งเสริมการเป็นพลเมืองดี ประชาชนที่รู้จักบำรุงรักษาสุขภาพ รู้จักใช้เวลาว่าง ให้เป็นประโยชน์ ไม่สร้างความสะดวกอื่นแก่สังคม นับว่าเป็นพลเมืองดี

9. ส่งเสริมให้มีการสงวนทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ เมื่อประชาชนมีความสุขความพอใจ และมีความเพลิดเพลินจากธรรมชาติที่สวยงาม ทรัพยากรธรรมชาติก็ยังคงอยู่และจะมีมากขึ้น เพราะการสงวน หวงห้ามและการบำรุงรักษา

กิจกรรมนันทนาการ

การศึกษาแห่งประเทศไทย (2543 :107) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นการแสดงออกของผู้ปฏิบัติในยามว่างจากหน้าที่การงานประจำ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางความคิด การลงมือกระทำ รวมถึงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยมีขอบข่ายดังนี้

1. ศิลปะหัตถกรรม (Arts and Crafts) เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้มือกระทำ เช่น การเย็บปักถักร้อย การปั้น การวาดเขียน การจักสาน การแกะสลัก งานฉลุ งานไม้และการประดิษฐ์ เป็นต้น แต่กิจกรรมนั้น ทำในยามว่างเพื่อความเพลิดเพลิน ไม่ได้ทำเป็นอาชีพ

2. เกม กีฬาและกรีฑา (Games Sports and Athletics) กิจกรรมทางพลศึกษานั้น เป็นกิจกรรมหลักในกิจกรรมนันทนาการที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย

3. งานอดิเรก (Hobbies) เป็นกิจกรรมที่ใช้เวลาว่าง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.1 ประเภทเก็บสะสม (Collecting Hobbies) ได้แก่ การเก็บสะสมสิ่งของต่าง ๆ เช่น การเก็บสะสมแสตมป์ รูปภาพ เหรียญสตางค์ เครื่องลายคราม สะสมพันธุ์ไม้และปลาชนิดต่าง ๆ เป็นต้น

3.2 ประเภทสร้างสรรค์ประดิษฐ์ (Creative Hobbies) เช่น การประดิษฐ์ของใช้ตกแต่งบ้านเรือน ทำหุ่นตุ๊กตา เป็นต้น

4. ดนตรีและร้องเพลง (Music and Singing) กิจกรรมดนตรีทุกชนิด ให้ความบันเทิงแก่ผู้เล่นและผู้ฟัง เช่น ดนตรีสากล ดนตรีไทย ดนตรีพื้นเมือง กิจกรรมร้องเพลงหมู่ ร้องเดี่ยว เล่นดนตรี แต่งเพลง เป็นต้น

5. การเต้นรำ การฟ้อนรำและกิจกรรมเข้าจังหวะ (Dancing) กิจกรรมที่ใช้ดนตรีเป็นจังหวะ เป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน เช่น นาฏศิลป์ รำไทย ฟ้อนเล็บและลีลาศ เป็นต้น

6. ละคร ภาพยนตร์ การแสดง (Drama) การเล่นเกมทุกชนิด เช่น โขน หนังสติ๊ก หุ่นกระบอก อุปรากร มโนห์รา ภาพยนตร์ โทรทัศน์

7. กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activities) กิจกรรมประเภทนี้ ได้แก่ การชมธรรมชาติที่สวยงาม น้ำตก สวนพฤกษชาติ ดากอากาศ ปีนเขา ขี่ม้า อยู่ค่ายพักแรม และ การทัศนศึกษา

8. กิจกรรมการอ่าน เขียน พูด (Reading, Writing and Speaking) กิจกรรมต่าง ๆ ในทางวรรณกรรม เช่น การอ่านหนังสือประเภทต่าง ๆ เขียนจดหมาย เขียนบทความ การอภิปราย การโต้เถียง ปาฐกถา หรือการแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

9. กิจกรรมทางสังคม (Social Activities) ได้แก่ กิจกรรมที่ทำให้เกิดประโยชน์ทางสังคม เช่น การประชาสัมพันธ์พบปะสังสรรค์ งานปาร์ตี้ต่าง ๆ งานโอกาสพิเศษต่าง ๆ ที่ทุกคนมีโอกาสได้พบกัน

10. กิจกรรมพิเศษ (Special Events) เป็นกิจกรรมหรือโปรแกรมใด ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อประโยชน์ด้านนันทนาการของประชาชน เช่น งานปาร์ตี้ต่าง ๆ งานโอกาสพิเศษต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในตำบล หมู่บ้าน ชุมชน ในโรงเรียน

11. กิจกรรมอาสาสมัคร (Voluntary Services) ได้แก่ กิจกรรมที่บุคคลเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ และเป็นกิจกรรมที่อาสาสมัครกระทำ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวมเป็นหลัก กิจกรรมประเภทต่าง ๆ เหล่านี้ บุคคลเลือกเข้าร่วมได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคลแต่ความถนัด ประสบการณ์และเศรษฐกิจของตนเอง จึงจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

สรุป กิจกรรมนันทนาการเป็นการแสดงออกของผู้ปฏิบัติในยามว่างจากหน้าที่ การงานประจำ หรือใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางความคิด การลงมือกระทำ ในด้านต่างๆ เช่น ศิลปะหัตถกรรม เกม กีฬาและกรีฑา งานอดิเรก ดนตรีและร้องเพลง การเดินร่ำ ละคร ภาพยนตร์ การแสดง กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการอ่าน เขียน พูด เป็นต้น

4. การพักผ่อนและการนอนหลับ (Rest and Sleep)

การพักผ่อน (Rest) หมายถึง การหยุดพัก เพื่อผ่อนคลายความเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า รวมทั้งการปรับปรุง รวบรวมกำลังและจิตใจให้สดชื่น มีกำลังวังชาขึ้นมาใหม่ เพื่อจะได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ การพักผ่อนนี้ ไม่จำเป็นต้องหยุดกิจกรรม แล้วอยู่เฉย ๆ เสมอไป แต่อาจจะพักผ่อนโดยการเปลี่ยนอิริยาบถไปทำอย่างอื่นแทนอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย จะทำงานไปตามหน้าที่ของแต่ละส่วนอย่างเป็นระบบ ดังนั้น เมื่อเราได้ทำกิจกรรมใด ๆ ไปแล้ว จะเกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าขึ้นและร่างกายต้องการพักผ่อนเพื่อจะได้มีกำลังสำหรับประกอบกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป การพักผ่อน จึงมีความจำเป็นต่อ

ร่างกาย เพื่อผ่อนคลายความเครียดของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งอาจจะโดยการหยุดพักอวัยวะบางส่วนชั่วคราว หรือเปลี่ยนอิริยาบถไปทำอย่างอื่นแทน เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและทำให้ร่างกายได้พักผ่อนไปด้วยในตัว (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2543 : 104)

การหยุดพักในระยะเวลาทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ทำได้หลายวิธีสุดแล้วแต่กิจกรรมหรือลักษณะของงานเป็นสำคัญ เช่น ในการเรียนหนังสือ นักเรียนก็ควรมีการหยุดพักระหว่างชั่วโมง 10-15 นาที เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ บริหารร่างกายที่โต๊ะทำงานแล้วทำงานต่อไปในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้พลังงาน หรือทางสมองก็ตาม ย่อมต้องการการหยุดพักแทรกด้วยเสมอ เพราะการใช้เวลานาน ๆ ในการประกอบกิจกรรมต่อเนื่องกัน ย่อมทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ดังนั้น การรู้จักพักผ่อนให้ถูกต้อง ย่อมจะช่วยให้มีสุขภาพดีและทำให้เกิดประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ด้วย สำหรับคนที่พยายามจะขจัดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า โดยการดื่มเหล้า หรือรับประทานอาหารนั้น ถือว่าเป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างยิ่ง เพราะเมื่อฤทธิ์ของแอลกอฮอล์หรือยาหมดไปแล้ว จะทำให้คนนั้นยังรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ซึมเศร้า ไม่สดชื่น การนอนหลับ (Sleep) เป็นภาวะที่ความมีสติหมดไปเพียงชั่วคราวและกลับคืนเป็นปกติเมื่อตื่นขึ้น การนอนหลับ เป็นสิ่งจำเป็นและเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของคนเรา การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์ที่สุดของร่างกาย เพื่อเปิดโอกาสให้ร่างกายได้ปรับปรุงซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะเผชิญต่อภารกิจซึ่งจะต้องประสบหลังจากตื่นขึ้นมาอีก

4.1 สาเหตุของการนอนหลับได้ดี

สำหรับสาเหตุที่ทำให้คนเรานอนหลับได้นั้น ในปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์หลายท่านพยายามตั้งทฤษฎีในเรื่องนี้ขึ้น ทฤษฎีที่เชื่อถือกันมากที่สุด ได้แก่ การนอนหลับ เนื่องจากปริมาณโลหิตที่ไปเลี้ยงสมองลดลง จึงทำให้คนเราต้องนอนหลับ อีกทฤษฎีหนึ่งอธิบายว่าการนอนหลับเนื่องจากการสะสมของเสียในกระแสโลหิตและของเสียนี้จะทำให้เซลล์ของสมองเกิดความเมื่อยล้า อ่อนเพลียและหยุดกิจกรรมต่าง ๆ จนทำให้คนเราหลับไป อย่างไรก็ตามขณะที่คนเราหลับไป จะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายในหลายอย่าง (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2543 : 105) ดังนี้

1. อัตราการเต้นของหัวใจ จะช้าลงประมาณ 10 ครั้งต่อนาที
2. อัตราการหายใจ ลดลงประมาณ 4 ครั้งต่อนาที
3. ความดันโลหิตลดลง
4. มีการสังเคราะห์ไกลโคเจนในตับ
5. มีเหงื่อออกมา
6. คลื่นไฟฟ้า (Electrical Activity) ในสมองส่วน Cerebral Cortex ลดลง

7. อุณหภูมิของร่างกายลดลงประมาณ 1 องศาเซลเซียส
8. การถ่ายเทอากาศของปอดลดลง
9. กล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle) คลายตัว
10. ประสาทรับกลิ่นลดลง
11. ความสำนึกคิดของจิตสำนึก (Conscious Mind) จะค่อย ๆ หดไปและจิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) จะเข้ามาแทนที่

4.2 ความต้องการในการนอนหลับ

ร่างกายของคนเรามีความต้องการในการนอนหลับในรอบวันหนึ่ง ๆ มีอัตราต่าง ๆ กัน ซึ่งโดยทั่ว ๆ ไปมักจะขึ้นอยู่กับวัย (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2543 : 106)

ตาราง 3 ความต้องการในการนอนหลับของคนวัยต่าง ๆ ในรอบ 1 วัน

อายุ	นอนหลับ (จำนวนชั่วโมง)
ทารกแรกเกิด	20-22
6 เดือน	16-18
1 ขวบ	14-16
2-5 ขวบ	13-15
6-7 ขวบ	11-12
8-9 ขวบ	11
10-11 ขวบ	10
12-13 ขวบ	9-10
14-15 ปี	9
16-17 ปี	8-9
18-19 ปี	8
20-40 ปี	7-8
41-60 ปี	8-9
คนชรา	9-10

ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข (2546 : 80)

อัตราในการนอนที่กล่าวมานี้เป็นตัวเลข หรือหลักเกณฑ์โดยประมาณเท่านั้น เพราะการที่จะกำหนดลงไปให้แน่นอนนั้น เป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ เนื่องจากคนเรามีความแตกต่างกันหลายอย่างและการนอนเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลมากกว่า สำหรับส่วนบุคคลนั้นก็พอจะมีข้อสังเกตได้ง่าย ๆ คือ ถ้าเรานอนแล้วตื่นขึ้นมา มีความรู้สึก ว่า สดชื่น กระปรี้กระเปร่าดี ก็เป็นอันใช้ได้ อย่างไรก็ตามความต้องการในการนอนของคนเรานั้น ความสำคัญไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนชั่วโมงที่นอนหลับ แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพของการนอนมากกว่า สำหรับการอดนอนนั้นย่อมให้โทษ หรือเป็นภัยแก่เด็กมากกว่าผู้ใหญ่ เพราะเด็กกำลังอยู่ในวัยที่เจริญเติบโตและการอดนอนนั้นยากที่จะมีอะไรมาทดแทนได้ จากการศึกษาเรื่องของการนอนหลับชี้ให้เห็นว่า คนที่ไม่ได้หลับเป็นเวลานานความสามารถในการทำงานลดลง การตัดสินใจช้าลง ถ้าไม่ได้นอน 24 ชั่วโมงและถ้าไม่ได้นอน 48-72 ชั่วโมง จะเริ่มมีอาการประสาทหลอน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543 : 106)

4.3 สาเหตุของการนอนไม่หลับ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543 : 107) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับ เช่น กังวลเกี่ยวกับความไม่มั่นคงในหน้าที่การงาน ความประหลาดใจของลูก ความเจ็บป่วย เรื่องทะเลาะเบาะแว้งในชีวิตสมรส สิ่งเหล่านี้จะเก็บอยู่ในจิตใจได้สำนึกและมีผลทำให้นอนไม่หลับ อาการนอนไม่หลับอาจเกิดจากสภาพจิตใจอากาศ เช่น ร้อนหรือหนาวเกินไป ขุนนอนกลับเกินไป ที่นอนไม่สะควกสบาย คีมีกาแฟมากเกินไป (แม้ว่าแก้วเดียวจะไม่ทำให้คาแข็ง) ความกลัว ความไม่สมปรารถนาในเรื่องการารมณ์ เป็นต้น

4.4 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการนอนหลับ

ความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการนอนหลับ จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543 : 107) เช่น

- 4.4.1 ถ้าใครอดนอนไปสักคืนสองคืน เขาจะต้องนอนชดเชยให้เร็วที่สุด
- 4.4.2 การนอนไม่หลับเป็นอันตรายต่อสุขภาพ อาจทำให้เป็นบ้า ดายได้
- 4.4.3 การได้หลับสักชั่วโมงก่อนเที่ยงคืน มีค่ากว่าหลับสองชั่วโมงหลังเที่ยงคืน

4.5 ประโยชน์ของการพักผ่อนนอนหลับ

การนอนหลับถือว่าการพักผ่อนของมนุษย์ แต่การพักผ่อนด้วยการนอนหลับนั้นมีประโยชน์หลายเท่ากว่าการพักผ่อนธรรมดา (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543 : 107) เช่น

- 4.5.1 ทำให้เกิดความสนใจและมีสมาธิ
- 4.5.2 สามารถทำงานได้คล่องแคล่ว
- 4.5.3 ทำให้เกิดความอยากอาหารและระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
- 4.5.4 ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคได้

- 4.5.5 ทำให้ความถี่ความจำดีขึ้น
- 4.5.6 ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น
- 4.5.7 ทำให้มีการตัดสินใจที่รวดเร็วและมั่นใจ
- 4.5.8 มีใบหน้าสดใส ท่าทางดูงาม ไม่หดหู่

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองด้านจิตใจ

การดูแลสุขภาพตนเองด้านจิตใจ ประกอบด้วย 2 ด้าน ได้แก่ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง และด้านการขจัดความเครียด ซึ่งทั้งสองด้านนี้มีความสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันเป็นอย่างมากต่อด้านร่างกายและด้านจิตใจ

I. การเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง

การเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการควบคุมอารมณ์ไว้แตกต่างกัน ดังนี้

กาญจนา พูนสุข (2541 : 47) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง การที่มนุษย์มีอิสรภาพในตนเองที่จะเลือกปฏิบัติสิ่งใดด้วยตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเองและการกระทำเช่นนี้ย่อมมีผลรางวัลแห่งความพึงพอใจภายในตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2543 ก : 74) อารมณ์ทุกอารมณ์นั้น เกิดได้กับบุคคลทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย โดยอารมณ์ในแง่ลบ เช่น อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า ที่มักทำให้เกิดผลเสียต่อบุคคลมาก ดังนั้น บุคคลจึงควรที่จะระบายอารมณ์และควบคุมตัวเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ หรือรู้จักที่จะยับยั้ง หรือควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้ได้

บุญเทิง สายยศ (2543 : 25) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง คือ กระบวนการที่บุคคลใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกัน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์สู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

ประสาท อิศรปริศา (2547 : 290 – 291) กล่าวถึง การควบคุมตนเองในความหมายของระบบกำกับตนเอง (Self-Regulatory) ว่า การกำกับตนเอง ผู้เรียนจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายหรือมาตรฐานพฤติกรรมที่มุ่งหวัง จะสังเกต บันทึกและประเมินผลงาน หรือพฤติกรรมของตนเองว่า บรรลุตามเป้าหมายหรือตามมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ เพียงใด ผลจากการประเมินอาจก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมแรงตนเองในที่สุด

แกซดิน (Kazdim. 1984 : 96 ; อ้างถึงใน กาญจนา พูนสุข. 2542 : 11)

ให้ความหมาย การควบคุมตนเอง ไว้ว่า พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้นตนเองได้พิจารณาเลือกและตัดสินใจโดยตรง

สกินเนอร์ (Skinner. 1953 : 230 ; อ้างถึงใน กาญจนา พูนสุข. 2542 : 10) ให้ความหมาย การควบคุมตนเอง ไว้ว่า การที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตน เมื่อกระทำพฤติกรรมแล้ว ให้ผลที่ขัดแย้งกัน คือ พฤติกรรมนำไปสู่ทั้งผลพฤติกรรมทางบวกและทางลบ โดยบุคคลต้องเลือกกระทำพฤติกรรมทั้งสองอย่าง ผลพฤติกรรมหนึ่งเป็นสิ่งที่ได้รับทันทีแต่มีความน่าพอใจน้อย อีกผลพฤติกรรมหนึ่งต้องรอคอยแต่มีความน่าพอใจมากกว่า

สรุปว่า การเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลรู้จักอารมณ์ตนเอง ไม่หวั่นไหว สามารถแสดงอารมณ์ในทางที่สังคมยอมรับได้โดยตัวเองเป็นผู้กำหนด

2. แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง

ความมั่นคงและรู้จักควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ของตนเอง ไม่อ่อนไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ โดยสามารถกำหนดเป้าหมายและเลือกวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นด้วยตนเอง การที่บุคคลตระหนักถึง สภาวะอารมณ์และสามารถควบคุมให้ตนเองแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้สามารถปรับตัวและประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังได้ (กรมสุขภาพจิต. 2543 ก : 73)

อารมณ์ หมายถึง สภาวะความหวั่นไหวของร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วนและแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมีรุนแรงกว่าธรรมดาและมักควบคุมยากขึ้นกับความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเกิดอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ข้อดีของการเกิดอารมณ์ คือ ในบางครั้งอารมณ์ทำให้เพิ่มพลัง สามารถทำงานได้ดีกว่าปกติ อารมณ์ทำให้ร่างกายร่าเริง สนุกสนาน แต่ผลเสียของอารมณ์ก็มีอยู่เช่นกัน ผลเสียของอารมณ์ที่สำคัญ (กรมสุขภาพจิต. 2543 ก : 73) ได้แก่

1. ผลเสียทางร่างกาย เช่น อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเพื่อ หายใจแรงจนเหนื่อย
2. ผลเสียต่อการทำงาน ทำให้ทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจทำงานไม่ได้
3. ผลเสียทางสังคม คนที่มีอารมณ์รุนแรงอยู่เสมอ เปลี่ยนแปลงได้ง่ายมักจะเข้ากับใครไม่ค่อยได้ ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย อารมณ์รุนแรงมาก อาจนำไปสู่การมีปัญหาทางจิตหรือประสาทได้ การรู้จักควบคุมอารมณ์จะทำให้ประสิทธิภาพในการควบคุมตนเองของคนดีขึ้น

อารมณ์หรือความรู้สึกพื้นฐานของมนุษย์ มีอยู่ 4 แบบ คือ

1. สุข ดีใจ สมหวัง
2. เศร้า ทุกข์ใจ ผิดหวัง
3. กลัว ตกใจ ตัวสั่น

4. โกรธ หงุดหงิด โมโห

อารมณ์ทั้ง 4 แบบนี้ จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้สิ่งแวดลอมรอบตัวเรา ในความเป็นจริงอารมณ์นั้น จะเกิดขึ้นหลังความคิด อันเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากการแปลความหมายเหตุการณ์นั้น ๆ แต่เนื่องจากกระบวนการที่เกิดรวดเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า “อารมณ์” นั้นจะเกิดก่อนสิ่งอื่นใด เมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ ฝึกการควบคุมและแสดงออกให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่และบุคคลได้

การควบคุมอารมณ์

การอยู่ร่วมกันในสังคมของมนุษย์ที่มีความแตกต่างทั้งด้านเชื้อชาติ ศาสนา เพศ วัย การศึกษา สถานภาพสมรส ย่อมต้องมีการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง สามารถแสดงอารมณ์ในทางที่สังคมยอมรับได้โดยตัวเองเป็นผู้กำหนด และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

กรมสุขภาพจิต (2543 ก : 74) การควบคุมอารมณ์ไม่ใช่การเก็บกด ไม่แสดงออกทางอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์อย่างมีเหตุผล แสดงออกในทางที่สังคมยอมรับและมีผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด ฉะนั้น การที่บุคคลแสดงความก้าวร้าว หรือเก็บกดอารมณ์เอาไว้ จึงมิใช่การควบคุมอย่างเหมาะสม เพราะความก้าวร้าว นั้นสังคมไม่ยอมรับ ในขณะที่เดียวกัน การเก็บกดอารมณ์ก็ย่อมเกิดผลเสียด้านจิตใจต่อตัวของบุคคลเอง ดังนั้น บุคคลควรเรียนรู้ความเหมาะสมในการแสดงอารมณ์ว่า เมื่อไรแสดง เมื่อไรต้องควบคุมอารมณ์ไว้ รวมทั้งเรียนรู้การแสดงอารมณ์ในแบบที่สังคมยอมรับด้วย

การควบคุมอารมณ์ มี 2 ลักษณะ

อารมณ์มักเกิดขึ้นหลังความคิด อันเกิดจากการรับรู้ของบุคคลที่เป็นผลมาจากการแปลความหมายเหตุการณ์นั้น ๆ แต่เนื่องจากกระบวนการที่เกิดรวดเร็วมาก จึงทำให้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า “อารมณ์” นั้นจะเกิดก่อนสิ่งอื่นใด เมื่อบุคคลเผชิญต่อเหตุการณ์ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลสามารถทำความเข้าใจกับอารมณ์ ฝึกการควบคุมและแสดงออกให้เหมาะสมได้

กรมสุขภาพจิต (2543 ก : 74) ได้กล่าวถึงการควบคุมอารมณ์ของมนุษย์เราสามารถจะควบคุมได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การควบคุมวิธีการแปลความหมายเหตุการณ์ต่างๆ ที่มาเราให้เกิดอารมณ์
2. ควบคุมการแสดงออกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ

การควบคุมอารมณ์ มีแนวทางปฏิบัติ 3 ประการ

กรมสุขภาพจิต (2543 ก : 74) กล่าวถึงการควบคุมอารมณ์โดยวิธีปฏิบัติ นั้น สามารถทำได้ 3 ประการ คือ

1. บุคคลต้องยอมรับว่ามีอารมณ์ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
 2. ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์ตามความจริง เช่น ถ้ากำลังอิงฉาก็ให้ยอมรับว่าอิงฉา แม้ว่าจะพยายามปกปิดคนอื่นอยู่ก็ตาม แล้วก็พิจารณาตามความเป็นจริงโดยไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง และระบายความไม่พอใจต่างๆ ด้วยการพูดออกมาถึงความรู้สึกที่มีอยู่ ณ ขณะนั้นกับคนที่เข้าใจ พูดคุยกันได้หรืออาจใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ ก็จะช่วยควบคุมอารมณ์ไว้ได้มาก
 3. พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลี่ยงสาเหตุ และหาแนวทางปรับใจเพื่อเผชิญกับอารมณ์
- ทางลบ

สรุป การที่บุคคลจะควบคุมอารมณ์ต้องยอมรับว่ามีอารมณ์และกำลังพยายามควบคุมอยู่ โดยใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์ตามความจริง พิจารณาที่สาเหตุ หลีกเลี่ยงสาเหตุ และหาแนวทางปรับใจเพื่อเผชิญกับอารมณ์ทางลบ

วิธีการฝึกควบคุมตนเองของวัยรุ่น

วัยรุ่น จะมีความอ่อนไหว อ่อนแอทางด้านอารมณ์ ทำให้เกิดสภาวะความหวั่นไหวของร่างกายตามมา มีความรู้สึกที่รุนแรง ทำให้จิตใจปั่นป่วนและแสดงพฤติกรรมออกมาไม่เป็นไปตามปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมักรุนแรงกว่าธรรมดา หากไม่ได้รับการฝึกควบคุมตนเอง พฤติกรรมนั้นอาจนำไปสู่ผลกระทบทางลบ

กรมสุขภาพจิต (2543 ก : 77-79) บุคคลสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมในการควบคุมตนเอง ดังนี้

1. การบันทึกพฤติกรรม บันทึกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ทราบผลของการปฏิบัติตามแผนการ ซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถใช้ควบคู่กับการสังเกตพฤติกรรมตนเอง โดยต้องมีแบบบันทึกอย่างง่าย ๆ และกำหนดรายละเอียดที่จำเป็น เช่น ช่วงเวลา จำนวนวัน เป็นต้น
2. การสอนหรือเตือนตนเอง เป็นการใช้หลักเหตุและผล หรือปรัชญาคำสอนต่างๆ ทั้งจากบุคคลต่าง ๆ หรือจากศาสนาทุกศาสนาเพื่อเตือน หรือบอกตนเอง ตัวอย่างเช่น
 - 2.1 การรู้จักพิจารณาไตร่ตรองถึงเหตุและผล อันเนื่องจากการมีพฤติกรรมนั้น ๆ เช่น ถ้าหอบขของผู้อื่น โดยไม่ขออนุญาตเจ้าของจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนอย่างไร มีผลเสียอย่างไร มีเหตุผลอะไรที่ทำเช่นนั้นและจะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร เป็นต้น
 - 2.2 การมีความคิด ความรู้สึกละเอียดใจและเกรงกลัวต่อผลของการกระทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่เหมาะสม เช่น รู้สึกละเอียดใจเมื่อคิดจะขโมยของของเพื่อน ซึ่งถ้าถูกจับได้ก็ต้องถูกลงโทษ เป็นต้น
 - 2.3 การมีความอดทน ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่มายั่วให้โกรธ ชิงชัง หรือหว่านล้อมให้คล้อยตาม เช่น เพื่อนคำ เสียดสี ก็สอนตนเองว่า ต้องอดทน อย่าได้ตอบกลับไป ในขณะที่

ที่ทั้งสองคนกำลังมีอารมณ์แรง จะได้ไม่มีเรื่อง เป็นต้น แล้วจึงค่อย ๆ ทำการพูดคุยให้เข้าใจกัน เมื่ออารมณ์ดีขึ้นแล้ว

3. การควบคุมสิ่งเร้า เป็นการปรับเปลี่ยนหรือหลีกเลี่ยงหรือกำจัดปัจจัยหรือสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น ปกติระหว่างทางก่อนถึงบ้าน นักเรียนต้องแวะกินขนมกับเพื่อนๆ แต่ช่วงใกล้สอบนักเรียนต้องรีบกลับบ้านเพื่ออ่านหนังสือจึงวางแผนการว่าในช่วงใกล้สอบจนถึงวันสอบเสร็จนักเรียนจะได้เดินทางแต่จะเดินไปเส้นทางอื่นแทน

4. การยุติพฤติกรรม เป็นการหยุดพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุ ของพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น นักเรียนชอบคิมน้ำอัดลม เมื่อกลับถึงบ้านทุกวัน ทำให้เป็นโรคกระเพาะ เพราะท้องว่างและทำให้ทานอาหารได้น้อยลง นักเรียนจึงงดการคิมน้ำอัดลม จนกว่าจะหายจากการเป็นโรคกระเพาะ แล้วต่อไปถ้าหากจะคิมน้ำก็จะไม่คิมขณะที่ท้องว่าง

สรุป วิธีการฝึกควบคุมตนเอง คือ จะต้องบันทึกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง กำหนดเป็นช่วงเวลา จำนวนวัน มีการสอนหรือเตือนตนเองใช้หลักเหตุและผล มีความคิดความอดทน เช่น ไม่ขโมย ไม่หยาบของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต ไม่ห่วนไหวต่ออารมณ์ที่มาช่วยทำให้โกรธ มีการควบคุมสิ่งเร้า เป็นการปรับเปลี่ยนหรือหลีกเลี่ยง หรือกำจัดปัจจัย เช่น นักเรียนต้องรีบกลับบ้านเพื่ออ่านหนังสือไม่แวะกินขนมกับเพื่อนๆ ในช่วงใกล้สอบ และการยุติพฤติกรรมคิมน้ำอัดลมที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคกระเพาะ

3. การขจัดความเครียด

ความเครียด เป็นอาการทางจิตของบุคคลที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นทำให้มีการแสดงออกด้านร่างกาย ด้านจิตใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความเครียดไว้แตกต่างกัน ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2546 : 18) ได้ให้ความหมายของ ความเครียดไว้ว่า เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึก ว่าตนถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจกังวล สับสน วิตกกังวล เกิดความไม่สมดุล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดการตั้งกลไกการป้องกันตนเองมาใช้ เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดันหรือความเครียดเหล่านั้นคลายลงและกลับเข้าสู่สมดุล อีกครั้งหนึ่ง

ราชบัณฑิตยสถาน (2542 : 192) ให้ความหมายของ ความเครียดไว้ว่า หมายถึง อาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลาย เพราะเคร่งเครียดอยู่กับงานจนเกินไป

ธำรงค์ นาควิเชียร (2545 : 10) ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียด หมายถึง ความรู้สึก กดดันด้านจิตใจ ความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ หรือความวุ่นวายใจ จากปัจจัยต่างๆ ที่ไม่สอดคล้องกันหรือขัดแย้งกัน

ศุภมิต ศิริโสภณภักดิ์ (2546 : 11) ให้ความหมายไว้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่ ตนถูกคุกคามจากสภาวะการณ์ต่าง ๆ ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ วิตกกังวล ทำให้มีอาการแสดงออกมาหลายอย่าง ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น คิงกลไกป้องกันตนเองออกมาใช้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำสิ่งใด ๆ เพื่อให้ความรู้สึที่เกิขึ้นคิงกล่าวลคน้อยลง สบายขึ้นและเกิดความสมดุลของร่างกาย

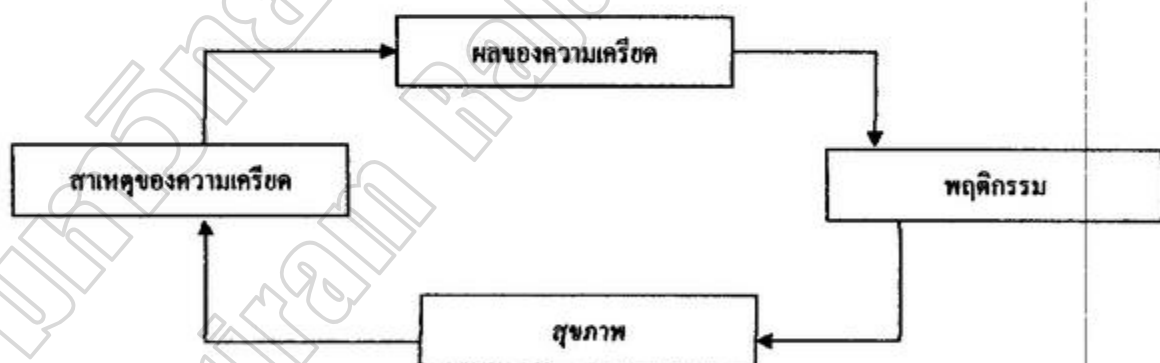
ลักแมนและซอเรนสัน (Luckman & Sorenson. 1987 : 31 ; อ้างถึงใน ศุภมิต ศิริโสภณภักดิ์. 2546 : 11) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ ดังนี้

1. สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งทีบุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ
3. สิ่งทีขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
4. สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดสมดุล

สรุปว่า ความเครียด เป็นภาวะที่จิตใจถูกสิ่งเร้ามากระตุ้น จนส่งผลให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงขึ้น หากความเครียดยาวนานหรือรุนแรงเกินที่จิตใจจะควบคุมได้ มักจะทำให้ผิดปกติทางร่างกายด้วย

4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

ฟอร์เมอร์ โมนาฮานและเฮเคเตอร์ (Farmer, Monahan & Heketer. 1984 : 20-24 ; อ้างถึงใน ศุภมิต ศิริโสภณภักดิ์. 2546 : 11-12) กล่าวถึงความเครียดที่เกี่ยวข้องกับวงจรสุขภาพ (Health Cycle) ซึ่งมีกระบวนการ ดังนี้



ภาพประกอบ 2 วงจรสุขภาพ (Health Cycle)

ที่มา : ศุภมิต ศิริโสภณภักดิ์ (2546 : 11-12)

จากวงจรสุขภาพ (Health Cycle) แสดงให้เห็นถึงการเกิดกระบวนการเกิด ความเครียดซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแสดงออก ประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีสาเหตุได้หลายทางตั้งแต่ตัวบุคคล ครอบครัว สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยหลายอย่างพร้อมกัน

2. ผลของความเครียด (Effect of Stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียวและมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปิ่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนั้น เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน ซึ่งทำให้อ่อนมาก ดังนั้น ผลของความเครียดจึงสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

4. สุขภาพ (Health) ในที่นี้ หมายถึงทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต แต่เนื่องจากมีลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้น อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น มุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง จากรูปจะเห็นเส้นประ คือ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจะมีผลต่อสุขภาพ หรือไม่ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมนั้นจะเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือพฤติกรรมทางลบ

นอกจากทฤษฎีดังกล่าวแล้ว ผู้ที่กล่าวถึงความเครียดในรูปของทฤษฎีความเครียดอีกรูปแบบหนึ่ง คือ ลาซารุสและโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984 : 141) ผู้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับปรากฏการณ์ด้านความคิดของการเกิดภาวะเครียดด้านจิตใจ (The Cognitive Phenomenological Theory of Psychological Stress) กล่าวถึงความเครียดในด้านความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Transaction) ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย 2 กระบวนการ คือ การประเมินสถานการณ์และวิธีเผชิญความเครียด การประเมินเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อตนเอง และต้องใช้แหล่งประโยชน์ในการปรับตัวที่มีอยู่อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลัง ดังนั้น บุคคลจะเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับประเมินความสมดุลระหว่างความต้องการ (Demands) กับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ (Resources) ของบุคคลนั้น โดยผ่านกระบวนการความรู้สึกนึกคิด (Cognitive Appraisal) ซึ่งแบ่งเป็น Primary Appraisal และ Secondary Appraisal

โดยใน Primary Appraisal เป็นการประเมินความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์ที่มีผลต่อสวัสดิภาพของตนเองว่า อยู่ในลักษณะใด เช่น ประเมินว่าไม่มีความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) หรือมีผลในทางที่ดีกับตนเอง (Benign Positive) ดังนั้น ตนเองจึงไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว หรือประเมินว่าเป็นภาวะเครียด (Stressful) ทำให้บุคคลต้องดึงแหล่งประโยชน์ในการปรับตัวมาใช้อย่างเต็มที่ หรือเกินกำลังของแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ ซึ่งการประเมิน

ว่าเป็นความเครียดนั้น จะมี 3 ลักษณะ (Lazarus & Folkman, 1984 : 141 ; อ้างถึงใน กิตติภณ บุญช่วย, 2553 : 34) คือ

1. เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and Loss)
2. รับรู้ว่าคุณคาม (Threat) ต่อชีวิตและสวัสดิภาพของตนเอง ทั้งในปัจจุบันและอนาคต
3. เป็นอันตรายแต่ท้าทาย (Challenge) คือ มีทางที่จะควบคุมได้ หรืออาจเป็นประโยชน์กับคน ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

ส่วนใน Secondary Appraisal เป็นการประเมินถึงแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้น โดยประเมิน Primary และ Secondary ไปพร้อม ๆ กันได้

การที่บุคคลจะตัดสินใจเหตุการณ์ว่า เป็นความเครียด หรือไม่และเป็นความเครียดชนิดใดรุนแรงมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับปัจจัยสถานการณ์เฉพาะหน้าและปัจจัยด้านบุคคล นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความเชื่อของบุคคลต่อความสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์นั้น ได้ ถ้าคิดว่าสามารถควบคุมได้ ความเครียดนั้นอาจออกมาในลักษณะท้าทาย เมื่อใดที่มีข้อมูลใหม่ บุคคลอาจเปลี่ยนแปลงการรับรู้และประเมินตัดสินใจใหม่ต่อเหตุการณ์นั้น (Lazarus & Folkman, 1984 : 141 ; อ้างถึงใน กิตติภณ บุญช่วย, 2553 : 34)

จากทฤษฎีความเครียด พบว่า เมื่อบุคคลประสบกับความเปลี่ยนแปลง หรือภาวะความกดดัน จากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ถูกคุกคามจากสิ่งอื่นทั้งภายในและภายนอกร่างกาย หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม ทำให้ร่างกายตกอยู่ในสภาวะขาดความสมดุล มีการประเมินสถานการณ์เพื่อหาวิธีการแก้ไข หรือลดความไม่สบายใจนั้น โดยการแสดงออกมาทางปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย หรือเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อลดหรือคลายความกดดัน โดยวิธีการแตกต่างกัน ระยะเวลาใช้ก็แตกต่างกัน ถ้าแก้ไขไม่ทัน หรือไม่ได้รับความช่วยเหลือ ก็จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติกิจกรรม ทำให้มีปัญหาในด้านสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ปัญหาด้านสุขภาพจิตและด้านร่างกาย (กิตติภณ บุญช่วย, 2553 : 34)

ชนิดของความเครียด

ฮาเฟินและเฟรนด์เซน (Hafen & Frandsen, 1981 : 13 ; อ้างถึงใน อรุณเดช จันทร์งามศรี, 2542 : 28) ได้แบ่งความเครียดตามความสามารถในการป้องกันการเกิด ดังนี้

1. ความเครียดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Avoidable Stress) เช่น ไม่ชอบสถานที่ที่มีผู้คนแออัด ไม่ชอบอากาศร้อนนอกบ้าน เป็นต้น
2. ความเครียดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (Unavoidable Stress) เช่น ความเครียดที่เกิดจากความเจ็บป่วย หรือความตาย เป็นต้น

สาเหตุของความเครียด

เมื่อคนเราประสบกับปัญหา การเปลี่ยนแปลง หรือความกดดันจากเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ทำให้เกิดความเครียด จึงแบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ (กรมสุขภาพจิต. 2546 : 3) ดังนี้

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ เช่น ความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดจากความไม่สมหวัง ความสูญเสีย ความขัดแย้งในใจ

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงตามวัย เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องภายในครอบครัวหรือที่อยู่อาศัย ซึ่งเป็นต้นเหตุของความไม่สบายใจ

3. ความทุกข์ทรมานเนื่องมาจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย

กรมสุขภาพจิต (2546 : 3-4) ได้แบ่งระดับความเครียดไว้เป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำ จะมีผลผลักดันให้การทำงานดีขึ้น ไม่เกียจคร้านหรือนิ่งเฉย
2. ความเครียดในระดับปานกลาง อาจจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมและการกระทำ เช่น การนอนไม่หลับ คิดเหว้า คิดหาเสพคิด เป็นต้น

3. ความเครียดในระดับรุนแรง อาจทำให้เกิดการกระทำในลักษณะที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า วิตกกังวล ไม่สามารถควบคุมตนเองได้

4. ความเครียดในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคทางกายได้ เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ รวมทั้งแก่เร็ว อายุสั้น

เฟรน และวาลิก (Frain & Valiga. 1979 : 45-49 ; อ้างถึงใน อรุณเดช จันทรวงามศรี. 2542 : 31-32) ได้แบ่งระดับความเครียด เป็น 4 ระดับคือ

ระดับที่ 1 คือ ความเครียดที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวัน ทำให้บุคคลมีการปรับตัวโดยอัตโนมัติและใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การเดินทางในสภาพการจราจรที่ติดขัด

ระดับที่ 2 ความเครียดในระดับอ่อน ๆ เกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งคุกคามในชีวิตประจำวัน เช่น การสัมภาระเพื่อเข้าทำงาน จะทำให้บุคคลตื่นตัวและร่างกายเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น

ระดับที่ 3 ความเครียดระดับปานกลาง จะปรากฏอยู่เป็นเวลานาน ไม่สามารถปรับตัวในเวลาอันรวดเร็วได้ เช่น การทำงานหนัก การเจ็บป่วยที่รุนแรง

ระดับที่ 4 ความเครียดระดับสูง เกิดจากสถานการณ์คุกคามยังคงดำเนินการอยู่อย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลล้มเหลวในการปรับตัว เช่น การขาดสมาธิในการทำงาน ความเครียดในระดับนี้ เกิดขึ้นในสัปดาห์ หรืออาจนานเป็นเดือน หรือเป็นปี

เจนิส (Janis. 1968 : 4634-A ; อ้างถึงใน อรุณเดช จันทร้งามศรี. 2542 : 30)

แบ่งระดับความเครียด เป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดระดับต่ำ เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสิ้นสุดลงในช่วงสั้น ๆ แค่นั่งนาฬิกาหรือครึ่งชั่วโมงเท่านั้น เกี่ยวข้องกับสาเหตุเพียงเล็กน้อย เช่น พบอุปสรรคในการเดินทางไปทำงาน รอรถประจำทางนาน การมาไม่ทันนัด

2. ความเครียดระดับปานกลาง เป็นความเครียดชนิดรุนแรงกว่าชนิดแรก อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมง เช่น ความเครียดจากการทำงานหนัก การเจ็บป่วยไม่รุนแรงในระดับนี้ ร่างกายและจิตใจตอบสนองโดยการปรับพฤติกรรม อารมณ์และความเครียด

3. ความเครียดระดับสูง เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับรุนแรงแสดงอาการอยู่นานเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี เช่น การเจ็บป่วยร้ายแรง การสูญเสียอวัยวะ การล้มเหลวในการทำงาน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัด

จากการศึกษา พบว่า สามารถแบ่งความเครียดได้หลายระดับ ขึ้นอยู่กับอาการและวิธีการแก้ไข อาจแบ่งได้ 3 ระดับ (ชูทิศย์ ปานปรีชา 2534 : 483 ; อ้างถึงใน อรุณเดช จันทร้งามศรี. 2542 : 30) คือ

ระดับแรก เป็นภาวะจิตใจที่มีความเครียดเล็กน้อย เป็นภาวะเศรษฐกิจที่พบได้ในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้ จะไม่รบกวนการทำงาน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นอย่างเด่นชัด

ระดับสอง เป็นภาวะจิตใจที่มีความเครียดในระดับปานกลาง เป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจ ต้องต่อสู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและมีผลต่อการดำเนินชีวิต ความเครียดระดับนี้ จะเป็นสัญญาณเตือนให้บุคคลรีบขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียด หรือผ่อนคลายความเครียดลง

ระดับสาม เป็นภาวะจิตใจที่มีความเครียดมากและรุนแรง ร่างกายและจิตใจเข้าต่อสู้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมอย่างเห็นได้ชัด การดำเนินชีวิตเสียไป ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องการการดูแลช่วยเหลือและรักษาที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ โมนาฮานและเฮคเตอร์ (Farmer , Monahan & Heketer. 1984 : 24 ; อ้างถึงใน สุขุมิต ศิริโสภณภิวณิช. 2546 : 11-12) กล่าวว่า ผลของความเครียดโดยทั่วไปแล้ว จะเกี่ยวข้องกับความรู้สึก หรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวลและมีผลทางสรีระ เช่น

ปวดศีรษะ ท้องป่วนป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้ เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีผลต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะมีการตอบสนองต่อความเครียดได้มากมายทางด้านร่างกายอารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้ (กนกกรัณย์ สุชะตุงคะ. 2544 : 3-7)

1. ทางด้านร่างกาย จะมีอาการใจเต้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่ม ปวดหัว หายใจเร็ว น้ำตาลในเลือดเพิ่ม แน่นท้อง ท้องเดิน ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออก ร้อนหรือขาดมตัว มือ แขนและขา มีการหดเกร็งของกล้ามเนื้อต่างๆ เช่น กระทบะอาหาร ถ้าได้ ฯลฯ

2. ทางด้านอารมณ์และจิตใจ ในคนที่มีความเครียด อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป เช่น กลัว วิดกกังวล หงุดหงิด โกรธ ซึมเศร้า รู้สึกผิดและอึดอัดใจ ฯลฯ

3. ทางด้านพฤติกรรม เช่น กระสับกระส่ายนั่งไม่ติด การเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น ทำทางตื่นเต้น ตกใจง่าย นอนไม่หลับ สูบบุหรี่จัด ฯลฯ

4. การรับรู้เมื่อมีความเครียด การรับรู้การตัดสินใจและการเรียนรู้จะเสียไป แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน ความรุนแรงของความเครียด ความแตกต่างระหว่างบุคคล งานที่ยุ่งยาก ตัดซับซ้อนต้องใช้สมาธิมาก จะทำให้เกิดผลเสียได้ อาการแสดงออกด้านต่าง ๆ คือ

4.1 ความเครียดทางร่างกาย

4.1.1 ความดันโลหิตสูง

4.1.2 ระดับกลูโคสมากขึ้น

4.1.3 อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น

4.1.4 ปากคอแห้ง

4.1.5 เหงื่อออกมาก

4.1.6 ระคายเคืองในคอ

4.1.7 แขน ขาขา หรือมีการกระตุก

4.1.8 กล้ามเนื้อตึงเครียด

4.1.9 มีปัญหาการทำงานของระบบย่อยอาหาร

4.1.10 มีปัญหาการทำงานจากระบบขับถ่าย

4.1.11 มือเท้าเย็น

4.2 ด้านพฤติกรรม

4.2.1 มักเกิดอุบัติเหตุง่าย

4.2.2 มักคิดยาต่าง ๆ

- 4.2.3 มีอารมณ์ระเบิดพุ่งออกมาง่าย
- 4.2.4 กินมากขึ้นหรือตรงกันข้าม ไม่อยากอาหาร
- 4.2.5 คื่นและสูญบุหรืมากขึ้น
- 4.2.6 หุนหันพลันแล่น
- 4.2.7 มักมีปัญหาเกี่ยวกับการพูด
- 4.2.8 มักมีการหัวเราะแปลก ๆ เหมือนพยายามกลบเกลื่อน
- 4.3 ด้านจิตใจ
 - 4.3.1 วิตกกังวลก้าวร้าวหรือเฉยชา
 - 4.3.2 เบื่อเศร้าหรือชอบเป็นลม
 - 4.3.3 คับข้องใจ รู้สึกผิด รู้สึกอับอาย
 - 4.3.4 หงุดหงิดและอารมณ์เสีียง่าย
 - 4.3.5 รู้สึกตัวเองค้อยค่า
 - 4.3.6 ว่างเหว
- 4.4 ด้านความรู้ความเข้าใจ
 - 4.4.1 คัดค้านใจไม่ได้และสมาธิไม่ดี
 - 4.4.2 ลืมนง่าย กิดอะไรไม่ค่อยออก
 - 4.4.3 อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ง่าย
- 4.5 ด้านสังคม
 - 4.5.1 ไม่ค่อยอยู่รวมกลุ่มกับใคร
 - 4.5.2 ไม่ค่อยยุ่งกับใครและไม่ค่อยมีผลงาน
 - 4.5.3 มีอุบัติเหตุบ่อย ๆ และการงานเปลี่ยนแปลง
 - 4.5.4 เมื่ออยู่กับคนอื่น จะทำให้บรรยากาศของกลุ่มไม่ดี
 - 4.5.5 ต่อด้านการทำงาน
 - 4.5.6 ไม่พอใจงานอาชีพ

จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า อาการของความเครียด มี 2 ประการ

จากการศึกษา จะพบว่าปัญหาทางด้านสังคม การเมืองและเศรษฐกิจ ทำให้เกิดความเครียด ผลการศึกษาอาการของความเครียดจะปรากฏ ดังนี้ (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. 2544 : 3-7)

1. อาการด้านร่างกาย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ใจเต้น ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ชาตามแขน ขา และส่วนอื่น ๆ ในร่างกาย กล้ามเนื้อกระตุก พูดตะกุกตะกัก เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ เป็นต้น

2. อาการด้านอารมณ์ เช่น ความรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย ใจน้อย รู้สึกวิตกกังวล สับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่าย เป็นต้นและเมื่อมีอาการของความเครียดแล้วก็จะส่งผล ดังนี้

- 2.1 ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออกบริเวณฝ่ามือ ม่านตาขยาย อ่อนเพลีย ซิพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย แน่นหน้าอก เป็นต้น
- 2.2 ไม่สบายใจ กระวนกระวาย หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ
- 2.3 เกิดโรคร้ายต่าง ๆ
- 2.4 ส่งผลต่อความสามารถและประสิทธิภาพในการทำงาน

การประเมินความเครียด

เมื่อเกิดความเครียด โดยมีสาเหตุของความเครียดทาง ด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในชีวิตและความทุกข์ทรมาน เนื่องจากความเจ็บป่วยทางร่างกาย จากสาเหตุ 3 ประการ สามารถประเมินความเครียดของบุคคลได้ว่า มีความเครียดอยู่ในระดับใด

ซูทิตซ์ ป่านปริษา (2534 : 482) กล่าวว่า การจะรู้ใคร่คนใดมีความเครียดหรือไม่ จะมากน้อยเพียงใด วัดได้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 จากการสังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งด้านอารมณ์ คำบอกเล่า และพฤติกรรม เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ยับยั้ง ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ กระสับกระส่าย แสดงพฤติกรรมผิดไปจากเดิม มีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น มีงานมาก มีปัญหา และแก้ไขปัญหาไม่ได้

วิธีที่ 2 จากการใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นเพื่อตรวจหาความเครียด แล้วคำนวณออกมาเป็นตัวเลข เปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่ มากน้อยเพียงใด แบบทดสอบความเครียดที่นิยมใช้มี 4 แบบคือ

1. Symptom Check List 90 (SCL -90) เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความผิดปกติทางด้านจิตใจ วัดภาวะความเครียดที่แสดงออกทางร่างกาย อาการย้ำคิด ย้ำทำ ความรู้สึกไวต่อผู้อื่น อาการเศร้า ความรู้สึกไม่เป็นมิตร ความหวาดระแวง ความหลงผิด และประสาทหลอน
2. Cornell Medical Index (CMI) เป็นแบบสอบถามถึงสภาวะทางจิตใจ จะถามถึงความเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกไวต่อความรู้สึกโกรธ และความรู้สึกเครียด ซึ่งเป็นประเภทการวัดการแสดงออกถึงความเจ็บป่วยทางจิต
3. Health Opinion Survey (HOS) เป็นแบบสำรวจพฤติกรรมเมื่อบุคคลได้รับความเครียด ซึ่ง ซูทรี เลิศรัตน์เดชากุล (2539 : 40) ได้สร้างแบบทดสอบนี้ขึ้น โดยปรับปรุงข้อความที่แสดงถึงความเครียด ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านอวัยวะ ด้านกล้ามเนื้อ และด้านพฤติกรรม

4. แบบทดสอบความเครียดของ คูแกนและคนอื่น ๆ (Dougan & Others, 1986 : 145) เป็นแบบทดสอบความเครียดที่ ซูศรี เติศรัตน์เศชากุล ได้สร้างแบบทดสอบนี้ขึ้น โดยปรับปรุงข้อความที่แสดงถึงความเครียด ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านอารมณ์ อวัยวะกล้ามเนื้อ และพฤติกรรม

นอกจากที่กล่าวมา ปัจจุบันมีแบบสำรวจความเครียดที่สร้าง และพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต คือ แบบประเมิน และวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนชาวไทย ประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ พบว่า แบบสอบถามชุดนี้มีจุดตัดที่คะแนน 17 มีค่า Sensitive Test เท่ากับร้อยละ 70.4 ค่า Specificity เท่ากับร้อยละ 64.60 และค่า Reliability เท่ากับ 0.86

การเผชิญความเครียด

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984 : 112) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงความรู้และพฤติกรรม เพื่อพยายามจัดการกับปัญหา หรือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามเป็นอันตราย จากภายนอกและภายในอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งวิธีเผชิญความเครียดนั้นถูกประเมินว่า ต้องใช้แหล่งประโยชน์อย่างมากในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นนั้น

บอยด์ และจอห์นสัน (Boyd & Johnson, 1981 L 7; อ้างถึงใน นริศว์ ปรารมย์, 2539 : 6) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับวิธีเผชิญหน้าความเครียดไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ในอดีต โดยบุคคลเลือกสิ่งที่ได้เรียนรู้ขึ้นมา ใช้จัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เพื่อให้ความขัดแย้งหมดไป บุคคลแต่ละคนจะมีวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกัน เช่น การต่อสู้ การหลบหลีก การปฏิเสธ เพื่อช่วยลดความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ส่วนสิ่งสำคัญที่บุคคลจะพิจารณาจะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบใดแบบหนึ่งนั้น คือ อะไรเป็นสาเหตุ และอะไรคือผลที่เกิดขึ้นตามมา หลังจากการแสดงพฤติกรรมนั้นแล้วและเขาจะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่คิดว่าเป็นประโยชน์ต่อตัวเขาเอง

มูส์ และบิลลิ่งส์ (Moos & Billings, 1982 : 212 – 214 ; อ้างถึงใน ปิยะวรรณ เลิศพานิช, 2542 : 28) เป็นจิตแพทย์และนักจิตวิทยาที่ให้ความสนใจเรื่องวิธีเผชิญความเครียด ได้อธิบายเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียดว่า มีพื้นฐานมาจากแนวคิดของทฤษฎีต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory and Ego Psychology) เป็นทฤษฎีที่เน้นเกี่ยวกับโครงสร้างของบุคลิกภาพของมนุษย์ ที่ประกอบด้วยโครงสร้างของจิต 3 ส่วน คือ อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูเปอร์อีโก้ (Super Ego)

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับวงจรชีวิต (Life Cycle Perspective) เป็นทฤษฎีที่เน้นการพัฒนาการของบุคคลเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต

3. ทฤษฎีวิวัฒนาการและการปรับพฤติกรรม (Evolutionary Theory and Behavior Modification) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการแก้ปัญหา และการประเมินด้านความคิด

4. ทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมและสังคมเศรษฐกิจ (Cultural and Social Ecological Perspectives) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ

มูส์ และบิลลิ่งส์ (Moos & Billings. 1982 : 218-219 ; อ้างถึงใน ปิยะวรรณ เลิศพานิช. 2542 : 28) แบ่งวิธีเผชิญความเครียด เป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการประเมินสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี คือ

1. การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล
2. การปรับเปลี่ยนความคิด ได้แก่ การทบทวน และการพิจารณาข้อดี ข้อเสียของสถานการณ์นั้น ๆ

3. การหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญความเครียด ได้แก่ การปฏิเสธความจริง การพยายามลืมสถานการณ์ทั้งหมด และการฝันกลางวันถึงสิ่งที่พอใจ

กลุ่มที่ 2 วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา ประกอบด้วย วิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี คือ

1. การแสวงหาข้อมูลหรือคำแนะนำ
2. การลงมือแก้ปัญหา ได้แก่ การพิจารณาหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา พิจารณาข้อดี ข้อเสีย ในการดำเนินการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

3. การพัฒนาวิถีทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา เป็นการเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเองและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่ดีให้กับตนเอง ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคมการพัฒนาเอกลักษณ์ และความเป็นอิสระของตนเอง ตลอดจนการแสวงหาสิ่งทดแทน

กลุ่มที่ 3 วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการลดอารมณ์ที่เป็นปัญหา ประกอบด้วย วิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี คือ

1. การควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ
2. การทำจิตใจให้สงบ ไม่ทุรนทุราย ขอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
3. การระบายอารมณ์ ซึ่งแสดงออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ

จาโรไวซ์ (Jarowice. 1984 : 37 ; อ้างถึงใน สุรีย์ กาญจนวงศ์. 2545 : 80) ได้เสนอวิธีเผชิญความเครียด 3 ด้านคือ

1. วิธีเผชิญความเครียดด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา (Concretive Coping Behaviors) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

นับเป็นความพยายามที่จะแก้ปัญหาและควบคุมปัญหา โดยการเปลี่ยนแปลงที่การกระทำ หรือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

2. วิธีเผชิญความเครียดด้านลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotive Coping Behaviors) เป็นพฤติกรรมที่ใช้จัดการกับอารมณ์หรือความรู้สึก ที่เป็นทุกข์หรือความไม่สบายใจต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ด้วยวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด หรือการระบายอารมณ์ วิธีการนี้จะพบว่า ปัญหาหรือเหตุการณ์ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

3. วิธีเผชิญความเครียดด้านการแก้ปัญหาทางอ้อม (Palliative Coping Behaviors) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ในการควบคุมเหตุการณ์ หรือแก้ไขปัญหาด้านอ้อม เพื่อบรรเทาความรู้สึกเครียด ด้วยการเปลี่ยนแปลงการรับรู้สภาพการณ์แห่งปัญหา โดยที่ปัญหาหรือเหตุการณ์ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984 : 258-262 ; อ้างถึงใน จรรยา เกษศรีสังข์. 2537 : 27) ได้แบ่งวิธีเผชิญความเครียด ตามสถานะของการตอบสนองต่อภาวะเครียด เป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การเข้าต่อสู้ (Attack) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะขจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมายโดยพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้น ๆ ด้วยการเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม พยายามค้นหารายละเอียดใหม่ ๆ พัฒนาความสามารถ หรือปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่ เพื่อเอาชนะอุปสรรค

2. การถอนหนี (Withdrawal) เกิดจากการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อพบกับสิ่งที่เป็อันตรายมักจะใช้วิธีถอยหนี เช่น การชักมือหรือเท้าเพื่อหนีไฟหรือความเจ็บปวด เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการเดิมที่เคยใช้ในวัยเด็ก คือ หลีกเลียง ลดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด การถดถอย การแยกคน หรือหลีกหนี หลีกเลียง การเพ้อฝัน เป็นต้น

3. การประนีประนอม (Compromise) เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ยุ่งยากมาก ๆ ซึ่งไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถหลีกเลียงได้ บุคคลจะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุด บางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ ได้แก่ การชดเชย การหาเหตุผล เข้าข้างตนเอง การเลียนแบบ เป็นต้น

เสวริมเกียรติ พรหมสุข (2545 : 184 ; อ้างถึงใน กิตติภณ บุญช่วย. 2553 : 42 - 43)

กล่าวถึงการเผชิญปัญหาในรูปแบบของการปรับตัว หรือกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของบุคคล โดยแบ่งตามคุณภาพของการปรับตัว ได้ 2 ประเภท คือ

1. การปรับตัวที่รู้ตัว หรือการปรับตัวทางตรง (Conscious Attempt of Adjustment หรือ Direct Adjustment) เป็นการปรับตัวโดยเมื่อเกิดความคับข้องใจขึ้น บุคคลจะพยายามหาวิธีที่จะขจัดอุปสรรคที่ขวางกั้นด้วยวิธีต่าง ๆ อาจจะโดยการเข้าเผชิญกับปัญหา เพื่อหาทางเอาชนะ

อุปสรรค หรืออาจใช้วิธีการนิ่งเฉย หรือยอมแพ้ หลบหนีจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจไปเลย ซึ่งการปรับตัวโดยตรงนี้ มี 2 แนวทาง คือ

1.1 การสู้ (Attack หรือ Defense) คือ การเพิ่มความพยายามมากขึ้น เพื่อให้ผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ การสู้มี 2 อย่างคือ

1.1.1 การสู้แบบสร้างสรรค์ (Moving Against) เป็นการสู้เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองต้องการ และผลการกระทำนั้นไม่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่คนอื่น

1.1.2 การสู้แบบทำลาย (Aggression) เป็นการระบายอารมณ์ หรือการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อคนหรือสิ่งของ ทั้งที่เป็นต้นเหตุและหรือไม่ได้เป็นต้นเหตุของความคับข้องใจ เช่น ทำร้ายตนเอง ทำลายข้าวของ การชก การเตะ การต่อย การเขี่ย การตี เหล่านี้ เป็นต้น

1.2 การถดถอย (Withdrawal) หรือการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หรือการนิ่งเฉย (Apathy) เป็นการปรับเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ ให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเองและปัจจัยอื่น ๆ เช่น สถานการณ์ เวลาและโอกาส คือ บางคนเมื่อเผชิญกับความคับข้องใจจะใช้วิธีการเงยหน้าไม่สนใจใยดี ถอนตัวออกไป หลบหนีจากสถานการณ์นั้น ๆ ไปเลย

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัวหรือการปรับตัวทางอ้อม (Unconscious Attempt of Adjustment หรือ Indirect Adjustment) เมื่อบุคคลเกิดความคับข้องใจเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาที่เป็นเหตุเป็นต้นเหตุได้โดยตรง บุคคลนั้นจะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งการปรับตัวในลักษณะนี้เรียกว่า กลไกทางจิต หรือกลวิธานในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) เพื่อหลีกเลี่ยงความคับข้องใจที่เกิดขึ้น เพื่อรักษาหน้าและศักดิ์ศรีของตนเอง หรือเพื่อป้องกันไม่ให้ตนเองเกิดความวิตกกังวล เกิดความรู้สึกพลอดกภัย หรือเพื่อความสบายใจของตนเอง สำหรับสถานการณ์นั้น ๆ

เสริมเกียรติ พรหมสุข (2545 : 190 ; อ้างถึงใน กิตติภณ บุญช่วย, 2553 : 43 - 44) กล่าวถึง ศิลปะการลดความเครียดความกังวลใจในลักษณะกลวิธีป้องกันตนเองหรือกลวิธานในการป้องกันตัว (Defense Mechanism) เพื่อการปรับตนปกป้องหรือป้องกันตนเอง ให้มีชีวิตอยู่รอดและอยู่ด้วยความสุข แบ่งได้ 5 ประเภท คือ

1. ประเภทปะทะสถานการณ์ (Attack) ได้แก่

1.1 การก้าวร้าว (Aggression) เป็นการปรับตัวประเภทการต่อสู้ ชนิดไม่คำนึงถึงอุปสรรคที่มาขวางกั้น หรือไม่คำนึงถึงว่าสังคมจะยอมรับหรือไม่ บางทีก็เป็นการประชดสังคม ใช้พลังกำลังที่มีอยู่ทุ่มเทเพื่อเอาชนะอุปสรรค การก้าวร้าว มี 2 อย่างคือ

1.1.1 การก้าวร้าวทางร่างกาย ได้แก่ การทะเลาะวิวาท การชกต่อย ทบตี เตะ ถีบ กัด ขว้างปา เป็นต้น บุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว นับว่าเป็นภัยต่อสังคมมาก เพราะส่วนมาก

พวกนี้ขาดความสมหวังทางจิตใจ ขาดความอบอุ่น เอาชนะอุปสรรคไม่ค่อยได้ จึงกลายมาเป็นคน ก้าวร้าวอันธพาล

1.1.2 การก้าวร้าวทางวาจา พฤติกรรมเช่นเดียวกับการก้าวร้าวทางร่างกายแต่ ไม่รุนแรงเท่า เป็นเพียงแต่วิพากษ์วิจารณ์อย่างรุนแรง ใช้วาจาหยาบคาย ไม่เกรงใจคนอื่น ๆ คำทอ คะโกน โห่ฮาป่า พูดถ่อย ก้าวร้าวต่อพ่อแม่ พูดโง่เขลา ชุบชิบนิทา สร้างข่าวลือ แม้กระทั่งการ พูดจาแบบ “ปากปราศรัย น้ำใจเชือดคอ” ก็จัดเป็นการก้าวร้าวทางวาจาเช่นกัน

1.2 ประเภทยอมรับ (Acceptance) เช่น

1.2.1 การเลียนแบบหรือการอาศัยบารมี (Identification) มักเกิดจากความรู้สึก ต่ำด้อย ไม่ทัดเทียมเพื่อนฝูง เป็นการนำเอาลักษณะเด่นของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง ทั้งนี้เพื่อให้ตน เป็นที่ยอมรับและเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง ทำให้เกิดความสุขสบายใจ สุขใจและอบอุ่นใจ

1.2.2 การรับเอาเข้ามาไว้ในตัว (Introjections) เช่น ครูที่รักเด็กและสงสารเด็ก มาก เกิดความรู้สึกว่าเด็กคนนี้มีชีวิตเหมือนกับตนเองเมื่ออดีต เวลาเด็กมีปัญหาเด็กร้องไห้ ครูก็จะ เกิดความสะเทือนใจด้วย ร้องไห้กับเด็กแล้วดึงเด็กเข้ามาอกคพรอดพร่ำรำพันไปกับเด็กด้วย กลวิธี แบบนี้เป็นการดูจับเอาค่านิยม ความเชื่อ เจตคติ ตลอดจนลักษณะท่าทางที่บุคคลอื่นมาไว้กับ ตนเองเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

1.3 ประเภทหลีกเลี่ยง (Avoidance) เช่น

1.3.1 การเพ้อฝันหรือการสร้างวิมานในอากาศ (Fantasy) หมายถึง การพยายามหลบหนีความจริง ที่ทำให้ตนเกิดความคับข้องใจเข้าสู่โลกแห่งจินตนาการ ซึ่งเป็นโลก ที่สามารถสนองความต้องการของตนได้ การเพ้อฝันจะก่อให้เกิดความสุข ความพอใจ ช่วยลด ความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน การเพ้อฝันเป็นได้ทั้งทางด้านสร้างสรรค์และไม่สร้างสรรค์ การฝันแบบลม ๆ แล้ง ๆ เป็นการเพ้อฝันที่ไม่ค่อยสร้างสรรค์ แต่ก็ทำให้ผู้ฝันพอใจ และอยู่ใน สัมคมได้ส่วนการเพ้อฝันแบบวางแผน เช่น การเพ้อฝันของจิตรกรน้อยหรือนักเขียน จะเป็นการเพ้อ ฝันแบบสร้างสรรค์

1.3.2 การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (Denial) เป็นการไม่ยอมเข้าใจ ไม่ยอมเผชิญต่อสภาพความจริงที่ทำให้เขาไม่พอใจ จะพยายามหลบหลีกที่จะเผชิญต่อความจริง ต่าง ๆ ไม่ยอมรับรู้อารมณ์ ความคิด แรงขับ พฤติกรรม หรือสถานการณ์บางอย่างที่ก่อให้เกิด ความกระทบกระเทือนใจจากเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น เด็กกำพร้าพ่อ หรือแม่ไม่ยอมรับว่าตนขาดรัก แต่กลับพูดว่าตนไม่เคยมีความต้องการความรักจากใคร

1.3.3 การหนีสังคม (Isolation) เป็นวิธีการปรับตัวโดยการแยกตัวเองออกจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ หรือไม่เข้าสังคม กับกลุ่มคนที่ทำให้ตนเองเกิดความทุกข์ใจหรือไม่สบายใจ เมื่อแยกออกมาจะทำให้ตัวเองหลุดพ้นไม่ขุ่นมัวในใจนั่นเอง

1.3.4 การถดถอย (Regression) เป็นกลไกของการปรับตัวแบบหันกลับไปมีพฤติกรรมที่อ่อนกว่าวัย เช่น การร้องไห้ การกระเทีบท้า แสงนอน ออค้อนน กลับไปปีสสาวะรดที่นอนเหมือนอยู่ในวัยเด็ก กัดเล็บ ดูคนนิ้ว เหล่านี้ เป็นต้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับอายุจริงของผู้คน เป็นกลไกที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ต้องประสบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลและบุคคลนั้นไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลออกไปได้ จึงแสดงพฤติกรรมถดถอย เพื่อหลีกเลี่ยงความอึดอัดใจ หรือการได้รับอภัยจากผู้อื่น

1.3.5 การขจัดขึ้น (Negativism) เป็นกลไกการป้องกันตนเองในลักษณะปฏิเสธการกระทำไม่ยอมให้ความร่วมมือ หรือกระทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม หรือคือคิง เช่น ลูกสาวไม่พอใจเมื่อถูกคุณแม่ดุ ต่อมาเมื่อคุณแม่มาทานข้าว ลูกสาวจะปฏิเสธไม่ยอมมาทานข้าวอ้างว่ายังไม่หิว หรืออ้างว่ายังไม่อิ่มอยู่อย่างนี้เป็นต้น

1.3.6 ปฏิกริยาเปลี่ยนกลับ หรือการหนีเข้าสู่ความเจ็บป่วย (Conversion) เป็นกลไก การปรับตัวในรูปแบบเปลี่ยนจากจิตใจออกมาสู่กาย ลักษณะเช่นนี้ทางจิตเวชศาสตร์เรียกว่า "Psychosomatic Disorder" คือ อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ กลวิธานในการป้องกันตัวแบบนี้ เป็นการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่คับข้องใจ ไปสู่ความป่วยไข้หรือความบกพร่องทางกาย ซึ่งวิธีการเช่นนี้ ทำให้คนเราสามารถหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาได้ในระดับหนึ่ง เช่น เด็กที่ไม่เคยพลัดพรากจากพ่อแม่ เมื่อถูกส่งเข้าโรงเรียนประจำครั้งแรก เด็กจะมีอาการเจ็บป่วยหลังจากถูกส่งเข้าโรงเรียนไม่นาน หรือการเสียใจจนล้มเจ็บ หรือคนที่มีความวิตกกังวลอยู่เป็นประจำมักจะมีอาการเป็นโรคกระเพาะจนกระทั่งเป็นแผล หรือถ้าไม่สมหวังทางจิตใจก็จะเปลี่ยนจากจิตใจมาเป็นอาการเกร็งทางร่างกาย ถ้าเป็นมาก ๆ ถึงขนาดลมชัก เรียกว่า เป็นอาการ "ฮิสทีเรีย" (Hysterical Convulsion หรือ Hysteria)

1.4 ประเภทบิดเบือนความจริงหรือหลอกตนเอง (Deception) การหลอกตนเอง แยกย่อยได้ ดังนี้

1.4.1 การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) ได้แก่ การหาทางออกโดยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือการชี้แจง อธิบาย เพื่อให้ตนเองสบายใจ ซึ่งเป็นลักษณะการแก้ตัวนั่นเอง เป็นการพยายามหาเหตุผลซึ่งผิดไปจากเหตุผลที่แท้จริง เพื่อปกป้องตนเองจากความรู้สึกผิด หรือความบกพร่องต่าง ๆ ทั้งนี้ เพื่อลดความเครียดที่มีอยู่ เพื่อรักษาหน้า หรือศักดิ์ศรีของตนเองไว้ การหาทางออกแบบนี้ ทำได้ 2 วิธี คือ แบบอรุณเปรี้ยว และแบบมะนาวหวาน

1.4.2 การจัดโทษ (Projection) เป็นการโยนความผิด กล่าวโทษให้บุคคลอื่น ป้ายความผิด ความไม่ดีงามของตนเอง หรือความรับผิดชอบจากผลการคิดการกระทำที่ไม่เหมาะสมของตนเองไปสู่บุคคลอื่น ทั้งนี้เพื่อลดความรู้สึกผิดให้กับตนเอง

1.4.3 การย้ายที่ (Displacement) คือ การเปลี่ยนพฤติกรรมต่อบุคคล หรือ สิ่งของ หรือสถานการณ์จากจุด ๆ หนึ่งไปแสดงยังอีกจุดหนึ่ง เนื่องจากไม่สามารถสนองตอบความต้องการ ณ จุดแรกได้โดยตรง

1.4.4 การเก็บกด (Repression) เป็นวิธีการปรับตัวใจลักษณะที่บุคคลเกิดความรู้สึกไม่พอใจ หรือไม่สบายใจ ก็พยายามลืม หรือกลบเกลื่อน หรือเก็บความรู้สึกนั้นไว้ไม่ให้แสดงออกมา หรือมิให้ผุดขึ้นมาในระดับจิตสำนึก (Consciousness Mind) เป็นการขจัดความคับข้องใจออกไปจากความทรงจำ การเก็บกดนี้จะเกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นไม่รู้ตัว หรืออาจเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน แม้ในระดับจิตสำนึกของบุคคลนั้น จะลืมแรงผลักดันนั้นโดยสิ้นเชิง แต่สิ่งที่ถูกเก็บกดนั้น มิได้หายไปจากความทรงจำจริง ๆ ยังคงเก็บอยู่ภายในจิตใต้สำนึก ความใดที่บุคคลเข้มแข็งพอที่จะเก็บกดมันไว้มันก็จะไม่แสดงออก แต่ไม่ได้หมายความว่าเราสบายใจแล้ว ต่อเมื่อสิ่งเก็บกดทับถมกันมานานเข้าจนเกินกว่าจะเก็บกดไว้ได้ มันก็จะระเบิดออกมาอย่างรุนแรง หรือ ไม่ก็อาจจะเปลี่ยนไปหาทางออกในรูปแบบอื่นนับว่าเสี่ยงอันตรายมาก จะมีผลต่อบุคลิกภาพในระดับรุนแรง และอาจพัฒนาไปเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายก็ได้ วิธีการที่จะลดอันตรายอันเกิดจากการเก็บกดนั้นก็ คือ พยายามหาทางระบายออก หรือทดแทนด้วยพฤติกรรมอื่น อย่างปล่อยให้อัดกันแน่นเป็นแรงระเบิด

1.4.5 การทำบุญเอาหน้า (Segregation) เป็นกลไกการปรับตัวโดยการแสดงออกตรงกันข้าม กับความรู้สึกผิด ไปจากความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ต่างวาระต่างเวลา ต่างสถานที่

1.4.6 การกลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง หรือปฏิกิริยาตรงกันข้าม (Reaction Formation) เป็นการปรับตัวในลักษณะที่ตรงกันข้ามกับความเป็นจริง แสดงพฤติกรรมใหม่ในทางที่ตรงกันข้ามกับความต้องการที่แท้จริง เพื่อเอาตัวรอดได้

1.5 ประเภทประนีประนอมกับสถานการณ์ (Compromise) หรือประเภทการทดแทน (Compensation) การปรับตัวแบบนี้ ไม่ใช่การบิดเบือนความจริงเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกผิดแต่เป็นการประนีประนอมกับสถานการณ์ด้วยการเปลี่ยนแปลงการกระทำ และเปลี่ยนแปลงจุดมุ่งหมาย เพื่อให้เกิดผลดี ถึงแม้จะไม่สมบูรณ์ หรือตรงตามความปรารถนาเดิมก็ตาม การปรับตัวแบบนี้ก็ยังช่วยผ่อนคลายความคับข้องใจ ผ่อนคลายความเครียดความกังวลใจลงได้ในระดับหนึ่ง การปรับตัวแบบประนีประนอมกับสถานการณ์หรือการทดแทน แบ่งได้ ดังนี้

1.5.1 การชดเชย (Substitution) เป็นกลไกการปรับตัวเพื่อข่มลักษณะค้อยในตนเอง โดยการสร้างปมเด่นใหม่เพื่อแทนปมค้อยเดิม เป็นการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อชดเชยจุดอ่อนด้านใดด้านหนึ่งของตนเอง เช่น คนที่เรียนไม่เก่งก็หันไปหาชื่อเสียงทางกีฬา เล่นกีฬาไม่เก่งก็หันไปเอาเด่นในทางสังคม

1.5.2 การทดแทน (Compensation) เป็นการคัดแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่ยอมรับ เป็นการชดเชยปมค้อยเดิม ด้วยการสร้างปมเด่นบนฐานของปมค้อย เช่น คนที่พูดติดอ่างก็จะฝึกพูดจนเป็นนักพูด ซึ่งเป็นลักษณะของการทดแทน หรือละเลยหาทางออกของแรงกระตุ้น ซึ่งมีพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ ให้เป็นไปในรูปแบบพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ

กรมสุขภาพจิต (2543 ก : 102-104) กล่าวถึง วิธีการลดความเครียดว่า เมื่อบุคคลประกอบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลจะประเมินสถานการณ์และปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด บุคคลที่สามารถรับรู้เหตุการณ์ได้อย่างถูกต้อง ปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่รับรู้เหตุการณ์ที่ผิดพลาด บุคคลจะมีกลไกการปรับตัวเพื่อป้องกันตนเอง เป็นการรักษาสมาคมของจิตใจที่ถูกรบกวนเนื่องมาจากความเครียด โดยพัฒนาจากการลองผิดลองถูก การเรียนรู้ในอดีตนกลายเป็นนิสัยของบุคคล จำแนกได้เป็น 3 ลักษณะ

1. การสร้างพลังภายในเพื่อเผชิญกับปัญหา เป็นวิธีชั่วคราวที่บุคคลใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด โดยอาจจะเป็นการประวิงเวลา ชะลอความกดดันทางอารมณ์ ทำให้สามารถพิจารณาสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในเวลาต่อมา ซึ่งบุคคลมักแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ดังนี้

- 1.1 การร้องไห้
- 1.2 การทุกระบายความรู้สึกได้
- 1.3 การหัวเราะ
- 1.4 การคิดทบทวน
- 1.5 ที่พึ่งทางใจ
- 1.6 การหลับ

2. พยายามกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง เป็นการพยายามนำกระบวนการแก้ปัญหาไปใช้ในการจัดการแก้ปัญหา โดยการเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งแวดล้อม หรือทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่น การเปลี่ยนนิสัยการทำงาน วิธีการเรียน การปฏิบัติตนเกี่ยวกับนิสัยการลดความคาดหวัง หรือเปลี่ยนค่านิยมของตนเอง เป็นต้น อาจจำแนกการพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

- 2.1 การต่อสู้

2.2 การหลีกหนี

3. การใช้กลไกป้องกันทางจิต ลักษณะกลไกป้องกันทางจิตเป็น ดังนี้

3.1 วิธีการที่บุคคลพยายามคุ้มครองศักดิ์ศรีของตนเองและป้องกันตนเองจากการคิด วิดกกังวลระดับสูง

3.2 กลไกป้องกันทางจิต มีทั้งแง่บวกและแง่ลบ โดยในแง่บวกเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามสร้างสมดุลทางจิตใจ ส่วนในแง่ลบ เป็นการหลีกหนีความจริง

3.3 กลไกป้องกันทางจิตทุกชนิด ลักษณะร่วมคือ การหลอกตนเอง ซึ่งแสดงในรูปแบบการปฏิเสธความต้องการ หรือความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ เป็นการทดแทนความต้องการใช้ พอสมควรจะช่วยในการปรับตัวในเวลาต่อมา แต่ถ้าใช้กลไกป้องกันทางจิตในการจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ หรือกลไกป้องกันทางจิตชนิดเดียวกันซ้ำๆ โดยไม่สามารถลดความเครียดลงได้ บุคคลจะมีแนวโน้มในการปรับตัวที่ผิดปกติ ตัวอย่าง ชนิดกลไกป้องกันทางจิตที่ใช้กันบ่อยๆ ได้แก่

3.3.1. การปฏิเสธที่จะรับความจริงที่เกิดขึ้น (Denial)

3.3.2. การเก็บกดความคิดและความรู้สึก (Repression)

3.3.3. การ โยนความคิดให้ผู้อื่น (Projection)

3.3.4. การใช้เหตุผลที่มาแทนข้อเท็จจริง (Rationalization)

3.3.5. การทดแทนความรู้สึกไม่สมหวังในทางตรงกันข้าม (Reaction Formation)

3.3.6. การถ่ายเทความรู้สึกจากคันเหตุไปสู่ผู้อื่น (Displacement)

3.3.7. การมีพฤติกรรมถอยหลังไปเป็นเด็กกว่าอายุ (Regression)

3.3.8. การมีพฤติกรรมถอยหลังหรือเรื่องราวเพื่อชดเชยความผิดหวัง (Fantasy)

3.3.9. การใช้สติปัญญาหลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์ (Intellectualization)

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ยังมีนักวิชาการอีกหลายท่าน ที่ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการผ่อนคลายความตึงเครียด วิธีการเผชิญความเครียด ซึ่งมีมากมายหลายวิธี กล่าวโดยสรุปแล้ว วิธีเผชิญความเครียด คือกระบวนการที่บุคคลใช้ในการบรรเทาหรือขจัดภาวะคุกคาม โดยการแสดงออกเป็นพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ

แนวคิดเกี่ยวกับการปกครองส่วนท้องถิ่น

การปกครองส่วนท้องถิ่น (Local Government) ถือเป็นรูปแบบหนึ่งที่เป็นพื้นฐานการพัฒนาประเทศและการปกครองในระบอบประชาธิปไตย และมีความสำคัญต่อการปกครองและการบริหารราชการแผ่นดิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชนท้องถิ่นที่มีสภาพปัญหาสังคมวัฒนธรรมความเป็นอยู่และทรัพยากรธรรมชาติที่แตกต่างกัน รัฐบาลกลางในฐานะที่ต้องดูแลประชาชนโดยรวมของประเทศ ย่อมไม่สามารถสนองตอบความต้องการของประชาชนได้อย่างทั่วถึง การมี

ส่วนร่วมในการปกครองส่วนท้องถิ่นของประชาชนจึงเข้ามามีบทบาทมากขึ้นทำให้รัฐบาลเปลี่ยนแปลงการปกครองแบบศูนย์รวมอำนาจจากส่วนกลาง (Centralization) มาสู่การปกครองแบบกระจายอำนาจ (Decentralization) มากขึ้น เพื่อให้สิทธิแก่ชุมชนในการตัดสินใจดำเนินการกิจของท้องถิ่น

ความหมายของการปกครองส่วนท้องถิ่น

การให้ความหมายเกี่ยวกับการปกครองส่วนท้องถิ่น ได้มีนักวิชาการหรือนักคิดได้บัญญัติ คำว่าการปกครองส่วนท้องถิ่นไว้ ซึ่งอาจแตกต่างกันบ้างในการใช้คำ จำนวนและรายละเอียดเท่านั้น แต่ในหลักการที่สำคัญมีนัยที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

โกวิท พวงงาม และอลงกรณ์ อรรถแสง (2547 : 13) มีความเห็นว่าองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หมายถึง องค์กรที่มีหน้าที่บริหารงานในแต่ละท้องถิ่น มีผู้แทนที่ได้รับการเลือกตั้งจากประชาชนในท้องถิ่นเป็นผู้บริหารงานอย่างอิสระ ในเขตพื้นที่ที่กำหนดมีอำนาจในการบริหารการเงินและการคลัง กำหนดนโยบายของตนเองรวมทั้งหน้าที่ดำเนินกิจกรรมในกรอบที่กฎหมายบัญญัติเพื่อประโยชน์ของรัฐและประชาชนในท้องถิ่น

นครินทร์ เมฆไตรรัตน์ (2547 : 22) ให้ความหมายว่าการปกครองส่วนท้องถิ่น หมายถึง การปกครองซึ่งส่วนราชการ ได้มอบอำนาจในการปกครองและการบริหารกิจการให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในขอบเขตอำนาจหน้าที่และพื้นที่ของคนที่กำหนดไว้ตามกฎหมายโดยมีความเป็นอิสระตามควร

วุฒิสาร ตันไชย (2547 : 1) นิยามว่า การปกครองส่วนท้องถิ่น หมายถึง การปกครองที่รัฐบาลกลางหรือส่วนกลางได้กระจายอำนาจไปให้หน่วยการปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นองค์กรที่มีสิทธิตามกฎหมาย มีพื้นที่และประชากรเป็นของตนเอง ประการสำคัญขององค์กรดังกล่าวจะต้องมีอำนาจอิสระ (Autonomy) ในการปฏิบัติอย่างเหมาะสม การมอบอำนาจจากส่วนกลางมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนในท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของการปกครองในระบอบประชาธิปไตย

ฮอลโลเวย์ (Holloway, 1951 : 101-103 ; อ้างถึงใน ปธาน สุวรรณมงคล, 2547 : 1-2)

นิยามว่า การปกครองส่วนท้องถิ่น หมายถึง องค์กรที่มีอาณาเขตแน่นอน มีประชากรตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ มีอำนาจการปกครองตนเอง มีการบริหารการคลังของตนเอง และมีสภาท้องถิ่นที่สมาชิกได้รับการเลือกตั้งจากประชาชน

คลาร์ก (Clarke, 1969 : 87-89) นิยามว่า การปกครองท้องถิ่น หมายถึง หน่วยการปกครองที่มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวข้องกับการให้บริการประชาชนในเขตพื้นที่หนึ่งพื้นที่ใด โดยเฉพาะและหน่วยการปกครองดังกล่าวนี้ จัดตั้งและอยู่ในความดูแลของรัฐบาลกลาง

มอนตาญ (Montagu, 1948 : 574) นิยามว่า การปกครองท้องถิ่น หมายถึง การปกครองซึ่งหน่วยการปกครองท้องถิ่น ได้มีการเลือกตั้งโดยอิสระเพื่อเลือกผู้ที่มีหน้าที่บริหารการปกครองท้องถิ่นมีอำนาจอิสระพร้อมความรับผิดชอบ ซึ่งคนสามารถที่จะใช้ได้โดยปราศจากการควบคุมของหน่วยการบริหารราชการส่วนกลางหรือภูมิภาค แต่ทั้งนี้หน่วยการปกครองท้องถิ่น ยังต้องอยู่ภายใต้บทบังคับว่าด้วยอำนาจสูงสุดของประเทศไม่ได้กลายเป็นรัฐอิสระใหม่แต่อย่างใด

สรุป การปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นการปกครองของชุมชนหนึ่ง ซึ่งชุมชนเหล่านั้นอาจมีความแตกต่างกัน ในด้านความเจริญ จำนวนประชากรหรือขนาดของพื้นที่ มีอำนาจอิสระในการปฏิบัติหน้าที่ตามความเหมาะสม มีสิทธิตามกฎหมายที่จะดำเนินการปกครองตนเองมีคณะผู้บริหาร ในการบริหารงานและสภาพเทศบาลเป็นฝ่ายนิติบัญญัติ

วัตถุประสงค์ของการปกครองส่วนท้องถิ่น

การปกครองส่วนท้องถิ่นมีวัตถุประสงค์ในการปกครองโดยมุ่งเน้นให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการชุมชนของตนเอง นักวิชาการจำแนกวัตถุประสงค์ในการปกครองส่วนท้องถิ่น ดังนี้

ชูวงศ์ ฉายะบุตร (2539 : 5) อ้างถึงใน ปิยรัตน์ สุขบรรณ. 2552 : 14-15) ได้จำแนกวัตถุประสงค์ของการปกครองท้องถิ่นไว้ดังนี้

1. เพื่อแบ่งเบาภาระของรัฐบาลเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนว่าในการบริหารประเทศ จะต้องอาศัยเงินงบประมาณเป็นหลัก หากเงินงบประมาณจำกัด ภารกิจที่จะต้องบริการ ให้กับชุมชนต่างๆ อาจไม่เพียงพอ ดังนั้นหากจัดให้มีการปกครองท้องถิ่น หน่วยการปกครองนั้นๆ ก็สามารถมีรายได้มีเงินงบประมาณของตนเองเพียงพอ ที่จะดำเนินการสร้างสรรค์ความเจริญให้กับท้องถิ่นได้ จึงเป็นการแบ่งเบาภาระของรัฐบาล ได้เป็นอย่างมาก การแบ่งเบาเป็นการแบ่งเบาทั้งในด้านการเงิน ตัวบุคคล ตลอดจนเวลาที่ใช้ในการดำเนินการ
2. เพื่อสนองตอบต่อความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นอย่างแท้จริง เนื่องจากประเทศมีขนาดใหญ่ ความต้องการของประชาชนในแต่ละท้องถิ่นย่อมมีความแตกต่างกัน การรอรับการบริการจากรัฐบาลแต่อย่างเดียว อาจไม่ตรงตามความต้องการที่แท้จริงและล่าช้า หน่วยการปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีประชาชนในท้องถิ่นเป็นผู้บริหารเท่านั้น จึงจะสามารถตอบสนองความต้องการนั้นได้
3. เพื่อความประหยัด โดยที่ท้องถิ่นแต่ละแห่งมีความแตกต่างกัน สภาพความเป็นอยู่ของประชาชนก็ต่างไปด้วย การจัดตั้งหน่วยปกครองท้องถิ่นขึ้นจึงมีความจำเป็นโดยใช้อำนาจหน่วยการปกครองท้องถิ่นจัดเก็บภาษีอากร ซึ่งเป็นวิธีการหารายได้ให้กับท้องถิ่นเพื่อนำไปใช้ในการบริหารกิจการของท้องถิ่น ทำให้ประหยัดเงินงบประมาณของรัฐบาล ที่จะต้องจ่ายให้กับท้องถิ่นทั่ว

ประเทศเป็นอันมาก และแม้จะมีการจัดสรรงบประมาณจากรัฐบาลไปให้บ้างแต่ก็มีเงื่อนไขที่กำหนดไว้อย่างรอบคอบ

4. เพื่อให้หน่วยการปกครองท้องถิ่นเป็นสถาบันที่ให้การศึกษการปกครองระบอบประชาธิปไตยแก่ประชาชน จากการที่การปกครองท้องถิ่น เปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองตนเอง ไม่ว่าจะโดยการสมัครรับเลือกตั้งเพื่อให้ประชาชนในท้องถิ่นเลือกเข้าไปทำหน้าที่ฝ่ายบริหาร หรือฝ่ายนิติบัญญัติของหน่วยการปกครองส่วนท้องถิ่นก็ตาม การปฏิบัติหน้าที่ที่แตกต่างกันนี้มีส่วนในการส่งเสริมการเรียนรู้ถึงกระบวนการปกครองระบอบประชาธิปไตยในระดับชาติได้อย่างดี

โกวิท พวงงาม (2550 ข : 34) การปกครองท้องถิ่นเป็นการกระจายอำนาจจากส่วนกลางเพื่อให้ท้องถิ่นได้มีการบริหารจัดการท้องถิ่นของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดงบประมาณตลอดจนอำนาจหน้าที่อื่น โดยอยู่ในความกำกับดูแลจากส่วนกลาง มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ช่วยแบ่งเบาภาระของรัฐบาล ทั้งด้านการเงิน ทรัพยากร เวลาที่ใช้ในการดำเนินงาน
2. เพื่อสนองตอบความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นอย่างแท้จริง
3. เพื่อให้หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นสถาบันที่ให้การศึกษการปกครองระบอบประชาธิปไตยแก่ประชาชน

ระบอบประชาธิปไตยแก่ประชาชน

สรุป การปกครองส่วนท้องถิ่นมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนสามารถปกครองตนเองได้โดยมิต้องพึ่งรัฐบาล ทั้งยังเป็นการวางรากฐานและส่งเสริมให้ประชาชนเข้าใจในระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตย การมุ่งเน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองตนเองสามารถทำให้ประชาชนเรียนรู้ที่จะบริหารจัดการและพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน

ความสำคัญของการปกครองส่วนท้องถิ่น

จากแนวคิดในการปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อสนับสนุนวัตถุประสงค์ทางการปกครองของรัฐในอันที่จะรักษาความมั่นคงและความผาสุกของประชาชน โดยยึดหลักการกระจายอำนาจปกครอง และเพื่อให้สอดคล้องกับหลักการประชาธิปไตย โดยประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองตนเอง การปกครองท้องถิ่นมีลักษณะสำคัญดังนี้

นครินทร์ เมฆไตรรัตน์ (2547 : 22) จำแนกลักษณะสำคัญของการปกครองส่วนท้องถิ่นไว้ว่า เป็นองค์กรที่จัดตั้งขึ้น โดยกฎหมายจากส่วนกลาง มีสถานะเป็นนิติบุคคลตามกฎหมาย มีขอบเขตการปกครองที่แน่นอนและมีคณะผู้แทนที่ได้รับเลือกตั้งจากประชาชนในท้องถิ่นนั้นเป็นผู้รับผิดชอบต่อการบริหารอย่างเป็นอิสระและมีอำนาจในด้านการคลังมีอิสระในการกำหนดนโยบายและมีการบริหารของตนเอง

ประธาน สุวรรณมงคล (2547 : 4-5) ได้กล่าวถึงลักษณะสำคัญของการปกครองส่วนท้องถิ่น ดังนี้

1. เป็นนิติบุคคล นิติบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น โดยอำนาจของกฎหมาย การเป็นนิติบุคคลจึงเป็นการแสดงถึงฐานะทางกฎหมาย สำหรับการปกครองท้องถิ่นถือเป็นนิติบุคคลในกฎหมายมหาชน โดยมีกฎหมายจัดตั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นขึ้นมาเพื่อทำหน้าที่ตามที่ระบุไว้ในกฎหมายนั้นๆ และสามารถก่อกำหนดอำนาจหน้าที่ทางกฎหมาย
2. มีอำนาจหน้าที่เฉพาะจะมีการดำเนินการตามที่กฎหมายบัญญัติไว้เป็นการเฉพาะให้เป็นหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบนั้นๆ ซึ่งอาจเป็นการระบุหน้าที่ไว้โดยชัดเจนหรืออาจเป็นการระบุให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถริเริ่มกระทำการใดๆ ที่ไม่มีกฎหมายบัญญัติห้ามไว้
3. ผู้บริหารมาจากการเลือกตั้ง โดยทั่วไปสมาชิกสภาท้องถิ่นและผู้บริหารหรือคณะผู้บริหารท้องถิ่น จะมาจากการเลือกตั้งจากประชาชน โดยสมาชิกสภาท้องถิ่นมาจากการเลือกตั้งโดยตรงจากประชาชน ส่วนผู้บริหารหรือคณะผู้บริหารท้องถิ่นอาจมาจากการเลือกตั้งโดยตรงจากประชาชน หรืออาจมาจากการเลือกตั้งทางอ้อม โดยสภาเป็นผู้เลือกคณะบริหารท้องถิ่นก็ได้ตามที่กฎหมายกำหนด
4. ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองตนเอง การมีส่วนร่วมในการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ ของประชาชน ในท้องถิ่นเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งนี้ประชาชนสามารถมีส่วนร่วมทางการเมืองทั้งโดยตรงและโดยอ้อม
5. มีอิสระการบริหารอย่างเพียงพอ ในขอบเขตหน้าที่ที่กำหนดไว้ในกฎหมายอย่างมีประสิทธิภาพบรรลุตามนโยบายและเป้าหมายที่กำหนด โดยรัฐบาลกลางมีหน้าที่เพียงสนับสนุนส่งเสริมและกำกับดูแลองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
6. มีอำนาจในการจัดหารายได้และใช้จ่ายรายได้ได้อย่างอิสระตามควร มีการจัดหารายได้ในท้องถิ่นของตนเองอย่างเพียงพอต่อการบริหารงาน มีแหล่งรายได้ที่ท้องถิ่นจัดเก็บเอง เพื่อแก้ไขปัญหาและสนองความต้องการของประชาชนในท้องถิ่น
7. มีการกำกับดูแลจากรัฐ การปกครองส่วนท้องถิ่นถือเป็นส่วนย่อยส่วนหนึ่งของรัฐ และจัดตั้งโดยมีกฎหมายรองรับ มีโครงสร้างที่เป็นอิสระจากรัฐ การกำกับดูแลเป็นรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างรัฐกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเท่าที่จำเป็น ไม่ขัดกับหลักความเป็นอิสระในการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชน

พรชัย เทพปัญญา และคณะ (2547 : 1) ให้ความเห็นว่าลักษณะสำคัญของการปกครอง

ส่วนท้องถิ่น คือ เป็นองค์การที่มีการปฏิบัติงานต่อเนื่องกัน โดยไม่ขาดตอน ไม่ใช่แค่ชั่วคราว มีอำนาจที่จะกระทำกิจกรรมสาธารณะ มีความสามารถที่จะทำสัญญากับบุคคลหรือนิติบุคคลได้ มีสิทธิฟ้องร้องหรือถูกฟ้องร้องคดีความในศาลได้และมีความสามารถที่จะเก็บภาษีของตนเอง

สรุป ลักษณะสำคัญของการปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นการปกครองที่เป็นนิติบุคคล มีอำนาจหน้าที่ดำเนินกิจการตามที่กฎหมายบัญญัติไว้ให้เป็นหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบนั้นๆ โดยประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครองตนเอง ประชาชนมีสิทธิเลือกและถอดถอนบุคคลที่จะเข้าปกครองตนเองได้

รูปแบบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดินพุทธศักราช 2534 กฎหมายหลักที่กำหนดรูปแบบ การปกครองท้องถิ่นของประเทศไทยในปัจจุบัน ได้กำหนดการจัดระเบียบบริหารราชการส่วนท้องถิ่น ในท้องถิ่นที่เห็นสมควร ให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการปกครอง ดังนี้

รูปแบบองค์กรปกครองท้องถิ่นของประเทศไทย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม รวม 5 ประเภท (โกวิท พวงงาม. 2550 ก : 17-18) ประกอบด้วย

1. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทั่วไป

องค์การบริหารส่วนจังหวัด จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัดพุทธศักราช 2540 ปัจจุบันมีจำนวนทั้งหมด 75 แห่ง ซึ่งเท่ากับจำนวนจังหวัดของการปกครองส่วนภูมิภาค

เทศบาลและสุขาภิบาล จัดตั้งตามพระราชบัญญัติเทศบาลพุทธศักราช 2496 ต่อมาปี 2542 ได้มีการยกฐานะสุขาภิบาลขึ้นเป็นเทศบาล ซึ่งสามารถแบ่งเทศบาลออกได้เป็นเทศบาลนคร เทศบาลเมือง และเทศบาลตำบล

องค์การบริหารส่วนตำบล เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบล่าสุดที่เริ่มจัดตั้งขึ้นภายใต้พระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนตำบล เดือนธันวาคมพุทธศักราช 2537

2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ

กรุงเทพมหานคร เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิเศษที่จัดตั้งตามพระราชบัญญัติกรุงเทพมหานคร

เมืองพัทยา เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิเศษที่จัดตั้งตามพระราชบัญญัติเมืองพัทยา

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแต่ละแห่งจะประกอบด้วยฝ่ายบริหารและสภาท้องถิ่น โดยที่สมาชิกสภาท้องถิ่นได้รับการคัดเลือกจากประชาชนทุก 4 ปี ซึ่งหัวหน้าฝ่ายบริหารได้รับการเลือกตั้งจากประชาชนโดยตรง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแต่ละแห่งจะทำหน้าที่ดูแลประชาชนในพื้นที่

รับผิดชอบ และต้องประสานงานกับการปกครองส่วนกลางและภูมิภาคด้วย เช่น งบประมาณประจำปีขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นแต่ละระดับต้องเสนอขอความเห็นชอบจากผู้ว่าราชการจังหวัดหรือนายอำเภอ และการบริหารงบประมาณจะได้รับการตรวจสอบโดยสำนักตรวจเงินแผ่นดิน เพื่อให้การปกครองรวมไปถึงการบริหารประเทศและท้องถิ่นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ปัจจัยสำคัญที่ทำให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสามารถปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบได้อย่างราบรื่นนั้น ก็คือรายได้ที่เพียงพอสำหรับรายจ่ายที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติหน้าที่นั้นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน้าที่การจัดหาบริการสาธารณะให้แก่ประชาชนในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบ (โกวิทย์ พวงงาม. 2550 ข : 18)

สรุป รูปแบบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในปัจจุบัน ประกอบด้วย องค์กรบริหารส่วนจังหวัด เทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบล และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิเศษ คือ กรุงเทพมหานครและเมืองพัทยา

แนวคิดเกี่ยวกับการกระจายอำนาจการปกครองส่วนท้องถิ่น

แนวคิดเกี่ยวกับการกระจายอำนาจการปกครองส่วนท้องถิ่นถือเป็นแนวคิดที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหา รวมไปถึงการพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง มีสาระสำคัญดังนี้

ความหมายของการกระจายอำนาจ

การกระจายอำนาจ เป็นการขยายอำนาจจากการบริหารราชการส่วนกลางและส่วนภูมิภาคสู่ท้องถิ่น เป็นปัจจัยสำคัญของการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย ที่ให้ความสำคัญต่อท้องถิ่นเพื่อตอบสนองความต้องการหรือแก้ไขปัญหาของท้องถิ่นด้วยการมีส่วนร่วมของประชาชนเอง มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการกระจายอำนาจ ไว้ดังนี้

สิดางค์ แสงสุรีย์วัชร (2545 : 12) กล่าวถึง การกระจายอำนาจ หมายถึง หลักการจัดระเบียบการปกครองประเทศในระบอบประชาธิปไตย เป็นการถ่ายโอนภารกิจ หรือถ่ายโอนอำนาจจากส่วนกลางไปสู่ส่วนท้องถิ่น เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมทางการเมือง (Political Participation) และมีความเป็นอิสระในการกำหนดนโยบายการปกครอง การบริหาร การบริหารงานบุคคล การเงินและการคลัง

พงศ์สันต์ ศรีสมทรัพย์ (2546 : 20) ให้ความหมายของการกระจายอำนาจ หมายถึง การที่รัฐมอบอำนาจบางอย่างในการจัดทำบริการสาธารณะให้แก่ท้องถิ่น หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ไปดำเนินการด้วยงบประมาณและเจ้าหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนั่นเอง โดยที่ราชการบริหารส่วนกลางเพียงแต่ดูแลและควบคุมเท่านั้น มิได้เข้าไปบังคับบัญชาสั่งการ

ให้แก่ท้องถิ่นเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งยังกำหนดอำนาจของประชาชนในการถอดถอนสมาชิกสภาท้องถิ่นหรือผู้บริหารท้องถิ่นและการเสนอให้สภาท้องถิ่นออกข้อบัญญัติท้องถิ่น

2. พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพุทธศักราช 2542 ได้กำหนดอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะระหว่างรัฐกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นด้วยกันเอง การจัดสรรสัดส่วนภาษีและอากรระหว่างรัฐกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยคำนึงถึงภาระหน้าที่ระหว่างรัฐกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นด้วยกันเอง

3. แผนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพุทธศักราช 2543 กำหนดกรอบแนวคิด เป้าหมายและแนวทางการกระจายอำนาจ เพื่อให้การกระจายอำนาจบรรลุตามเจตนารมณ์ที่ระบุไว้ในรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ฉบับที่ 16 ปีพุทธศักราช 2540 โดยยึดหลักการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายไม่เป็นแผนที่เป็นเส้นตรง มีกระบวนการที่ยืดหยุ่น และสามารถปรับวิธีการให้สอดคล้องกับสถานการณ์และการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ได้กำหนดกรอบแนวคิดไว้ 3 คือ

3.1 ความอิสระในการกำหนดนโยบายและการบริหารจัดการ โดยยังคงรักษาความเป็นรัฐเดี่ยวและความมีเอกภาพของประเทศ การมีสถาบันพระมหากษัตริย์เป็นประมุข และความมั่นคงของชาติเอาไว้ได้ ตลอดจนการส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการเมืองการปกครองท้องถิ่นภายใต้ระบอบประชาธิปไตย

3.2 ด้านการบริหารราชการแผ่นดินและการบริหารราชการส่วนท้องถิ่น โดยการปรับบทบาทของราชการส่วนกลางและราชการบริหารส่วนภูมิภาคให้ท้องถิ่นเข้ามาดำเนินการแทน เพื่อให้ราชการบริหารส่วนกลางและราชการบริหารส่วนภูมิภาครับผิดชอบภารกิจมหภาคและภารกิจที่เกินขีดความสามารถขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยกำกับดูแลองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในด้านนโยบายและด้านกฎหมายเท่าที่จำเป็น สนับสนุนด้านเทคนิควิชาการและตรวจสอบติดตามประเมินผล

3.3 ด้านประสิทธิภาพการบริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อให้ประชาชนได้รับบริการสาธารณะที่ดีขึ้นหรือ ไม่ต่ำกว่าเดิม มีคุณภาพมาตรฐาน การบริหารมีความโปร่งใส มีประสิทธิภาพ และรับผิดชอบต่อผู้ใช้บริการมากขึ้น รวมทั้งส่งเสริมให้ภาคประชาคมและชุมชนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ร่วมดำเนินงานและติดตามตรวจสอบ

สรุป การกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอิสระในการกำหนดนโยบายการบริหาร การบริหารงานบุคคล การเงินการคลัง โดยได้กำหนดพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพุทธศักราช 2542 กำหนด

หน้าที่และจัดบริการสาธารณะระหว่างรัฐกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมทั้งกำหนดกรอบแนวคิดเป้าหมายของการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตามแผนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพุทธศักราช 2543 เพื่อเป็นเป้าหมายในการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินไปในทิศทางเดียวกัน

การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบเทศบาล

เทศบาล นับได้ว่าเป็นจุดกำเนิดของการปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบแรกของประเทศไทย โดยถือกำเนิดขึ้นตามพระราชบัญญัติจัดระเบียบเทศบาล พุทธศักราช 2476 ถือว่าเป็นหน่วยการปกครองที่ส่วนท้องถิ่นที่มีประวัติความเป็นมายาวนานที่สุด เมื่อพุทธศักราช 2440 รัชกาลที่ 5 ทรงมีพระราชดำริให้ทดลองจัดตั้งหน่วยการปกครองแบบใหม่ในระดับท้องถิ่น เรียกว่า สุขาภิบาล และมีการจัดตั้งกรมสุขาภิบาลขึ้นมาสำหรับเจ้าพนักงานที่จะเข้ามาดูแลสุขาภิบาลกรุงเทพฯ นั้น เสนาบดีกระทรวงนครบาลเป็นผู้เลือก (โกวิท วัฒนกุล, 2550 ก : 105)

การจัดตั้งเทศบาล

เทศบาลเป็นหน่วยการปกครองท้องถิ่นรูปแบบหนึ่งของไทย ปัจจุบันมีพระราชบัญญัติเทศบาลพุทธศักราช 2496 เป็นกฎหมายแม่บท กำหนดให้มีฐานะเป็นนิติบุคคลทั้งนี้โดยแบ่งเทศบาลเป็น 3 ประเภท (สมพงษ์ ทุ่งทวีวงศ์, 2542 : 48 ; อ้างถึงใน ปิยรัตน์ สุขบรรณ, 2552 : 22) คือ

1. เทศบาลตำบล การยกฐานะท้องถิ่นใดให้เป็นเทศบาลตำบล กฎหมายไม่ได้กำหนดจำนวนราษฎร และความหนาแน่นของราษฎร ไว้เพียงกำหนดให้เป็นท้องถิ่นที่มีพลเมืองหนาแน่นพอสมควรมีรายได้พอแก่การปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายกำหนด ในทางปฏิบัติท้องถิ่นจะยกฐานะเป็นเทศบาลตำบลนั้น มักจะได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปสุขาภิบาลอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งกระทรวงมหาดไทยได้วางหลักเกณฑ์การยกฐานะสุขาภิบาลเป็นเทศบาลตำบล ให้มีรายได้จริงโดยไม่รวมเงินอุดหนุน ในปีที่แล้วมา ตั้งแต่ 12,000,000 บาท ขึ้นไป มีประชากรตั้งแต่ 7,000 คนเป็นต้นไป มีความหนาแน่นของประชากรตั้งแต่ 1,500 คน ต่อ 1 ตารางกิโลเมตร และได้รับความเห็นชอบจากราษฎรในท้องถิ่นนั้น

2. เทศบาลเมือง การยกฐานะเป็นเทศบาลเมืองได้ต้องเป็นท้องถิ่นที่เป็นที่ตั้งของศาลากลางจังหวัดทุกแห่งให้ยกฐานะเป็นเทศบาลเมืองได้ โดยไม่ต้องคำนึงถึงหลักเกณฑ์อื่นๆ ประกอบสำหรับท้องถิ่นที่มีไซ่ ที่ตั้งของศาลากลางจังหวัดจะยกฐานะเป็นเทศบาลเมืองได้จะต้องเป็นท้องถิ่นที่มีพลเมืองตั้งแต่ 10,000 คนขึ้นไป มีราษฎรอาศัยอยู่หนาแน่นเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3,000 คน ต่อ 1 ตารางกิโลเมตร และมีรายได้พอที่จะปฏิบัติหน้าที่ตามที่กฎหมายกำหนดไว้มีพระราชกฤษฎีกายกฐานะเป็นเทศบาลเมือง

3. เทศบาลนคร การที่จะยกฐานะเป็นเทศบาลนครได้ต้องเป็นท้องถิ่นที่มีพลเมืองตั้งแต่

50,000 คนขึ้นไป มีราษฎรอาศัยอยู่หนาแน่นเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า 3,000 คน ต่อ 1 ตารางกิโลเมตร และมีรายได้พอที่จะปฏิบัติหน้าที่ตามที่กฎหมายกำหนดไว้ มีพระราชกฤษฎีกายกฐานะเป็นเทศบาลนคร
 สรุป ในการจัดตั้งเทศบาลนั้น ได้แบ่งเทศบาลออกเป็น 3 ประเภท โดยพิจารณาจากจำนวนประชากร ความเจริญทางเศรษฐกิจ และความสำคัญทางการเมืองเป็นหลัก ซึ่งในการจัดตั้งเทศบาลทุกประเภทนั้นจะต้องได้รับความเห็นชอบจากราษฎรในท้องถิ่นและต้องมีการตราเป็นพระราชกฤษฎีกา

โครงสร้างของเทศบาล

โครงสร้างของเทศบาล มีการเปลี่ยนแปลงตลอด ซึ่งปัจจุบันนี้ใช้โครงสร้างรูปแบบนายกเทศมนตรี โดยเทศบาลทุกประเภทนายกเทศมนตรีและสมาชิกสภาเทศบาลต้องมาจากการเลือกตั้งโดยตรงจากประชาชนเท่านั้น เพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดความเป็นประชาธิปไตยในท้องถิ่นและเพื่อความคล่องตัวของฝ่ายบริหาร และประชาชนมีส่วนร่วมในการบริหารงานเทศบาลมากขึ้น โดยมีโครงสร้าง ดังนี้



ภาพประกอบ 3 โครงสร้างของเทศบาลนคร เมือง ตำบล

ที่มา : โกวิท พวงงาม (2550 ก : 114)

อำนาจหน้าที่ของเทศบาล

อำนาจหน้าที่ของเทศบาล ได้แก่ หน้าที่ที่เทศบาลต้องกระทำและกิจการที่ไม่บังคับให้ทำ แต่สามารถจัดทำได้ตามกำลังของตน โดยพิจารณาจากความจำเป็นของประชาชนในพื้นที่เทศบาลมีอำนาจหน้าที่ตามที่กฎหมายกำหนด ดังนี้

1. อำนาจหน้าที่ของเทศบาลจำต้องกระทำ

1.1 รักษาความสงบเรียบร้อยของประชาชน

1.2 ให้มีและบำรุงทางบกและทางน้ำ

1.3 รักษาความสะอาดของถนนหรือทางเดินและที่สาธารณะรวมทั้งการกำจัดมูลฝอย

และสิ่งปฏิกูล

1.4 ป้องกันและระงับโรคติดต่อ

1.5 ให้มีเครื่องใช้ในการดับเพลิง

1.6 ให้ราษฎรได้รับการศึกษาอบรม

1.7 ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ

1.8 บำรุงศิลปะ จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวัฒนธรรมอันดีของท้องถิ่น

1.9 ให้มีน้ำสะอาดหรือการประปา

1.10 ให้มีโรงฆ่าสัตว์

1.11 ให้มีและบำรุงสถานที่ทำการพิทักษ์รักษาคนเจ็บไข้

1.12 ให้มีและบำรุงทางระบายน้ำ

1.13 ให้มีและบำรุงส่วนสาธารณะ

1.14 ให้มีและบำรุงการไฟฟ้าหรือแสงสว่างโดยวิธีอื่น

1.15 ให้มีการดำเนินกิจการ โรงรับจำนำหรือสถานสินเชื่อท้องถิ่น

1.16 หน้าที่อื่นตามที่กฎหมายบัญญัติให้เป็นหน้าที่ของเทศบาล

2. กิจการที่อาจจัดทำในเขตเทศบาล

2.1 ให้มีตลาด ท่าเทียบเรือและท่าข้าม

2.2 ให้มีสุสานและฌาปนสถาน

2.3 บำรุงและส่งเสริมการทำมาหากินของราษฎร

2.4 ให้มีและบำรุงการสงเคราะห์มารดาและเด็ก

2.5 ให้มีและบำรุงโรงพยาบาล

2.6 ให้มีการสาธารณสุขการ

2.7 จัดทำกิจการซึ่งจำเป็นเพื่อการสาธารณสุข

2.8 จัดตั้งและบำรุงโรงเรียนอาชีวศึกษา

2.9 ให้มีและบำรุงสถานที่สำหรับการกีฬาและพลศึกษา

2.10 มีและบำรุงสวนสาธารณะ สวนสัตว์ และสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

2.11 ปรับปรุงแหล่งเสื่อมโทรม และรักษาความสะอาดเรียบร้อยของท้องถิ่น

2.12 เทศพาณิชย์

นอกจากนี้ เทศบาลยังมีอำนาจหน้าที่ในการจัดระบบการบริการสาธารณะ เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่น ตามพระราชบัญญัติแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พุทธศักราช 2542 ดังนี้

1. การจัดแผนพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง
2. การจัดให้มีและบำรุงรักษาทางบก ทางน้ำ และทางระบายน้ำ
3. การจัดให้มีและควบคุมตลาด ท่าเทียบเรือ ท่าข้าม และที่จอดรถ
4. การสาธารณสุข และการก่อสร้างอื่น ๆ
5. การสาธารณสุข
6. การส่งเสริม การฝึก และประกอบอาชีพ
7. การพาณิชย์ และการส่งเสริมการลงทุน
8. การส่งเสริมการท่องเที่ยว
9. การจัดการศึกษา
10. การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชราและ

ผู้ด้อยโอกาส

11. การบำรุงรักษาศิลปะจารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมอันดี

ท้องถิ่น

12. การปรับปรุงแหล่งชุมชนแออัดและการจัดการเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย
13. การจัดให้มีและบำรุงรักษาสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ
14. การส่งเสริมการศึกษา
15. การส่งเสริมประชาธิปไตย ความเสมอภาค และสิทธิเสรีภาพของประชาชน
16. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของราษฎรในการพัฒนาท้องถิ่น
17. การรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านเมือง
18. การกำจัดมูลฝอย สิ่งปฏิกูล และน้ำเสีย
19. การสาธารณสุข การอนามัยครอบครัวและการรักษาพยาบาล
20. การจัดให้มีและควบคุมสุสานและฌาปนสถาน

21. การควบคุมการเลี้ยงสัตว์
22. การจัดให้มีและควบคุมการฆ่าสัตว์
23. การรักษาความปลอดภัย ความเป็นระเบียบเรียบร้อยและการอนามัย

โรงพยาบาลและสาธารณสุขสถานอื่น ๆ

24. การจัดการ การบำรุงรักษาและการใช้ประโยชน์จากป่าไม้ ที่ดิน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
25. การผังเมือง
26. การขนส่งและการวิศวกรรมจราจร
27. การดูแลรักษาที่สาธารณะ
28. การควบคุมอาคาร
29. การป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
30. การรักษาความสงบเรียบร้อย การส่งเสริมและสนับสนุนการป้องกันและรักษา

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

31. กิจการอื่นใดที่เป็นผลประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

อำนาจหน้าที่ของสภาเทศบาล

สภาเทศบาล ทำหน้าที่ฝ่ายนิติบัญญัติมีสมาชิกสภาเทศบาลมาจากการเลือกตั้งโดยตรงจากประชาชน เช่นเดียวกันนายกเทศมนตรี สมาชิกทั้งหมดรวมกันเป็นสภาเทศบาลเพื่อทำหน้าที่ฝ่ายนิติบัญญัติ ดังนี้

1. เลือกประธานสภาและรองประธานสภาเสนอผู้ว่าราชการจังหวัดแต่งตั้ง หรือมีมติให้ประธานสภาเทศบาลหรือรองประธานสภาเทศบาลพ้นจากตำแหน่ง
2. เลือกสมาชิกสภาเทศบาลตั้งเป็นคณะกรรมการสามัญของสภาเทศบาลและเลือกตั้งบุคคลซึ่งมิได้เป็นสมาชิกตั้งเป็นคณะกรรมการวิสามัญของสภาเทศบาล
3. รับนโยบายของนายกเทศมนตรีก่อนนายกเทศมนตรีเข้ารับหน้าที่และรับทราบรายงานแสดงผลการปฏิบัติงานตามนโยบายที่นายกเทศมนตรีได้แถลงไว้ต่อสภาเทศบาลเป็นประจำทุกปี
4. อนุมัติร่างแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาและแผนพัฒนาสามปีของเทศบาล
5. ให้ความเห็นชอบร่างเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีและร่างเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายเพิ่มเติมของเทศบาล
6. ในที่ประชุมสภาเทศบาล สมาชิกสภาเทศบาลมีสิทธิเลือกตั้งกระงู้อวม

นายกเทศมนตรี หรือรองนายกเทศมนตรี เสนอญัตติขอเปิดอภิปรายทั่วไปโดยไม่มีการลงมติ

7. ในกรณีกิจการอื่นโดยอาจส่งผลกระทบต่อประโยชน์ได้เสียของเทศบาลหรือประชาชนในท้องถิ่น สมาชิกสภาเทศบาลจำนวนไม่น้อยกว่ากึ่งหนึ่งของจำนวนสมาชิกเท่าที่มีอยู่ หรือนายกเทศมนตรีสามารถเสนอต่อประธานสภาเทศบาล เพื่อให้มีการออกเสียงประชามติได้และประกาศให้ประชาชน

สรุป สภาเทศบาล ทำหน้าที่เป็นฝ่ายนิติบัญญัติ สมาชิกสภาเทศบาลมาจากการเลือกตั้งโดยตรงจากประชาชน มีหน้าที่หลัก ในการพิจารณาเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีและเทศบัญญัติที่มีผลบังคับใช้ในชุมชน

บริบทเทศบาลตำบลบ้านค่าน อำเภอบ้านค่าน จังหวัดบุรีรัมย์

เทศบาลตำบลบ้านค่าน (2553 : 1-13) ได้รับการจัดตั้งเป็นเทศบาลตำบลบ้านค่านตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เรื่องจัดตั้งองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านค่าน อำเภอบ้านค่าน จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นเทศบาลตำบลบ้านค่าน ตั้งแต่วันที่ 17 กรกฎาคม 2551

ที่ตั้ง

เทศบาลตำบลบ้านค่าน ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ของจังหวัดบุรีรัมย์ และอยู่ห่างจากศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์ ประมาณ 15 กิโลเมตร โดยมีทางหลวงหมายเลข 219 จากจังหวัดบุรีรัมย์ ผ่านตำบลบ้านค่าน ออกไปยังอำเภอสตึก และยังสามารถเชื่อมต่อไปจังหวัดอื่นๆ ได้

อาณาเขต

ทิศเหนือ ติดต่อกับตำบลคูเมือง อำเภอคูเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ และตำบลโนนขวาง จังหวัดบุรีรัมย์

ทิศใต้ ติดต่อกับตำบลบัวทอง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

ทิศตะวันออก ติดต่อกับตำบลวังเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

ทิศตะวันตก ติดต่อกับตำบลกลันทา อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

เนื้อที่

เทศบาลตำบลบ้านค่านมีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 49.5 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 30,000 ไร่

ภูมิประเทศ

สภาพภูมิประเทศของตำบลบ้านค่านมีลักษณะเป็นที่ราบ พื้นที่ของเทศบาลตำบลบ้านค่าน อยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเล ประมาณ 150- 180 เมตร และมีแหล่งน้ำธรรมชาติที่สำคัญคือลำห้วยคะโดง ลำห้วยท้องเรือ สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่ใช้ประโยชน์ทางเกษตรกรรม

จำนวนหมู่บ้าน/ชุมชน

เทศบาลตำบลบ้านด่าน ประกอบด้วยหมู่บ้าน 20 หมู่บ้าน/ชุมชน โดยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลบ้านด่าน เต็มทั้งหมด 20 หมู่บ้าน/ชุมชน ได้แก่

หมู่ที่ 1 ชุมชนบ้านตะโคง	หมู่ที่ 11 ชุมชนบ้านโลกขาม
หมู่ที่ 2 ชุมชนบ้านกระดิ่ง	หมู่ที่ 12 ชุมชนบ้านโนนสว่าง
หมู่ที่ 3 ชุมชนบ้านด่าน	หมู่ที่ 13 ชุมชนบ้านหนองทับ
หมู่ที่ 4 ชุมชนบ้านโคกวัด	หมู่ที่ 14 ชุมชนบ้านโนนเจริญ
หมู่ที่ 5 ชุมชนบ้านโนนสวรรค์	หมู่ที่ 15 บ้านโพธิ์ทอง
หมู่ที่ 6 ชุมชนบ้านนาฝาย	หมู่ที่ 16 ชุมชนบ้านหนองบัวทอง
หมู่ที่ 7 ชุมชนบ้านโชนซ้ำ	หมู่ที่ 17 ชุมชนบ้านหัวถนน
หมู่ที่ 8 ชุมชนบ้านทุ่งสว่าง	หมู่ที่ 18 ชุมชนบ้านระหาร
หมู่ที่ 9 ชุมชนบ้านสองห้อง	หมู่ที่ 19 ชุมชนบ้านหนองหว้าฯ
หมู่ที่ 10 ชุมชนบ้านหนองบึง	หมู่ที่ 20 ชุมชนบ้านเสม็ด

ท้องถิ่นในตำบล

จำนวนเทศบาล	1 แห่ง
จำนวนองค์การบริหารส่วนตำบล	- แห่ง

จำนวนประชากร

มีประชากรทั้งสิ้น 11,478 คน แยกเป็นชาย 5,601 คน หญิง 5,877 คน มีความหนาแน่นเฉลี่ย 231/คน ตารางกิโลเมตร (ข้อมูล ณ เดือนมีนาคม พ.ศ. 2553)

อาชีพ

ราษฎรส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม รับจ้าง ค้าขาย รับราชการ

หน่วยธุรกิจในเขตเทศบาลตำบลบ้านด่าน

ปั้มน้ำมันและก๊าซ	10 แห่ง
โรงสีข้าว ขนาดเล็ก	37 แห่ง
ร้านค้า	109 แห่ง
ร้านอาหาร	3 แห่ง
ฟาร์มสุกร	1 แห่ง
ฟาร์มโค	2 แห่ง

การศึกษา

โรงเรียนประถมศึกษา 5 แห่ง

โรงเรียนมัธยมศึกษา 1 แห่ง

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 4 แห่ง

สถาบันและองค์กรทางศาสนา

วัด/ สำนักสงฆ์ 14 แห่ง

โบสถ์คริสต์ 1 แห่ง

สาธารณสุข

โรงพยาบาล 1 แห่ง

สถานีอนามัย 1 แห่ง

ร้านขายยาแผนปัจจุบัน 1 แห่ง

ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

สถานีตำรวจ 1 แห่ง

สถานีดับเพลิง 1 แห่ง

การคมนาคม

เทศบาลตำบลบ้านด่านตั้งอยู่ติดที่ว่าการอำเภอบ้านด่านการคมนาคมติดต่อระหว่างตำบลกับอำเภอและจังหวัดรวมทั้งการคมนาคมภายในตำบลบ้านด่านมีรายละเอียดดังนี้

ทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 219 ระหว่างจังหวัดบุรีรัมย์-อำเภอบ้านด่าน-อำเภอสตึก

ทางหลวงชนบทระหว่าง ตำบลปราสาท -ตำบลโคกเหล็ก อำเภอห้วยราช

ทางหลวงชนบทระหว่าง ตำบลบ้านด่าน- ตำบลวังเหนือ 2 สาย

ทางหลวงชนบทระหว่าง ตำบลบ้านด่าน -ตำบลกลันทา 2 สาย

การโทรคมนาคม

ที่ทำการไปรษณีย์โทรเลข เอกชนอนุญาต 1 แห่ง

โทรศัพท์สาธารณะ 20 แห่ง

การไฟฟ้า

จำนวน 20 ชุมชน/หมู่บ้าน ประชากรที่มีไฟฟ้าใช้ 100 %

แหล่งน้ำธรรมชาติ

ลำห้วย จำนวน 3 สาย ได้แก่ ลำห้วยตะโคง ลำห้วยท้องเรือ ลำห้วยยาง

บึง หนองและอื่นๆ 48 แห่ง

แหล่งน้ำที่สร้างขึ้น

ฝายน้ำ	5 แห่ง
บ่อน้ำตื้น	54 แห่ง
บ่อโยก	25 แห่ง
ประปาหมู่บ้าน	16 แห่ง

ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพของเทศบาลตำบลบ้านด่าน

โครงสร้างการบริหารงานของเทศบาลตำบลบ้านด่าน และหน้าที่ความรับผิดชอบ

1. สำนักงานปลัดเทศบาล รับผิดชอบ

1.1 งานบริหารงานทั่วไป

1.1.1 สารบรรณ อำนาจการและข้อมูลข่าวสาร บริหารงานบุคคล

การเลือกตั้ง รัฐพิธี การประชุม งบประมาณ ประชาสัมพันธ์ ระเบียบข้อบังคับประชุม อำนาจการ และประสานงาน

1.2 งานนโยบายและแผน

1.2.1 งานวิชาการ งานข้อมูลและการประชาสัมพันธ์ งานสารสนเทศและระบบ

คอมพิวเตอร์

1.2.2 การจัดทำแผนพัฒนา งานวิจัยทางสังคม

1.3 งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

1.3.1 การอำนวยความสะดวก การช่วยเหลือฟื้นฟู การป้องกัน การกู้ภัย

1.4 สวัสดิการและพัฒนาชุมชน

1.4.1 งานสวัสดิการเด็กและเยาวชน งานส่งเสริมและพัฒนาชุมชน งานสังคม

สงเคราะห์ งานส่งเสริมอาชีพและพัฒนาสตรี

1.5 งานส่งเสริมการเกษตร

1.5.1 งานส่งเสริมการเกษตรและปศุสัตว์

1.6 งานทะเบียนราษฎร

1.6.1 งานแจ้งเกิด แจ้งตาย แจ้งย้ายที่อยู่

2. กองคลัง รับผิดชอบ

2.1 งานการเงินและการบัญชี

2.1.1 การบัญชี การเบิกจ่ายเงิน การเก็บรักษาเงิน

2.2 งานพัฒนาละจัดเก็บรายได้

2.2.1 การบันทึกข้อมูล การพัฒนาจัดเก็บรายได้ ภาษีอากรและค่าธรรมเนียมภาษีอากร ค่าธรรมเนียมและค่าเช่า ควบคุมกิจการการค้าและค่าปรับ ทะเบียนควบคุมและเร่งรัดรายได้

2.3 งานทะเบียนทรัพย์สินและพัสดุ

2.3.1 การทะเบียนทรัพย์สินและแผนที่ภาษี การพัสดุ การเบิกจ่ายพัสดุ การเบิกจ่ายวัสดุและครุภัณฑ์ ทะเบียนทรัพย์สิน จัดซื้อจัดจ้าง

3. กองช่าง รับผิดชอบ

3.1 งานก่อสร้าง

3.1.1 การก่อสร้างและซ่อมบำรุง ก่อสร้างและบูรณะถนน ก่อสร้างสะพาน ฝ่ายท่อน้ำ งานข้อมูล ก่อสร้าง งานบำรุงรักษาเครื่องจักรและยานพาหนะ งานระบบข้อมูลและแผนที่ งานออกแบบและควบคุมอาคาร ประเมินราคา ออกแบบและบริการข้อมูล งานบริการข้อมูลและหลักเกณฑ์ งานวิศวกรรม งานสถาปัตยกรรมและมัณฑนศิลป์ งานประสานสาธารณูปโภค งานระบายน้ำ ไฟฟ้าสาธารณะ จัดคกแต่งสถานที่ ประสานสาธารณูปโภคและกิจการประปา

3.2 งานผังเมือง

3.2.1 การสำรวจแผนที่ภาษี การสาธารณูปโภค และผังเมือง การควบคุมอาคาร วางระบบผังเมือง

3.2.2 งานบริหารจัดการผังเมือง

4. กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม รับผิดชอบงาน

4.1 ฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข มีหน้าที่ควบคุมดูแลและรับผิดชอบการปฏิบัติงานในหน้าที่ของงานแผนงานสาธารณสุข งานสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม งานรักษาความสะอาด และงานเผยแพร่และฝึกอบรม

4.1.1 งานแผนงานสาธารณสุข

4.1.1.1 งานวางแผนด้านสาธารณสุข

4.1.1.2 งานจัดทำแผนตาม โครงการบริหารสาธารณสุข ให้สอดคล้องกับปัญหาสาธารณสุขของท้องถิ่น โดยประสาน แผนกับสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ จังหวัด

4.1.1.3 งานประสานแผนการปฏิบัติงานหน่วยงานต่างๆ จากผลการปฏิบัติงานหรือรายงานของกระทรวงสาธารณสุข ประจำเดือนของเทศบาล

4.1.1.4 งานรวบรวมแผนการปฏิบัติงานสาธารณสุขประจำเดือนของเทศบาล

4.1.1.5 งานข้อมูล ข่าวสาร จัดทำและสนับสนุนระเบียบและรายงานให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

- 4.1.1.6 งานประเมินผลทางด้านการสาธารณสุข
- 4.1.1.7 งานนิเทศและติดตามผลงานทางด้านการสาธารณสุข
- 4.1.1.8 งานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือตามที่ได้รับมอบหมาย
- 4.1.1.9 งานพิจารณาเลื่อนขั้นเงินเดือนพนักงาน ลูกจ้าง และการให้บำเหน็จ

ความชอบกรณีพิเศษ

- 4.1.2 งานสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม
 - 4.1.2.1 งานควบคุมด้านสุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม
 - 4.1.2.2 งานสุขาภิบาลอาหาร/ โภชนาการ/สถานประกอบการ
 - 4.1.2.3 งานควบคุมการประกอบการค้าที่นำรังเกียจหรืออาจเป็นอันตราย

ค่อสุขภาพ

- 4.1.2.4 งานป้องกันควบคุมแก้ไขเหตุรำคาญและมลภาวะ
- 4.1.2.5 งานควบคุมการประกอบกิจการจำหน่ายและสะสมอาหาร
- 4.1.2.6 งานชีวอนามัย
- 4.1.2.7 งานควบคุมการจำหน่ายสินค้าในที่หรือทางสาธารณะ
- 4.1.2.8 งานคุ้มครองผู้บริโภค
- 4.1.2.9 งานควบคุมการเลี้ยงและปล่อยสัตว์
- 4.1.2.10 งานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือตามที่ได้รับมอบหมาย

4.1.3 งานรักษาความสะอาด

- 4.1.3.1 งานกวาดล้างทำความสะอาด
- 4.1.3.2 งานเก็บรวบรวมขยะมูลฝอย
- 4.1.3.3 งานขนถ่ายขยะมูลฝอย
- 4.1.3.4 งานขนถ่ายสิ่งปฏิกูล
- 4.1.3.5 งานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือตามที่ได้รับมอบหมาย

4.1.4 งานเผยแพร่และฝึกอบรม

- 4.1.4.1 งานเผยแพร่กิจกรรมทางวิชาการด้านสาธารณสุข
- 4.1.4.2 งานฝึกอบรมและศึกษาดูงาน
- 4.1.4.3 งานพัฒนาบุคลากรด้านสาธารณสุข
- 4.1.4.4 งานประเมินผล
- 4.1.4.5 งานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือตามที่ได้รับมอบหมาย

4.2. ฝ่ายบริการสาธารณสุข มีหน้าที่ควบคุมดูแลและรับผิดชอบการปฏิบัติงานในหน้าที่ของงานส่งเสริมสุขภาพ งานป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ และงานสัตว์แพทย์

4.2.1 งานส่งเสริมสุขภาพ

4.2.1.1 งานด้านสุขศึกษา

4.2.1.2 งานอนามัยโรงเรียน

4.2.1.3 งานอนามัยแม่และเด็ก

4.2.1.4 งานวางแผนครอบครัว

4.2.1.5 งานสาธารณสุขมูลฐาน

4.2.1.6 งานดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

4.2.1.7 งานสุขภาพจิต

4.2.1.8 งานส่งเสริมการออกกำลังกาย

4.2.1.9 งานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือตามที่ได้รับมอบหมาย

4.2.2 งานป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ

4.2.2.1 ป้องกันและสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค

4.2.2.2 งานควบคุมแมลงและพาหะนำโรค

4.2.2.3 งานควบคุมป้องกันโรคติดต่อ

4.2.2.4 งานป้องกันการติดยาและสารเสพติด

4.2.2.5 งานสัตว์แพทย์ดำเนินการควบคุมป้องกันโรคจากสัตว์สู่คน

4.2.2.6 งานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือตามที่ได้รับมอบหมาย

4.2.3 งานบริการหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน

4.3 งานธุรการ มีหน้าที่เกี่ยวกับงานธุรการของกองหรือฝ่าย

4.3.1 งานสารบรรณ

4.3.2 งานดูแลรักษา จัดเตรียม และให้บริการเรื่องสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ ติดต่อ และอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ

4.3.3 งานประสานงานเกี่ยวกับการประชุมสภาเทศบาล คณะเทศมนตรี และพนักงานเทศบาล

4.3.4 งานตรวจสอบและแสดงรายการเกี่ยวกับเอกสารสำคัญของทางราชการ

4.3.5 งานสารานุกรมของเทศบาลและของหน่วยงานต่างๆที่ขอความร่วมมือ

4.3.6 งานรักษาความสะอาด ความปลอดภัยของสถานที่ราชการ

4.3.7 งานจัดทำคำสั่งและประกาศ

- 4.3.8 งานรับเรื่องราวร้องทุกข์และร้องเรียน
- 4.3.9 งานการลาพักผ่อนประจำปีและการลาอื่นๆ
- 4.3.10 งานสวัสดิการต่างๆ
- 4.3.11 งานด้านประชาสัมพันธ์และอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน
- 4.3.12 งานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือตามที่ได้รับมอบหมาย
- 4.4 งานประปา
 - 4.4.1 ควบคุมการผลิตและการจำหน่ายน้ำประปา
 - 4.4.2 การติดตั้งประปา
 - 4.4.3 การวางแผนปรับปรุงในข้อบกพร่องต่างๆของการประปา
 - 4.4.4 งานพัฒนาปรับปรุงคุณภาพ
 - 4.4.5 งานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือตามที่ได้รับมอบหมาย
- 5. กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม รับผิดชอบ
 - 5.1 งานส่งเสริมและพัฒนาการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
- 6. จำนวนบุคลากร 51 คน (พนักงานเทศบาล/ลูกจ้างประจำ/ พนักงานจ้าง)

6.1 ตำแหน่งในสำนักงานปลัดเทศบาล	18 คน
6.2 ตำแหน่งในกองคลัง	8 คน
6.3 ตำแหน่งในกองช่าง	2 คน
6.4 ตำแหน่งในกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม	19 คน
6.5 ตำแหน่งในกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม	4 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

จากหัวข้อในการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพนักงานในเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง ด้านร่างกาย และจิตใจของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งจากการศึกษาค้นคว้า ผู้ศึกษาได้รวบรวมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษาไว้ในลักษณะใกล้เคียงพอสรุปได้ ดังนี้

กุลชลิ ภูมรินทร์ (2535 : 54) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

2. ปัจจัยด้านตัวเด็ก ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา และลำดับที่เกิด มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

วิลาวลัย วรศรีหิรัญ (2536 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยถึงปกติวิสัยความเครียดของนิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ โดยใช้แบบทดสอบความเครียดจำนวน 40 ข้อ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 91 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นิสิตหญิงมีความเครียดมากกว่านิสิตชาย นิสิตกลุ่มอายุ 23-28 ปี มีความเครียดมากที่สุด นิสิตภาคพิเศษ มีความเครียดมากกว่านิสิตภาคปกติ นิสิตที่เป็นหม้าย มีความเครียดมากกว่ากลุ่มที่แต่งงานแล้ว นิสิตที่มีประสบการณ์การทำงานน้อยกว่า 5 ปี มีความเครียดมากกว่านิสิตที่มีประสบการณ์ 10 ปี ขึ้นไป นิสิตที่มีรายได้ต่ำกว่า 5,000 บาท มีความเครียดมากกว่านิสิตที่มีรายได้ 7,001 บาทขึ้นไป

แจ่มจันทร์ พลมหาราช (2537 : 136) ได้ทำการวิจัย เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง ของ ผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัย สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร ผลการวิจัย พบว่าผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัย มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้ และผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัยชาย และหญิง มีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

วนิดา วิระกุล และถวิล เลิศชัยภูมิ (2542 : 166) ได้ทำการศึกษาระบบพัฒนาการเรียนรู้อัตนวิสัยระดับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว และศึกษาถึงความสัมพันธ์ของระดับความรู้กับคุณลักษณะทั่วไปของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว การศึกษาได้ดำเนินการใน 19 จังหวัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นการศึกษาระบบสำรวจ ผลการศึกษาในเรื่อง ระบบการพัฒนาการเรียนรู้อัตนวิสัยของแกนนำ พบว่า มีกระบวนการคัดเลือกจากผู้นำ องค์กรชุมชน อสม. และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขระดับตำบล โดยมีการกำหนดคุณสมบัติพื้นฐานของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว ก็คือต้องอ่านออกเขียนได้ เป็นผู้เสียสละ เป็นผู้นำ หรือประชาชนเกิดการยอมรับ ส่วนมากเป็นกลุ่มแม่บ้าน ในการพัฒนาศักยภาพส่วนมากได้รับการอบรม จำนวน 1 วัน หลักสูตรหน่วยงานสาธารณสุขระดับอำเภอ เป็นคนจัดนำ โดยมีเจ้าหน้าที่ในสาธารณสุขเป็นวิทยากรหลัก เนื้อหาส่วนมากเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง และส่วนมากได้รับการแจกเอกสารประกอบการอบรม

ถนอมวรรณ อยู่จำ (2547 : 92-93) ได้วิจัยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการจัดการกับความเครียด โดยใช้กิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับพอใช้

2. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และด้านการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกนั้น ไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกนั้น ไม่แตกต่างกัน

กิตติคุณ บุญช่วย (2552 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอ นางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ใน ระดับปานกลางเช่นกัน ยกเว้นด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ด้านอาหารและโภชนาการ รองลงมาคือ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการออกกำลังกาย

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอ นางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนมากต้องการให้การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจัดให้มีการออกกำลังกายให้กับ พนักงาน ตามวัย อายุ หลักเล็งาน การจัดสถานที่ออกกำลังกาย การจัดอุปกรณ์กีฬาตามประเภท การออกกำลังกายและผู้บริหารทุกระดับเป็นผู้นำในก้านการดูแลสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้าน คุณธรรม ด้านยุติธรรมและด้านจริยธรรม

2. งานวิจัยต่างประเทศ

เหลียง และแซนด์ (Leugn & Sand, 1981 : 291 -298 ; อ้างถึงใน ประภัสสร วงษ์ศรี. 2541 : 40) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ใน นักศึกษาระดับวิทยาลัยทุกชั้นปี จำนวน 200 คน แบ่งเป็นเพศชาย 57 คน เพศหญิง 43 คน วัดความ ภาคภูมิใจในตนเองโดยใช้แบบวัดของคูเปอร์สมีท วัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ โดยใช้แบบวัด การปรับตัวทางสังคมของวอชเบิร์น ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีความภาคภูมิใจในตนเองสูง มีวุฒิ ภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่มีความภาคภูมิใจตนเองต่ำ และนักศึกษาที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สูง ก็มีระดับความภาคภูมิใจในตนเอง สูงกว่าผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำด้วย

คินน์ (Dunn, 1980 : 3488- A; อ้างถึงใน สุนันญา ทาริชัย. 2544 : 32) ได้วิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจตนเองเกี่ยวกับสุขภาพ และค่านิยมทางสุขภาพต่อความรู้ เกี่ยวกับการรักษาตนเองทางการแพทย์ และทัศนคติของนักศึกษาวิชาเอกสุขภาพ ระดับปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรีในมหาวิทยาลัย โอเรกอน ผลการวิจัยพบว่า ความรู้เรื่องการดูแลตนเองทาง การแพทย์ มีความสำคัญอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับทัศนคติที่ดีต่อการดูแลตนเองพื้นฐานทาง วิชาการและการรับรู้เรื่อง ความสามารถทางวิชาการส่วนบุคคลพร้อมกันนั้น พบว่า ความสามารถ

ด้านวิชาการ เป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการพยากรณ์ความรู้เรื่องการดูแลตนเองทางการแพทย์
ปรากฏแนวโน้มว่า นักศึกษาที่มีความสามารถทางวิชาการสูง มีพื้นฐานทางวิชาการดี และมีทัศนคติ
ต่อการดูแลตนเองในแง่ดี มักจะชอบรับการดูแลตนเองทางการแพทย์ได้มากกว่า

โฟเรย์ค และคณะ (Forey et al. 1995 : 69- 72) ได้ศึกษาในผู้ใหญ่ 381 คน
ทั้งนำหน้าหนักปกติและที่อ้วน พบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมากกว่า 4 ปี มีความสัมพันธ์
ทางบวกกับการมีสุขภาพดีและการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการควบคุมการบริโภคอาหาร
ทั้งในคนที่มิหน้าหนักปกติ และคนอ้วน นอกจากนี้ยังพบว่าคนอ้วนมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง
เกี่ยวกับการควบคุมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับต่ำ

ไรลีย์ (Reilly. 1995 : 950) ได้ศึกษาสุขภาพวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ความเชื่ออำนาจภายใน
ภายนอกคน ด้านสุขภาพ สภาวะสุขภาพ และความเชื่อเรื่องปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรม ผลการศึกษา
พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนเองของวัยรุ่น แตกต่างจากความเชื่ออำนาจภายนอกคน ซึ่งวัด โดย
สภาวะสุขภาพ ความเชื่อเรื่องปัจจัยเสี่ยงและความปลอดภัย แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างความเชื่อ
อำนาจภายในคน ภายนอกคนในพ่อแม่ และพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความเชื่ออำนาจ
ภายนอกคน กับความเชื่อเรื่องปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมของวัยรุ่น และมีความสัมพันธ์ทางลบ
ระหว่างความเชื่ออำนาจภายนอกคนกับสภาวะสุขภาพและความปลอดภัย

แอปเปิลเกต (Applegate. 2003 : 2110) ได้ทำการศึกษาเพื่อศึกษารูปแบบการ
ประสานงานของคณาจารย์และผู้บริหารสาขาวิชาสุขภาพศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพื่อช่วยนักศึกษา
วิทยาลัยให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และเพื่อกำหนดว่าการจำแนกตามแบบของสถาบันคาร์เนกีมี
บทบาทในการใช้รูปแบบโปรแกรมสุขภาพ โรงเรียนที่ประสานกันหรือไม่ และได้ตรวจสอบเจตคติ
ของคณาจารย์และผู้บริหารสาขาวิชาสุขภาพเกี่ยวกับประสิทธิผลของรูปแบบนี้ในระดับอุดมศึกษา
ด้วย ผลการศึกษาพบว่า การศึกษาครั้งนี้ให้หลักฐานเกี่ยวกับการใช้รูปแบบโปรแกรมสุขภาพ
โรงเรียนที่ประสานงานกัน โดยมีการใช้ในระดับปานกลาง และพบด้วยว่ามีความแตกต่างบาง
ประการ ในด้านปฏิสัมพันธ์ และด้านเจตคติของคณาจารย์ และผู้บริหารจากสถาบันที่มีการสอบเมื่อ
นักเรียนอายุ 18 ปี เพื่อเทียบกับนักศึกษาจากสถาบันระดับบัณฑิตศึกษาอย่างไรก็ตาม ไม่มีความ
แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการปฏิสัมพันธ์ ของคณาจารย์และผู้บริหารสาขาวิชาสุขภาพ ซึ่งอย่าง
น้อยที่สุดมีส่วนประกอบของโปรแกรมสุขภาพโรงเรียนที่ประสานงานกัน 4 ส่วนประกอบ ในเวลา
1 ปี ที่ผ่านมาโดยรวมพบว่า มีเจตคติทางบวกต่อประ โยชน์ของโปรแกรมสุขภาพโรงเรียนที่
ประสานงานกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้แนะว่าจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์มาก
ขึ้นระหว่างส่วนประกอบต่าง ๆ ของโปรแกรมสุขภาพโรงเรียนที่มีการประสานกัน ใน
ระดับอุดมศึกษา ดังนั้น คณาจารย์และผู้บริหารวิทยาลัยควรจะยื่นมือออกไปให้ถึงด้านโปรแกรม

สุขภาพ โรงเรียนที่ประสานงานกันทุกด้านในวิทยาเขต เพื่อช่วยปรับปรุงการเรียนของนักศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ

มาร์ติน (Martin. 2003 : 1910- A) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการแบ่งแยกทางสังคม ตามการรับรู้สะสมเกี่ยวกับสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดี ผลการวิจัยพบว่า การแบ่งแยกทางสังคมตาม การรับรู้มีผลเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติต่อสุขภาพจิต แต่ไม่มีผลต่อสุขภาพกาย การสนับสนุน ทางสังคมมีผลต่อความสัมพันธ์ ระหว่างการจำแนกตามการรับรู้กับสุขภาพจิตที่ดี จำนวนประเภท ของการจำแนกตามการรับรู้มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการมีสุขภาพจิตที่ดีเช่นกัน ผลการวิเคราะห์ภายหลังพบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ มีผลทางลบต่อการเกิดการแบ่งแยก ทางสังคม ข้อชี้แนะคือ ควรส่งเสริมนักจิตวิทยาให้พัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาแก่ชุมชน ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพื่อความสอดคล้องกับลูกค้าซึ่งเผชิญกับการแบ่งแยกทางสังคม

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ โดยสรุป พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความแตกต่างของบุคคลและ ปัจจัยด้านต่าง ๆ เช่น อายุ เพศ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน สถานภาพ รายได้ และสถานะ ทางการงานที่ต่างกัน จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร และด้านการออกกำลังกาย แตกต่างกัน และ บุคคลที่มีอัตราผลตอบแทนสูง หรือค่อนข้างสูง มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจดีกว่าบุคคลอื่น และบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง หรือค่อนข้างสูง มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดีกว่า บุคคลอื่นเช่นเดียวกัน ดังนั้น ผู้บริหารของหน่วยงานต้องคำนึงถึงการกำหนดแนวทางหรือ นโยบาย ให้พนักงานในสังกัดมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองด้านร่างกายและจิตใจ โดยใช้หลักวิชาการที่ได้ทำการศึกษาและงานวิจัยที่กล่าวมาแล้ว กำหนดให้มีการประเมินผล พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งก่อนและหลังของพนักงานในหน่วยงาน หลังจากที่ได้ทำศึกษาและงานวิจัยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองแล้วเสร็จ ซึ่งจะส่งผลให้ พนักงานมีสมรรถนะการทำงานที่ดีมีประสิทธิภาพ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งมีวิธีการดำเนินงานดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่พนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน ในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 51 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ลักษณะเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยลักษณะเป็นข้อคำถาม แบบตรวจสอบรายการ (Checklists) จะมีคำตอบให้กาเครื่องหมาย ✓ ลงใน ()

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ เกี่ยวกับด้านร่างกายและด้านจิตใจ รวม 6 ด้าน เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งระดับการปฏิบัติเป็น 6 ระดับคือ เป็นประจำ เกือบประจำ บ่อยครั้ง พอประมาณ นานๆ ครั้ง และไม่เคย แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended Form) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่นอกเหนือจากที่ได้กล่าวมาแล้ว เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกายและจิตใจของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

2. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการ ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร บทความ และรายงานการวิจัย เป็นการศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับทฤษฎี แนวคิด และหลักการ ตลอดจนสภาพ และปัญหาของพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย และจิตใจของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

2.2 นำข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้ามาสร้างแบบสอบถาม

2.3 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาตรวจสอบ ความถูกต้องของเนื้อหา โครงสร้าง และภาษา รวมทั้งความครอบคลุมของข้อคำถาม

2.4 นำเสนอแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญทำการตรวจสอบ เพื่อให้ได้คำถามที่ ครอบคลุม ตรงสภาพ เป็นการหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการ ตรวจสอบ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่

1. ดร.ผดุงชาติ ยงค์ คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราช ภัฏบุรีรัมย์ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

2. นางจิราพร สร้อยสุวรรณ หัวหน้างานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

3. นางอภัสรา วงศ์สัมพันธ์ชัย ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลลิสาณ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

2.5 นำแบบสอบถามที่ได้จากการตรวจสอบ แก้ไข จากผู้เชี่ยวชาญ มาปรับปรุงแก้ไข และเสนอให้คณะกรรมการที่ปรึกษาค้นคว้าอิสระ พิจารณาอีกครั้ง แล้วนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

2.6 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับพนักงานเทศบาลตำบลลิสาณ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ ที่ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความ เชื่อมั่นเท่ากับ 0.9015 ซึ่งผ่านเกณฑ์สามารถดำเนินการต่อไปได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ส่งถึงนายกเทศมนตรีตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นายกเทศมนตรีตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ แจ้งหน่วยงานใน สังกัดที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถาม ไปยังสำนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อแจกจ่ายให้กับกลุ่มตัวอย่าง และกำหนดวันรับแบบสอบถามคืน โดยส่งแบบสอบถามคืนที่สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ แบบสอบถาม จำนวน 51 ฉบับ ได้รับคืน 51 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ในการจัดกระทำข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ
2. กรอกรหัสแบบสอบถาม
3. กำหนดตัวเลขแทนค่าข้อมูลในแบบสอบถามแต่ละข้อ แล้วบันทึกข้อมูล
4. ประมวลผลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล ดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ (Percent) เสนอข้อมูลเป็นตารางแสดงจำนวนร้อยละ
2. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองด้านร่างกาย และจิตใจของพนักงานสำนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ วิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เสนอข้อมูลเป็นตารางประกอบความเรียง
3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เป็นคำถามปลายเปิด ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยจัดคำตอบเข้าประเด็นเดียวกันแล้วแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ เสนอข้อมูลเป็นตารางประกอบคำอธิบาย
4. เกณฑ์ในการแปลความหมายข้อมูล การแปลความหมายของค่าเฉลี่ย (Mean) ได้กำหนดขอบเขตของค่าเฉลี่ย (กานดา พูนลาภทวี. 2530 : 79) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
5.51 - 6.00	มีการปฏิบัติเป็นประจำ/หรือมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด
4.51 - 5.50	มีการปฏิบัติเกือบประจำ/หรือมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก
3.51 - 4.50	มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง/หรือมีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
2.51 - 3.50	มีการปฏิบัติพอประมาณ/หรือมีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย
1.51 - 2.50	มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง/หรือมีการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด
1.00 - 1.50	ไม่เคยปฏิบัติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ การหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์

แอลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach)

2. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

- 2.1 ร้อยละ (Percentage)

- 2.2 ค่าเฉลี่ย (Mean)

- 2.3 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ดำเนินการตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อการเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลไว้ ดังนี้

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยในเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยจำแนกผลการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ปรากฏผลดังตาราง 4 ดังนี้

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สถานภาพสมรส การศึกษา ประเภทพนักงาน และรายได้ ของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

ลักษณะตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
กลุ่มตัวอย่าง	51	100.00
1. เพศ		
1.1 ชาย	25	49.02
1.2 หญิง	26	50.98
2. อายุ		
2.1 18-25 ปี	12	23.53
2.2 26-35 ปี	17	33.34
2.3 36-45 ปี	19	37.25
2.4 46-55 ปี	2	3.92
2.5 56 ปีขึ้นไป	1	1.96
3. น้ำหนัก		
3.1 40-50 กิโลกรัม	9	17.65
3.2 51-60 กิโลกรัม	24	47.06
3.3 61-70 กิโลกรัม	12	23.53
3.4 71 กิโลกรัมขึ้นไป	6	11.76
4. ส่วนสูง		
4.1 150-160 เซนติเมตร	25	49.02
4.2 161-170 เซนติเมตร	22	43.14
4.3 171-180 เซนติเมตร	4	7.84
4.4 181 เซนติเมตรขึ้นไป	0	0.0

ตาราง 4 (ต่อ)

ลักษณะตัวแปร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5. สถานภาพสมรส		
5.1 โสด	22	43.14
5.2 สมรส	29	56.86
5.3 หย่าร้าง	0	0.0
5.4 หม้าย	0	0.0
6. ระดับการศึกษา		
6.1 ม.6/ปวช.	18	35.29
6.2 อนุปริญญา/ปวส.	12	23.53
6.3 ปริญญาตรี	17	33.34
6.4 สูงกว่าปริญญาตรี	4	7.84
7. ประเภท		
7.1 พนักงานราชการ		
7.1.1 พนักงานระดับ 1-2	3	5.88
7.1.2 พนักงานระดับ 3-4	7	13.73
7.1.3 พนักงานระดับ 5-6	3	5.88
7.1.4 พนักงานระดับ 7 ขึ้นไป	3	5.88
7.2 อื่น ๆ		
7.2.1 พนักงานจ้างตามภารกิจ	6	11.76
7.2.2 พนักงานจ้างทั่วไป	29	56.87
8. รายได้ต่อเดือน		
4.1 ต่ำกว่า 5,000 บาท	3	5.88
4.2 5,000-10,000 บาท	37	72.55
4.3 10,001-15,000 บาท	8	15.69
4.4 15,001-20,000 บาท	1	1.96
4.5 20,001-25,000 บาท	0	0.0
4.6 25,001-30,000 บาท	2	3.92
4.7 มากกว่า 30,000 บาท	0	0.0

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 51 คน เมื่อจำแนกตามเพศ เป็นชายจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 49.02 เป็นหญิง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 50.98

เมื่อจำแนกตามช่วงอายุ พบว่า ช่วงอายุ 36-45 ปี มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 37.25 รองลงมาช่วงอายุ 26-35 ปี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 33.34 และที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือช่วงอายุ 56 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.96

เมื่อจำแนกตามน้ำหนัก พบว่า น้ำหนัก 51-60 กิโลกรัม มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 47.06 รองลงมา 61-70 กิโลกรัม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 23.53 และที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 71 กิโลกรัมขึ้นไป จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 11.76

เมื่อจำแนกตามส่วนสูง พบว่า ส่วนสูง 150-160 เซนติเมตร มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 49.02 รองลงมา 161-170 เซนติเมตร จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 43.14 ส่วนที่สูง 181 เซนติเมตร ขึ้นไป ไม่มี

เมื่อจำแนกตามสถานภาพสมรส พบว่า สมรส มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 56.86 รองลงมา โสด จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 43.14 ส่วนหย่าร้างและหม้าย ไม่มี

เมื่อจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า จบระดับชั้นม.6/ปวช. มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 35.29 รองลงมาจบปริญญาตรี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 33.34 และที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.84

เมื่อจำแนกตามประเภทพนักงาน พบว่า พนักงานจ้างทั่วไป มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 56.87 รองลงมา พนักงานระดับ 3-4 จำนวน 7 คน คิดเป็น ร้อยละ 13.73 และที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือ พนักงานระดับ 5-6 และพนักงานระดับ 7 ขึ้นไป จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.88

เมื่อจำแนกตามรายได้ต่อเดือน พบว่า รายได้ 5,001-10,000 บาท มีจำนวนมากที่สุด จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 72.55 รองลงมา รายได้ 10,001-15,000 บาท จำนวน 8 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.69 ส่วนรายได้ 20,001-25,000 บาท และมากกว่า 30,000 บาท ไม่มี

ตอนที่ 2 การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบล
บ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ปรากฏดังตาราง 5-11 ดังนี้

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
พนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมและรายด้าน

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง			
1. ด้านอาหารและโภชนาการ	4.71	0.63	มาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.59	1.12	ปานกลาง
3. ด้านนันทนาการ	3.84	0.91	ปานกลาง
4. ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ	4.25	0.79	ปานกลาง
5. ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และ ความสามารถในการควบคุมตนเอง	5.25	0.69	มาก
6. ด้านการจัดความเครียด	4.17	1.04	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	4.45	0.63	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบล
บ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=4.45$) เมื่อ
พิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการ
ควบคุมตนเอง และด้านอาหารและโภชนาการ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับ
ปานกลาง โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และ
ความสามารถในการควบคุมตนเอง ($\bar{X}=5.25$) รองลงมาคือ ด้านอาหารและโภชนาการ ($\bar{X}=4.71$)
ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ ($\bar{X}=4.25$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการออกกำลังกาย
($\bar{X}=3.59$)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
พนักงานเทศบาลตำบลบ้านคำน อำเภอบ้านคำน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านอาหารและโภชนาการ
โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย			
ด้านอาหารและโภชนาการ			
1. เวลารับประทานอาหารท่านคำนึงถึงคุณค่าสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่	4.59	1.32	มาก
2. รับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน	4.80	1.35	มาก
3. รับประทานอาหารตรงตามวันเวลาทุกมื้อ	4.82	1.12	มาก
4. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่	5.06	1.15	มาก
5. เลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ประเภทปลา	4.71	1.10	มาก
6. ชอบรับประทาน ผักสด และผลไม้	5.22	0.87	มาก
7. ดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 2 ลิตร	4.80	1.24	มาก
8. ดื่มนมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ	3.73	1.34	ปานกลาง
9. เน้นการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีฉลากโภชนาการ	4.69	1.27	มาก
รวมเฉลี่ย	4.71	0.63	มาก

จากตาราง 6 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านคำน อำเภอบ้านคำน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านอาหารและโภชนาการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.71$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 8 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนข้ออื่นๆ อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 6 ชอบรับประทาน ผักสด และผลไม้ ($\bar{X}=5.22$) รองลงมาคือ ข้อ 4 รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ($\bar{X}=5.06$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือข้อ 8 ดื่มนมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ($\bar{X}=3.73$)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ พนักงานเทศบาลตำบลบ้านคำน อำเภอบ้านคำน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการออกกำลังกาย โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย			
ด้านการออกกำลังกาย			
10. ชอบใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย	3.94	1.44	ปานกลาง
11. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งจะอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที	3.63	1.49	ปานกลาง
12. ออกกำลังกายทุกครั้งใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป	3.94	1.59	ปานกลาง
13. สวมใส่ชุดออกกำลังกายและรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย (ป้องกันอุบัติเหตุ)	3.84	1.74	ปานกลาง
14. ออกกำลังกายโดยการวิ่ง หรือเดินเร็ว ๆ	3.96	1.42	ปานกลาง
15. ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก	2.78	1.41	น้อย
16. ออกกำลังกายโดยการขี่รถจักรยาน	3.10	1.38	น้อย
17. ออกกำลังกายโดยเล่นกีฬาชนิดอื่น ๆ เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ ๆ	3.57	1.78	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	3.59	1.12	ปานกลาง

จากตาราง 7 พบว่า พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านคำน อำเภอบ้านคำน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.59$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 15,16 อยู่ในระดับน้อย ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 14 ออกกำลังกายโดยการวิ่ง หรือเดินเร็ว ๆ ($\bar{X}=3.96$) รองลงมาคือ ข้อ 10 ชอบใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย ($\bar{X}=3.94$) และข้อ 12 ออกกำลังกายทุกครั้งใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป ($\bar{X}=3.94$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือข้อ 15 ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ($\bar{X}=2.78$)

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
พนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านนันทนาการ
โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย			
ด้านนันทนาการ			
18. ร่วมกิจกรรมกีฬาเมื่อมี โอกาส	4.10	1.44	ปานกลาง
19. ชอบเก็บสะสมสิ่งของต่าง ๆ เป็นงานอดิเรก	3.53	1.54	ปานกลาง
20. ชอบดูทีวีอยู่บ้าน	4.82	1.57	มาก
21. ชอบฟังวิทยุอยู่กับบ้าน	4.20	1.60	ปานกลาง
22. ชอบอ่านหนังสืออยู่กับบ้าน	4.35	1.39	ปานกลาง
23. ดูหนังตาม โรงภาพยนตร์	2.98	1.55	น้อย
24. ชอบการร้องเพลง การเดินร่ำตามสถานบันเทิง	3.12	1.55	น้อย
25. ชอบการช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า	3.67	1.53	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	3.84	0.91	ปานกลาง

จากตาราง 8 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านนันทนาการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.84$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 20 อยู่ในระดับมาก ข้อ 23, 24 อยู่ในระดับน้อย ส่วนข้ออื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 20 ชอบดูทีวีอยู่บ้าน ($\bar{X} = 4.82$) รองลงมาคือ ข้อ 22 ชอบอ่านหนังสืออยู่กับบ้าน ($\bar{X} = 4.35$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือข้อ 23 ดูหนังตามโรงภาพยนตร์ ($\bar{X} = 2.98$)

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ พนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย			
ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ			
26. บริหารร่างกายที่โต๊ะทำงานเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถแล้วทำงานต่อไป	3.61	1.34	ปานกลาง
27. รับประทานของว่าง น้ำผลไม้ หรือผลไม้ชนิดต่าง ๆ ระหว่างพักทำงานช่วงเช้า หรือช่วงบ่าย (10-15 นาที)	3.49	1.40	น้อย
28. หลังเลิกงานกลับบ้านพักทันที เพื่อพักผ่อนหรือทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในบ้าน	4.63	1.18	มาก
29. ชอบดูรายการโทรทัศน์หลังรับประทานอาหารเย็น	5.04	1.19	มาก
30. เข้านอนหลับหัวค่ำ ประมาณ 3-4 ทุ่ม	4.71	1.41	มาก
31. ตื่นนอนตอนเช้าประมาณตี 5	4.08	1.52	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	4.25	0.79	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=4.25$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 26, 31 อยู่ในระดับปานกลาง และข้อ 27 อยู่ในระดับน้อย ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 29 ชอบดูรายการโทรทัศน์หลังรับประทานอาหารเย็น ($\bar{X}=5.04$) รองลงมาคือ ข้อ 30 เข้านอนหลับหัวค่ำ ประมาณ 3-4 ทุ่ม ($\bar{X}=4.71$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือข้อ 27 รับประทานของว่าง น้ำผลไม้ หรือผลไม้ชนิดต่าง ๆ ระหว่างพักทำงานช่วงเช้า หรือช่วงบ่าย (10-15 นาที) ($\bar{X}=3.49$)

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย			
ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง			
32. มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน	5.24	1.03	มาก
33. ให้กำลังใจและช่วยเหลือคนใกล้ชิด	5.16	1.04	มาก
34. ตัดสินใจแก้ไขปัญหาไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา	4.94	1.19	มาก
35. มีความพอดีกับชีวิต ไม่ทำความเดือดร้อนให้คนอื่น ๆ	5.10	1.20	มาก
36. พร้อมเสมอที่จะทุ่มเทกับงานใหญ่ที่ได้รับมอบหมาย	5.43	0.90	มาก
37. ให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจให้การยอมรับ	5.53	0.69	มากที่สุด
38. แม้มีภาระที่ต้องทำ ท่านก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	5.31	0.92	มาก
รวมเฉลี่ย	5.25	0.69	มาก

จากตาราง 10 พบว่า พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=5.25$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 37 อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 37 ให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจให้การยอมรับ ($\bar{X}=5.53$) รองลงมาคือ ข้อ 36 พร้อมเสมอที่จะทุ่มเทกับงานใหญ่ที่ได้รับมอบหมาย ($\bar{X}=5.43$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือข้อ 34 ตัดสินใจแก้ไขปัญหาไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา ($\bar{X}=4.94$)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
พนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการขจัดความเครียด
โดยภาพรวมและรายข้อ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	ความหมาย
พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย			
ด้านการขจัดความเครียด			
39. ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด	4.27	1.41	ปานกลาง
40. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการร้องเพลง หรือฟังเพลง	4.84	1.28	มาก
41. การทำสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ	3.82	1.50	ปานกลาง
42. ทำบุญ ทำทาน และบริจาคสิ่งของให้กับพระและบุคคลด้อยโอกาส	4.43	1.25	ปานกลาง
43. ผ่อนคลายความเครียดโดยการปลูกต้นไม้	3.88	1.54	ปานกลาง
44. ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์กับครอบครัว	3.82	1.51	ปานกลาง
รวมเฉลี่ย	4.17	1.04	ปานกลาง

จากตาราง 11 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการขจัดความเครียด โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=4.17$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 40 อยู่ในระดับมาก ส่วนข้ออื่น ๆ อยู่ในระดับปานกลาง โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ข้อ 40 ผ่อนคลายความเครียดด้วยการร้องเพลงหรือฟังเพลง ($\bar{X}=4.84$) รองลงมาคือ ข้อ 42 ทำบุญ ทำทาน และบริจาคสิ่งของให้กับพระและบุคคลด้อยโอกาส ($\bar{X}=4.43$) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือข้อ 41 การทำสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ ($\bar{X}=3.82$) และข้อ 44 ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์กับครอบครัว ($\bar{X}=3.82$)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน
อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ปรากฏดังตาราง 12 ดังนี้

ตาราง 12 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ
พนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

ลำดับที่	ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	ควรจัดให้มีการออกกำลังกายให้กับพนักงานเทศบาล หลังเลิกงานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน	27	52.94
2	ควรมีการแข่งขันกีฬาภายในระหว่างพนักงานเทศบาล ในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน	15	29.41
3	ควรจัดให้มีการสันทนาการระหว่างพนักงานอย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง	5	9.81
4	ควรมีการฝึกอบรมเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย	4	7.84
รวม		51	100

จากตาราง 12 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน
อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีจำนวนมากที่สุดคือ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายให้กับ
พนักงานเทศบาลหลังเลิกงานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน คิดเป็นร้อยละ 52.94 รองลงมาคือ ควร
มีการแข่งขันกีฬาภายในระหว่างพนักงานเทศบาลในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน คิดเป็นร้อยละ
29.41 และควรมีการฝึกอบรมเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย คิดเป็น
ร้อยละ 7.84 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย ตามลำดับ ดังนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. วิธีดำเนินการวิจัย
3. สรุปผลการวิจัย
4. อภิปรายผล
5. ข้อเสนอแนะ
 - 5.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้
 - 5.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชากรพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 51 คน
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือในการวิจัยขึ้นเอง โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาและมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำในการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แล้วนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับพนักงานเทศบาลตำบลอิสาน อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.9015

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขออนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ขอนหนังสือถึงนายกเทศมนตรีตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวม

ข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้วยตนเอง แบบสอบถามจำนวน 51 ฉบับ เก็บรวบรวมมาได้ 51 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

4. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

4.1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ (Percentage)

4.2 ศึกษาพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ วิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เป็นคำถามปลายเปิด ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาโดยจัดคำตอบเข้าประเด็นเดียวกัน แล้วการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ผลการศึกษาระดับพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=4.45$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง และด้านอาหารและโภชนาการ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการควบคุมตนเอง รองลงมา คือ ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการพักผ่อน และการนอนหลับ และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการออกกำลังกาย

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีจำนวนมากที่สุดคือ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายให้กับพนักงานเทศบาลหลังเลิกงานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน รองลงมาคือ ควรมีการแข่งขันกีฬาภายในระหว่างพนักงานเทศบาลในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน และควรมีการฝึกอบรมเกี่ยวกับเรื่องการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้ง 6 ด้าน ทำให้ทราบถึงระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ มีแนวทางที่จะส่งเสริมให้พนักงานเทศบาลได้เข้าใจในการดูแลสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจ อันจะเป็นข้อมูลให้พนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน นำไปปรับปรุงและปฏิบัติ ซึ่งสามารถอภิปรายผลดังนี้

1. จากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้ง 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านนันทนาการ ด้านการพักผ่อนและการหลับนอน ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง และด้านการบริหารจัดการความเครียด โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในสถานการณ์ปัจจุบัน ทำให้พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่านเปลี่ยนไป ซึ่งอาจจะมาจากปัจจัยหลาย ๆ อย่างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้ เช่น การปฏิบัติของครอบครัว แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพของสมาชิกครอบครัว จะได้รับอิทธิพลจากการปฏิบัติของบุคคลในครอบครัวเดียวกัน เช่น กรณีเด็กหรือวัยรุ่นที่มีพื้นฐานทางครอบครัวที่มีการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ชิวจิต และพืชผักสมุนไพร มีการดูแลสุขภาพใส่ใจเรื่องสุขภาพ เสาะแสวงหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์มาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อโตขึ้นก็มีแนวโน้มที่จะปฏิบัติเช่นนั้น และ ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคม มีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลที่จะปฏิบัติหรือ หลีกเลี่ยงการปฏิบัติพฤติกรรมทางสุขภาพ เช่น สตรีวัยเจริญพันธุ์เห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี แต่มีปัญหาด้านการเงิน ก็อาจไม่ไปตรวจสุขภาพได้ตามที่คาดหวัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติภณ บุญช่วย (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน มีดังนี้

2.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านอาหารและโภชนาการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากก็หมายความว่ามีการปฏิบัติตัวเกือบประจำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบล

บ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ทราบและเข้าใจถึงความสำคัญและประโยชน์ของอาหาร และโภชนาการ ก็คือ อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ อาหารจะให้ความเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอแก่มนุษย์ ช่วยให้ร่างกายมีความ สมบูรณ์แข็งแรงให้อำนาจคุ้มกันโรค ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่มนุษย์ ให้ความเจริญทาง สมองและปัญญา ช่วยให้รูปร่างสมส่วน ผิวพรรณแจ่มใส กล้ามเนื้อสมบูรณ์ มีความสดชื่น รู้สึกกระฉับกระฉ่ง อารมณ์ดี มีสติปัญญา มีความมั่นคงในอารมณ์ มีความกระตือรือร้น สดชื่น แจ่มใส มีสมาธิ สอดคล้องกับหลักการของ สุพรรณิ สมิต (2552 : บทความ) ที่กล่าวว่า หัวใจสำคัญของการมีสุขภาพดีอยู่ที่การกิน และการปฏิบัติตน กินดี ปฏิบัติถูก มีการพักผ่อน อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ ทำจิตใจให้ร่าเริง และปฏิบัติตาม โภชนบัญญัติ 9 ประการ ข้อปฏิบัติง่าย ๆ เพื่อการมีสุขภาพดีของคนไทย เริ่มต้นข้อที่หนึ่ง ต้อง รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ข้อที่สอง ต้องรับประทานข้าวเป็นอาหาร หลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ควรบริโภคข้าวซ้อมมือ หรือข้าวที่ขัดสีน้อย เพราะ ได้วิตามิน แร่ธาตุ ข้อที่สาม รับประทานผักให้มาก และรับประทานผลไม้เป็นประจำ เพราะพืชผัก ผลไม้ทั้ง ให้ทั้งวิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ มีโยอาหารที่ทำให้ลำไส้ได้ขยับถ่ายของเสีย ข้อที่สี่ รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ เพื่อให้ได้สารอาหารที่ช่วย สร้างการเจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ข้อที่ห้า แนะนำให้ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย ข้อที่หก แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ไม่ควรรับประทานมากเกินไป ควรจะ รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ เช่น น้ำพริก ผักจิ้ม แกงไม่ใส่กะทิ ข้อที่เจ็ด แนะนำให้ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคร้ายอื่น ๆ ได้ ข้อที่แปด แนะนำให้ รับประทานอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน ควรเลือกซื้ออาหารสะอาด สด และปรุงสุก ใหม่ ๆ หรืออาหารที่ร้อน ๆ ข้อที่เก้า แนะนำให้งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบล

บ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบล บ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ไม่ให้ความสำคัญในการออกกำลังกาย ซึ่งอาจจะมีผลมา จากไม่ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เพราะสภาพ เศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้ไม่มีเวลาที่จะดูแลตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของถนอมวรรณ อยู่ขำ (2547 : 92-93) ได้ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายปานกลางหรือพอใช้

2.3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบล

บ้านคำน อำเภอบ้านคำน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านนันทนาการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะ พนักงานเทศบาลมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองด้านนันทนาการปานกลางหรือมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพบ่อยครั้ง อาจจะมีผลมาจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าครองชีพสูงขึ้น ทำให้พนักงานเทศบาลไม่มีเวลา ไม่มีงบประมาณที่จะไปจัดกิจกรรมด้านนันทนาการ ทำให้เกิดความเครียด หรืออาจจะเป็นเพราะว่าพนักงานเทศบาลยังไม่ให้ความสำคัญกับนันทนาการเท่าไรๆ ยังไม่ทราบถึงประโยชน์ของนันทนาการ ดังนั้นผู้บริหารควรที่จะสร้างจิตสำนึกให้พนักงานเทศบาลทราบถึงประโยชน์ของนันทนาการ สอดคล้องกับหลักการของอังสุรชิมโรจน์ประเสริฐ และ สมาน ถวิลกิจ (2552 : บทความ) ที่กล่าวว่า การที่ทุกคนมีการกินหน้าที่การงานประจำ หากมุ่งแต่ทำงานอย่างเดียวก็จะทำให้เกิดความเครียด ทางออกที่ดีอีกวิธีหนึ่งคือนันทนาการ กิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข สนุกสนาน ร่าเริง บั่นเทิงใจ โดยความสมัครใจ และได้รับความพึงพอใจ มีจิตใจที่จะสู้กับการทำงานต่อไป เมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในช่วงเวลาว่าง ด้วยความสมัครใจ ก็จะก่อให้เกิดผลที่ได้รับในเรื่องของคุณค่า และประโยชน์ต่าง ๆ ได้แก่ ข้อที่หนึ่ง ทำให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุข สนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ข้อที่สอง ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาคุณภาพชีวิตและสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต ข้อที่สาม ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก ข้อที่สี่ ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี เรียนรู้ในเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่าจริยธรรมความมีน้ำใจในการให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ข้อที่ห้า ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข รวมทั้งความสุข สนุกสนาน และความสุขสงบ ลดความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้อารมณ์แจ่มใสและช่วยส่งเสริมให้รู้จักการพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดี ข้อที่หก ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การเล่นพื้นเมือง วิถีชีวิต ประเพณีพื้นบ้าน ทำให้เกิดการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม และเอกลักษณ์ของชาติ ข้อที่เจ็ด ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม เดินป่า ศึกษาธรรมชาติ ใต้เขา เป็นต้น ข้อที่แปด ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดรักษา เช่น งานอดิเรกประเภทประดิษฐ์ สร้างสรรค์ และช่วยส่งเสริม ความหวัง ความคิด และการใช้เวลาว่างแก่คนป่วยซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต ประเภทกีฬานันทนาการ ช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจของคนป่วย ข้อที่เก้า ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็น

ทีม เช่น การแข่งขันกีฬา ทำให้เราแพ้รู้ชนะรู้ภัย ลดความเห็นแก่ตัว เสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

2.4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ โดยภาพรวมอยู่ในระดับ ปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพนักงานเทศบาลยังไม่ค่อยให้ความสำคัญกับการพักผ่อนและการนอนหลับ มีการทำงานที่เร่งรีบเพื่อจะสนองความต้องการของผู้บริหารและประชาชน ทำให้พนักงานไม่ค่อยมีเวลาในการพักผ่อน บางครั้งต้องสังสรรค์กับเพื่อนร่วมงาน ดังนั้น พนักงานเทศบาลควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอนหลับให้มาก เพราะการได้พักผ่อนและนอนหลับที่เพียงพอ และเหมาะสมจะสามารถให้เรา มีความสามารถในการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งการนอนหลับถือว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุด สอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2551 : บทความ) ที่กล่าวว่า การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด และมีวิธีปฏิบัติ 10 ประการ เพื่อการนอนหลับให้ได้สุขภาพที่ดี มีดังนี้ คือ ข้อที่หนึ่ง แนะนำให้เข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดิมทุกๆ วัน เช่น นอนเวลาสามทุ่มตีห้าก็ควรทำเป็นประจำจนเกิดเป็นนิสัย ข้อที่สอง อย่ารับประทานอาหารเยอะ ๆ ก่อนเข้านอน อย่าดื่มน้ำมากก่อนเข้านอน เพราะจะต้องตื่นมาเข้าห้องน้ำหลายครั้งในกลางดึก อย่ารับประทานอาหารรสจัดหรือมีไขมันสูง เพราะจะทำให้เกิดลมในกระเพาะ อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อใกล้เวลาเข้านอน จะทำให้ตื่นขึ้นมาบ่อย ๆ, กรน ข้อที่สาม แนะนำให้หลีกเลี่ยงสารกาเฟอีนและนิโคติน เพราะเป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท และยังเป็นสารเสพติด ข้อที่สี่ แนะนำให้ออกกำลังกาย เพราะเป็นวิธีที่ดีที่จะช่วยให้เราหลับสบาย ทำให้เราหลับได้นานและหลับได้อย่างลึก อันจะนำมาสู่ความหายเหนื่อยและรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ข้อที่ห้า อากาศในห้องนอนที่เย็นสบายกำลังดีไม่ร้อนเกินไป, ไม่หนาวเกินไป จากการวิจัย เราพบว่าหากมือและเท้าของเราได้รับความอบอุ่นแล้ว การนอนหลับนั้นจะเกิดได้ดียิ่งขึ้น ข้อที่หก แนะนำให้นอนเวลากลางคืนเท่านั้น อย่างนอนกลางวันเป็นเวลานาน ๆ ข้อที่เจ็ด อย่าให้มีเสียงรบกวน ความเงียบนั้นจะทำให้เราหลับได้ดีและสบายขึ้น ไม่ควรเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ ข้อที่แปด แนะนำให้จัดที่นอนให้สบาย และรองรับโครงร่างของเราได้เป็นอย่างดี ควรเข้านอนเมื่อเรารู้สึกว่าอ่อนเพลียแล้วปิดไฟ ข้อที่เก้า แนะนำให้อาบน้ำอุ่นแล้วนอน เพราะการอาบน้ำอุ่น จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ช่วยให้หลับสบาย ข้อที่สิบ ไม่ควรใช้ยานอนหลับเป็นอันขาดยกเว้นว่าจะมีความจำเป็นจริงๆ เท่านั้น ยานอนหลับอาจมีผลต่อสุขภาพร่างกายของเราได้

2.5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และการควบคุมตนเอง

โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เป็นเพราะพนักงานเทศบาล มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แสดงออก สมวัย ถูกกาลเทศะ อารมณ์มั่นคง หนักแน่น ไม่หวั่นไหว ออกล้น รู้จักรอ ไม่หุนหันพลันแล่น ทนทาน ทนความผิดหวัง เสียใจ ขากลำบาก อคทน มีกำลังใจ มุ่งมั่น ไม่ยอมแพ้อุปสรรค ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกผู้อื่น ตีความรูสึกกับผู้อื่น ปรับตัวกับผู้อื่น ทำให้มีผลเสียต่อตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจน้อยที่สุด สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2543 ข : 1-3) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ปัจจัยที่หนึ่ง คือ คี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ควบคุมอารมณ์และความต้องการ ได้แสดงออกอย่างเหมาะสม ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น ใส่ใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่นแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม ความสามารถในการรับผิดชอบ รู้จักการให้ รู้จักการรับ รู้จักรับผิดชอบ รู้จักให้อภัย เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ปัจจัยที่สอง คือ เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง รู้ศักยภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้ มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหา รับรู้และเข้าใจปัญหา มีขั้นตอนในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม มีความซื่อสัตย์ ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์ ปัจจัยที่สาม คือ สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ ภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง พึ่งพอใจในชีวิต รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน พพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย มีความสงบทางจิตใจ

2.6 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านคำน อำเภอบ้านคำน จังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการขจัดความเครียด โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เพราะพนักงานเทศบาล จะผ่อนคลายความเครียดด้วยการร้องเพลง หรือฟังเพลง ทำบุญ ทำทาน ถวายปัจจัยแก่พระภิกษุ บริจาคสิ่งของให้แก่บุคคลคือยโอกาส ผ่อนคลายความเครียดโดยการปลูกต้นไม้ ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด พนักงานจะทราบคือว่า ความเครียดเป็นอาการทางจิตที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า เกิดจากความไม่สบายใจ วิตกกังวลหรือวุ่นวายใจจากปัจจัยต่าง ๆ ทำให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายและจิตใจ จึงควรหาวิธีแก้ไข หรือลดความไม่สบายใจนั้นด้วยการปฏิบัติข้างต้น สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2539 : 13) ได้เสนอแนะวิธีลดความเครียดโดยตนเอง

ดังนี้ ข้อที่หนึ่ง แนะนำให้รับประทานอาหารที่มีคุณค่า อาหารที่ย่อยง่าย งดอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัดเปรี้ยวจัดหวานจัด มันจัด เป็นต้น ควรรับประทานอาหารให้ครบถ้วนทั้งประเภทเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา อาหารนม ผัก และผลไม้ทุกชนิด ข้อที่สอง ควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การว่ายน้ำ ฯลฯ ควรเลือกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ตัวเองถนัดและเหมาะสมกับวัย โอกาสและสภาพแวดล้อม ควรออกกำลังกายกลางแจ้งร่วมกับเพื่อน ๆ หรือสมาชิกในครอบครัวเพื่อความสนุกสนานร่วมกัน ข้อที่สาม นอนหลับให้เพียงพอ คนที่เครียดจะมีอาการนอนไม่หลับ หลับยาก หลับแล้วกลัวฝันร้าย หรือตื่นกลางดึกแล้วไม่ยอมหลับ ควรหากิจกรรมทำไปก่อน เช่น อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ ทำการฝีมือ ฟังวิทยุ เป็นต้น ข้อที่สี่ หลีกเลี่ยงการกระทำที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ต่าง ๆ บรรยากาศที่ดีจะช่วยลดความเครียดได้มาก ปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง เช่น รู้จักมองโลกในหลาย ๆ แง่มุม เมื่อชีวิตมีปัญหาอย่าเพิ่มความกดดันให้ตัวเองโดยการมองโลกในแง่ร้ายเท่านั้น ให้พยายามมองโลกในแงุ่มอื่น ๆ คุบ้าง เช่น มองงานหนักงานยากว่าเป็นการทำทดสอบความสามารถ หัดมีอารมณ์ขันและไม่มีสาระจะช่วยผ่อนคลายความเครียดในชีวิตลงได้ ถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนขี้มียาก ควรอยู่ใกล้คนที่มียารมณ์ขันเข้าไว้จะได้พลอยหัวเราะไปกับเขาด้วย และเมื่อมีเวลาว่างน่าจะหาหนังสือการ์ตูนมาอ่านหรือดูหนังตลกบ้างเพื่อให้มีอารมณ์ขัน อารมณ์ขันจะช่วยคลายเครียดได้อีกวิธีหนึ่ง

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า ข้อเสนอแนะที่พบมากที่สุดคือ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายให้กับพนักงานเทศบาลหลังเลิกงานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน ผู้บริหารควรมีนโยบายในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้พนักงานได้มีเวลาอยู่ร่วมกัน เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาสีภายในเทศบาล เพื่อเป็นการส่งเสริมให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีคุณธรรม มีระเบียบวินัย เพื่อเป็นกันสร้างสามัคคี สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กร ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ ลดความเห็นแก่ตัว และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปประเด็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ มีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปวางแผนปรับปรุงพฤติกรรมดูแลสุขภาพของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจให้การยอมรับ แสดงให้เห็นว่า พนักงานเทศบาลมีความรักใคร่ สมัครสมานสามัคคีต่อกัน มีความเคารพ ยอมรับนับถือ ซึ่งกันและกัน จริงใจต่อกัน มีเจตคติที่ดีต่อกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจกัน มีความปรารถนาจะร่วมมือร่วมใจกัน แบ่งหน้าที่กันทำ กำหนดบทบาท หน้าที่ และ ปฏิบัติหน้าที่ของตน ได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งส่งผลให้หน่วยงานหรือสังคมนั้นก็จะเป็นระเบียบ มีความสุข ความเจริญก้าวหน้าได้ ดังนั้น เทศบาลตำบลบ้านด่านหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ควรจะเข้ามามีบทบาทอย่างมากในการที่จะทำให้เกิดสิ่งต่างๆ เหล่านี้คงอยู่ได้ในองค์กรต่อไป โดยให้พนักงานทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กิจกรรมการแข่งขันกีฬา การฝึกอบรม การเดินทางไปศึกษาดูงาน เป็นต้น

1.2 จากผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ดูหนังตามโรงภาพยนตร์ ซึ่งเป็นข้อหนึ่งในด้านนันทนาการ แสดงให้เห็นว่า พนักงานเทศบาลมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองด้านนันทนาการน้อยมาก อาจจะมีผลมาจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ค่าครองชีพสูงขึ้น ทำให้พนักงานเทศบาลไม่มีเวลาและงบประมาณในการที่จะพาครอบครัวไปดูหนังตามโรงภาพยนตร์ ดังนั้น พนักงานเทศบาลควรที่จะเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ในปัจจุบัน ให้เหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว เหมาะสมกับลักษณะงานประจำที่ทำอยู่ กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้หญิง เช่น การเย็บปักถักร้อย การแกะสลัก การเก็บสะสมรูปภาพ การอ่านหนังสือ เป็นต้น ส่วนกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ชาย เช่น การเล่นกีฬาประเภทฟุตบอล ตะตะกร้อ ซี่ม้า ปั่นเขา จัดสวน เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

2.2 ควรศึกษาความคิดเห็นของพนักงานต่อสภาพแวดล้อมในการทำงานของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2544). “ความเครียด: โรคทางใจที่แสดงอาการทางกาย,”
วารสารจิตวิทยาคลินิก. 32 (1) : 3-7.
- กรมสุขภาพจิต. (2539). เทคนิคการลดความเครียด. ค้นเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2553.
แหล่งที่มา : www2.swu.ac.th/royal/book6/b6c4t5.html.
- . (2543 ก). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ ฯ : กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข.
- . (2543 ข). ความฉลาดทางอารมณ์. ค้นเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2553. แหล่งที่มา :
www.idis.ru.ac.th/report/index.php?topic=3628.0;wap2.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติ ปี
2546. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2546). การประเมินผลการพัฒนาสุขภาพในช่วงสิ้นสุด แผนพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544). กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงาน
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- กาญจนา พูนสุข. (2541, มีนาคม - กรกฎาคม). “การควบคุมตนเอง,” นະแนวและจิตวิทยา
การศึกษา. 1(1) : 46-54.
- กานดา พูนลาภทวี. (2530). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ ฯ : กรุงเทพมหานคร.
การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2543). คู่มือผู้นำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ ฯ :
ฝ่ายวิทยาศาสตร์การศึกษา.
- กิตติภณ บุญช่วย. (2553). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วน
ภูมิภาคอำเภอนางรอง. ภาคนิพนธ์ ปร.ม. บุรีรัมย์: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บุรีรัมย์.
- กุลชติ ภูมรินทร์. (2535). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพกับ
พฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- โกวิท พวงงาม. (2550 ก). การปกครองท้องถิ่นไทย. กรุงเทพฯ ฯ : เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- โกวิท พวงงาม. (2550 ข). การปกครองท้องถิ่น : ว่าด้วยทฤษฎี แนวคิด และหลักการ. กรุงเทพฯ ฯ :
เอ็กซ์เปอร์เน็ท.

- โกวิทช์ พวงงาม และอลงกรณ์ อรรถแสง. (2547). **คู่มือมติใหม่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มาจากการเลือกตั้งโดยตรงของประชาชน**. กรุงเทพฯ: เสมอธรรม. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรรยา เกษศรีสังข์. (2537). **วิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ**. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จันทร์เพ็ญ สันตวาจา, อภิญญา เพียรพิจารณ์ และรัตนภรณ์ ศิริวัฒน์ชัยพร (2548). **แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล**. นนทบุรี : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- แจ่มจันทร์ พลมหาราช. (2537). **การดูแลสุขภาพตนเองของผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัยสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดมุกดาหาร**. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชูทิศ ปานปรีชา. (2534). **เอกสารประกอบการสอนชุดวิชาจิตวิทยาทั่วไป**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชวงค์ ฉายะบุตร. (2539). **การปกครองส่วนท้องถิ่นไทย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง.
- ถนอมวรรณ อยู่จำ. (2547). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- เทศบาลตำบลบ้านด่าน. (2553). **สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญของเทศบาลตำบลบ้านด่านบุรีรัมย์** : งานวิเคราะห์นโยบายและแผน สำนักปลัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน.
- นกรินทร์ เมฆ ไชยรัตน์. (2547). **สารานุกรมการปกครองท้องถิ่นไทย**. หมวดแนวคิดพื้นฐานรัฐกับการปกครองท้องถิ่น. นนทบุรี : สถาบันพระปกเกล้า.
- นิพนธ์ วีระธรรมานนท์. (2549). **กินเป็น ลืมป่วย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์.
- นริศว์ ปรารมย์. (2539). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- บุญเหิง สายยศ. (2543). **ผลการใช้เทคนิคการควบคุมตนเองและเทคนิคการใช้สัญญาตนเองเพื่อลดพฤติกรรมขาดระเบียบในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านขมิ้น (เรื่องราษฎร์ รังสรรค์) อำเภอจอมพระ จังหวัดสุรินทร์**. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ปธาน สุวรรณมงคล. (2547). **การปกครองท้องถิ่นไทยในบริบทของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2540**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ประสาธ อิศรปริดา. (2547). สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 4). มหาสารคาม :
โครงการเอกสารตำราคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ประภัศสร วงษ์ศรี. (2541). การรับรู้ทัศนคติและความภูมิใจในตนเองกับผลสัมฤทธิ์ทางการ
เรียนของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ปิยรัตน์ สุขบรรณ. (2552). การมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่นของประชาชนในเขต
เทศบาลตำบลยายแย้มวัฒนา อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดบุรีรัมย์. ภาคนิพนธ์
รป.ม. บุรีรัมย์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2542). การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีเผชิญ
ความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษาส่วนกลาง กลุ่มที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พงศ์สัมพันธ์ ศรีสมทรัพย์. (2546). การบริหารงานส่วนท้องถิ่น. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พรชัย เทพปัญญา และคณะ. (2527). การปกครองท้องถิ่นเปรียบเทียบ. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มัลลิกา มณีโก. (2534). คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพชุดที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรม
สุขภาพ. กรุงเทพฯ : โครงการข่างานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 . กรุงเทพฯ :
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วนิดา วีระกุล และถวิล เดิศจัยภูมิ. (2542). การศึกษาระบบพัฒนาการเรียนรู้อัตนระดับความรู้เกี่ยวกับ
การดูแลสุขภาพตนเองของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.
ขอนแก่น : ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
จังหวัดขอนแก่น.
- วิลาวัลย์ วรศรีหิรัญ. (2536). ความเครียดของนิสิตปริญญาโทวิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2536. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก :
มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- วุฒิสาร ต้นไชย. (2547). การกระจายอำนาจและการปกครองส่วนท้องถิ่น: ความก้าวหน้าหลัง
รัฐธรรมนูญ พ.ศ. 2540. กรุงเทพฯ: สถาบันพระปกเกล้า.

- ศุภมิต ศิริโสภณภักดิ์. (2546). ความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของครูแกนนำปฏิรูป
กระบวนการเรียนรู้ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสุรินทร์.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2539). การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์. (พิมพ์ครั้งที่ 4).
กรุงเทพฯ : วี เจ พรินติ้ง.
- สยาม คำปรีดา. (2549). สังคมกับการปกครอง. ปทุมธานี : ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล.
- สาขันธ์ นาควิเชียร. (2545). ความเครียดของพยาบาลโรงพยาบาลขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัด
ขอนแก่น. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม.
- สิตางค์ แสงสุรีย์วัชร. (2545). การกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น:ศึกษาเฉพาะ
กรณีการจัดสรรงบประมาณรายจ่ายให้องค์การบริหารส่วนตำบล. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต(รัฐศาสตร์): มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุนันญา ทาริชย์. (2544). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มี
ต่อความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียน
เชิงนกทา อำเภอเชิงนกทา จังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาสารคาม :
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุพรรณิ สมิต. (2551). อาหารกับสุขภาพ. ค้นเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2553. แหล่งที่มา :
www.nidtep.go.th/quality/?name=knowledge&file=readknowledge&id=3.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์. (2545). ความเครียด สุขภาพและความเจ็บป่วย : แนวคิดและการศึกษา
ในประเทศไทย. นครปฐม : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2545). สายกลางเพื่อชีวิตและสุขภาพ. ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู
สภากาชาดไทย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2551). การนอนหลับกับภาวะ
สุขภาพ. ค้นเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2553. แหล่งที่มา :
www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/6564.
- สำนักงานคณะกรรมการการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. (2550).
เอกสารรายงานผลการสัมมนาเชิงปฏิบัติการเรื่องบทบาทของ สดง.ต่อการกระจายอำนาจ
ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

- สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี. (2545). คู่มือการปฏิบัติงานด้านการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี.
- อรุณเดช จันทร์งามศรี. (2542). การศึกษานุคลิกภาพกับความเครียดของครูโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครอุดรธานี. การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อังศุธร ชิมโรจน์ประเสริฐ และสมาน ถวิลกิจ. (2553). ชีวิตกับนันทนาการ. ค้นเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2554. แหล่งที่มา : www.thaigoodview.com/node/51683.
- อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา. (2545). สุขภาพส่วนบุคคล (Personal Health). มหาสารคาม : ภาควิชา สุขศึกษา วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม.
- เอี่ยมพร ทองกระจาย. (2533). การดูแลสุขภาพตนเอง แนวคิด นโยบาย และยุทธวิธีเพื่อการพัฒนาสาธารณสุขในยุคศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Applegate, T. E. (Nov 2003). "Coordinated School Health Programs (CSHP) for Promoting Health among College Students." *Dissertation Abstracts International*. 64(05): 2110.
- Clarke, J. J. (1969). *Outlines of Local Government of the United Kingdom*. 20th ed. London : Pitman.
- Foreyt, J. P. et al. (1995, September). "Psychological Correlates of Reported Physical Activity in Normal Weight and Obese Adults : The Reno Diet Heart Study." *International Journal of Obese Relative Metabolism Disorder*. 19(4): 69-72.
- Lazarus, R.S. & Folkman, H. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Co.
- Montagu, H. G. (1948). *Comparative Local Government*. London : Hutchinson's University Library.
- Martin, K. A. (2003). "Effects of Perceived Social Discrimination on Psychological Well-being and Physical Health in Relation to the Belief in a Just World: Health Promoting Behavior and Social Support." *Dissertation Abstracts International*. 64(04) : 1910-A.
- Reilly, K. J. (1996). "Adolescent and Adult Health: Health Locus of Control, Health Status, and Risk-Taking Beliefs and Behaviors." *Dissertation Abstracts International*. 34(03): 950.

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขออนุญาตผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ ๐๕๔๕.๑๑/ ๖๑๘๐



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๒ เมษายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.ผดุงชาติ ยังกติ

ด้วย นายวิชณุ แผลงประพันธ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กำลังศึกษาและทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมี รองศาสตราจารย์ประชัน คณะวัน เป็นที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องนี้อย่างดียิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยและศึกษาข้อมูลครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ทำการวิจัยจะได้ดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทียบ ละอองทอง)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐ ๔๕๖๑ ๑๒๒๑, ๐ ๔๕๖๐ ๑๖๑๖ ต่อ ๓๘๐๖

โทรสาร ๐ ๔๕๖๑ ๒๘๕๘



ที่ ศธ ๐๕๔๕.๑๑/ ๑๘๘๐

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๒ เมษายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณจิราพร สร้อยสุวรรณ

ด้วย นายวิษณุ แผลงประพันธ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กำลังศึกษาและทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมี รองศาสตราจารย์ประชัน คะเนวัน เป็นที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องนี้อย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยและศึกษาข้อมูลครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ทำการวิจัยจะได้ดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทียบ ละอองทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐ ๔๔๖๑ ๑๒๒๑, ๐ ๔๔๖๐ ๑๖๑๖ ต่ย ๓๘๐๖

โทรสาร ๐ ๔๔๖๑ ๒๘๕๘

ที่ ศธ ๐๕๔๕.๑๑/ ๑๑๘๐



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๒ เมษายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณอาภัสรา วงศ์สัมพันธ์ชัย

ด้วย นายวิชณู แผลงประพันธ์ นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กำลังศึกษาและทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมี รองศาสตราจารย์ประชัน คณะวัน เป็นที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่องนี้อย่างดียิ่ง จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยและศึกษาข้อมูลครั้งนี้ เพื่อให้ผู้ทำการวิจัยจะได้ดำเนินการในขั้นตอนต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทียบ ละอองทอง)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐ ๔๔๖๑ ๑๒๒๑, ๐ ๔๔๖๐ ๑๖๑๖ ตีอ ๓๘๐๖

โทรสาร ๐ ๔๔๖๑ ๒๘๕๘

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองแบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University



ที่ ศธ ๐๕๔๕.๑๑/ ๓๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ต.ในเมือง อ.เมืองบุรีรัมย์
จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทดลองเครื่องมือในการวิจัย

เรียน นายเทศมนตรีตำบลอีสาน

ด้วย นายวิชณุ แผลงประพันธ์ นักศึกษา ระดับปริญญาโท หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กำลังศึกษาและทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมี รองศาสตราจารย์ประชัน คณะวัน เป็นที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระในการนี้นักศึกษามีความประสงค์ในการทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัยที่จะใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงเพื่อหาประสิทธิภาพของเครื่องมือในการวิจัย

ดังนั้นจึงขออนุญาตให้ นายวิชณุ แผลงประพันธ์ ใช้เครื่องมือในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างสำหรับ กำหนดการทำงานผู้ทำการวิจัยจะประสานในรายละเอียดอีกครั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทียบ ละอองทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐ ๔๔๖๑ ๑๒๒๑, ๐ ๔๔๖๐ ๑๖๑๖ ต่อ ๓๘๐๖

โทรสาร ๐ ๔๔๖๑ ๒๘๕๘

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถาม



ที่ ศธ ๐๕๔๕.๑๑/ ๓๑๒

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
ต.ในเมือง อ.เมือง
จ.บุรีรัมย์ ๓๑๐๐๐

๖ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์แจกแบบสอบถาม

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลบ้านด่าน

ด้วย นายวิชณุ แผลงประพันธ์ นักศึกษา ระดับปริญญาโท หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ กำลังศึกษาและทำการค้นคว้าอิสระ เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมี รองศาสตราจารย์ประชัน คະเนวัน โดยการนี้ นักศึกษามีความประสงค์เก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามผู้เกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัยดังกล่าว จึงขอความอนุเคราะห์อนุญาตให้นักศึกษาเข้าเก็บข้อมูลในหน่วยงานของท่านด้วย

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทียบ ละอองทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐ ๔๔๖๑ ๑๒๒๑ ต่อ ๓๘๐๖

โทรสาร ๐ ๔๔๖๑ ๒๘๕๘

ภาคผนวก ง
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงาน เทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

คำชี้แจง

- แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้น เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเกี่ยวกับ วิจัยตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ มหบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
- คำตอบทุกคำตอบข้อมูลทุกอย่างในแบบสอบถามฉบับนี้ผู้ศึกษาค้นคว้าถือเป็นความลับ
- ขอความกรุณาให้ตอบคำถามทุกข้อ
- แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้
ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาล ตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ รวม 6 ด้าน
ตอนที่ 3 เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองทางร่างกายและจิตใจของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์
- ผลที่ได้รับจากแบบสอบถามนี้ จะเป็นข้อมูลประกอบการพิจารณาวางแผนปรับปรุง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์
- ผู้ศึกษาค้นคว้าขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

วิษณุ แผลงประพันธ์
นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงาน เทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์

คำชี้แจง แบบสอบถามมี 3 ส่วน จำนวน 52 ข้อ ขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

โปรดกาเครื่องหมาย ✓ เพียงข้อเดียว หรือเติมข้อความในช่องว่างตามที่เป็นอย่างจริงที่สุด
ต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 18-25 ปี 26-35 ปี
 36-45 ปี 46-55 ปี
 56 ปี ขึ้นไป
3. น้ำหนักกิโลกรัม
4. ส่วนสูงเซนติเมตร
5. สถานภาพสมรส โสด สมรส
 หย่าร้าง หม้าย
6. ระดับการศึกษา ม. 6/ ปวช. อนุปริญญา/ปวส.
 ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
7. ประเภทพนักงาน
7.1 พนักงานราชการ พนักงานระดับ 1-2 พนักงานระดับ 3-4
 พนักงานระดับ 5-6 พนักงานระดับ 7 ขึ้นไป
7.2 อื่น ๆ พนักงานจ้างตามภารกิจ พนักงานจ้างทั่วไป
8. รายได้ต่อเดือน ต่ำกว่า 5,000 บาท 5,000-10,000 บาท
 10,001- 15,000 บาท 15,001-20,000 บาท
 20,001- 25,000 บาท 25,001 -30,000 บาท
 มากกว่า 30,000 บาท

ตอนที่ 2 การประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานเทศบาลตำบลบ้านด่าน
อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์ รวม 6 ด้าน โดยมีระดับปฏิบัติ 6 ระดับ ดังนี้

ระดับ 6	หมายถึง	มีการปฏิบัติเป็นประจำ(ทุกวัน)
ระดับ 5	หมายถึง	มีการปฏิบัติเกือบประจำ(5-6 วัน/สัปดาห์)
ระดับ 4	หมายถึง	มีการปฏิบัติบ่อยครั้ง(3-4 วัน/สัปดาห์)
ระดับ 3	หมายถึง	มีการปฏิบัติพอประมาณ(2 วัน/สัปดาห์)
ระดับ 2	หมายถึง	มีการปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง(1 วัน/สัปดาห์)
ระดับ 1	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ					
		เป็นประจำ	เกือบประจำ	บ่อยครั้ง	พอประมาณ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย						
	ด้านอาหารและโภชนาการ						
1	เวลารับประทานอาหารท่านคำนึงถึงคุณค่าสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่						
2	รับประทานอาหารเช้าทุกวัน						
3	รับประทานอาหารตรงตามวันเวลาทุกมื้อ						
4	รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่						
5	เลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ประเภทปลา						
6	ชอบรับประทาน ผักสด และผลไม้						
7	ดื่มน้ำวันละ ไม่น้อยกว่า 2 ลิตร						
8	ดื่มนมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ						
9	เน้นการเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีฉลากโภชนาการ						
	ด้านการออกกำลังกาย						
10	ชอบใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย						
11	ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งจะอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที						

ข้อที่	ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ					
		เป็นประจำ	เกือบประจำ	บ่อยครั้ง	พอประมาณ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย						
12	ออกกำลังกายทุกครั้งใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาที ขึ้นไป						
13	สวมใส่ชุดออกกำลังกายและรองเท้าที่เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลังกาย(ป้องกันอุบัติเหตุ)						
14	ออกกำลังกายโดยการวิ่ง หรือเดินเร็ว ๆ						
15	ออกกำลังกายโดยการเดินแอ โรบิค						
16	ออกกำลังกายโดยการขี่รถจักรยาน						
17	ออกกำลังกาย โดยเล่นกีฬาชนิดอื่นๆ เช่น ฟุตบอล ตะกร้อ ฯ						
	ด้านนันทนาการ						
18	ร่วมกิจกรรมกีฬาเมื่อมี โอกาส						
19	ชอบเก็บสะสมสิ่งของต่างๆ เป็นงานอดิเรก						
20	ชอบดูทีวี อยู่ที่บ้าน						
21	ชอบฟังวิทยุอยู่ที่บ้าน						
22	ชอบอ่านหนังสืออยู่ที่บ้าน						
23	ดูหนังตาม โรงภาพยนตร์						
24	ชอบการร้องเพลง การเดินร่ำตามสถานบันเทิง						
25	ชอบการช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า						
	ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ						
26	บริหารร่างกายที่โต๊ะทำงานเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ แล้วทำงานต่อไป						
27	รับประทานของว่าง น้ำผลไม้ หรือผลไม้ชนิดต่างๆ ระหว่างพักทำงานช่วงเช้า หรือ ช่วงบ่าย(10-15 นาที)						
28	หลังเลิกงานกลับบ้านพักทันที เพื่อพักผ่อน หรือทำกิจกรรมเล็กๆ น้อย ๆ ภายในบ้าน						
29	ชอบดูรายการ โทรทัศน์หลังรับประทานอาหารเย็น						

ข้อที่	ข้อคำถาม	ระดับการปฏิบัติ					
		เป็นประจำ	เกือบเป็นประจำ	บ่อยครั้ง	พอประมาณ	นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
	พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองด้านร่างกาย						
30	เข้านอนหลับหัวค่ำ ประมาณ 3-4 ทุ่ม						
31	ตื่นนอนตอนเช้าประมาณตี 5						
	ด้านการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และ ความสามารถในการควบคุมตนเอง						
32	มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน						
33	ให้กำลังใจและช่วยเหลือคนใกล้ชิด						
34	ตัดสินใจแก้ไขปัญหาไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา						
35	มีความพอดีกับชีวิต ไม่ทำความเดือดร้อนให้คนอื่น ๆ						
36	พร้อมเสมอที่จะทุ่มเทกับงานใหญ่ที่ได้รับมอบหมาย						
37	ให้เกิดดีผู้อื่นอย่างจริงใจ ให้การยอมรับ						
38	แม้มีภาระที่ต้องทำ ท่านก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของ ผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ						
	ด้านการขจัดความเครียด						
39	ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด						
40	ผ่อนคลายความเครียดด้วยการร้องเพลง หรือฟังเพลง						
41	การทำสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ						
42	ทำบุญ ทำทาน และบริจาคสิ่งของให้กับพระ และ บุคคลด้อยโอกาส						
43	ผ่อนคลายความเครียดโดยการปลูกต้นไม้						
44	ไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์กับครอบครัว						

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Buriram Rajabhat University

ภาคผนวก จ
ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
A1	173.8333	585.9368	.5508	.8976
A2	173.4667	594.0506	.2837	.9013
A3	173.7000	588.2862	.4546	.8986
A4	172.8333	584.6954	.6466	.8968
A5	173.6667	599.8161	.3904	.8996
A6	172.9333	591.9264	.5481	.8981
A7	173.3000	594.4241	.3621	.8998
A8	173.9000	602.8517	.2286	.9015
A9	173.5667	589.8402	.4628	.8986
B10	174.5333	582.2575	.5288	.8976
B11	174.7667	579.5644	.5170	.8976
B12	174.0667	576.9609	.5084	.8977
B13	174.1333	578.8782	.5369	.8973
B14	174.2667	584.3402	.5181	.8978
B15	175.2667	603.7195	.1916	.9022
B16	175.3000	613.4586	.0683	.9031
B17	175.0667	594.6161	.2791	.9013
C18	174.2000	605.2000	.1895	.9019
C19	174.5000	596.8103	.3154	.9004
C20	172.7333	592.5471	.3978	.8993
C21	173.7333	582.4782	.3928	.8997
C22	173.6000	564.0414	.7397	.8942
C23	174.7667	597.9782	.2958	.9007
C24	175.1667	603.2471	.2225	.9015
C25	173.9333	603.3057	.2128	.9017
D26	174.4000	607.6276	.1783	.9018
D27	173.7000	608.0793	.1506	.9023
D28	173.3000	585.9414	.6511	.8969
D29	173.2667	590.5471	.4077	.8992
D30	173.8667	618.9471	-.0335	.9053
D31	175.2333	625.0126	-.1161	.9069
E32	172.7667	588.0471	.5464	.8977
E33	172.8000	590.0276	.6460	.8974
E34	173.4667	595.4989	.4668	.8988
E35	173.0000	591.5862	.5585	.8980
E36	172.8333	584.1437	.6578	.8967
E37	172.9667	596.1713	.4872	.8988

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
E38	173.3000	602.1483	.3131	.9003
F39	173.9333	568.5471	.6281	.8957
F40	173.6000	593.2138	.3959	.8994
F41	174.0333	585.6195	.3829	.8998
F42	173.7667	577.0816	.6484	.8961
F43	174.0667	589.0299	.4172	.8991
F44	174.1667	565.3161	.6585	.8952

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 44

Alpha = .9015

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
Buriram Rajabhat University

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	วิษณุ แผลงประพันธ์
วันเดือนปีเกิด	18 กุมภาพันธ์ 2510
สถานที่เกิด	อำเภอบ้านใหม่ไชยพจน์ จังหวัดบุรีรัมย์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	609 หมู่ที่ 1 ถนนบายพาส ตำบลอิสาน อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ 31000
ตำแหน่งหน้าที่	ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบล บ้านด่าน
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2522 ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านทองหลาง อำเภอบ้านใหม่ไชยพจน์ จังหวัดบุรีรัมย์ พ.ศ. 2525 มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประทาย อำเภอประทาย จังหวัดนครราชสีมา พ.ศ. 2528 มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมอดินแดง มหาวิทยาลัยขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2532 ประกาศนียบัตรเจ้าพนักงานสาธารณสุข วิทยาลัยการ สาธารณสุขภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2541 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. 2554 รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (รป.ม.) สาขารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์