

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน

พินิจตำรวจเอก หณิง ดอกเตอร์ ศิริมา เหมะเพรส

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตส่วนใหญ่เกิดจากโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด ระดับไขมันในกระแสเลือดสูง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน อ้วนลงพุง โรคเกี่ยวกับสุขภาพจิต และมะเร็ง เป็นต้น ข้าราชการตำรวจเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าว พัฒนาการดูแลสุขภาพในปัจจุบันจึงเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนั้น ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน จำนวน 389 คน ที่เข้าอบรมตามโครงการตำรวจไทยไร้พุง คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) และความสมัครใจในการให้ข้อมูลตามแบบสอบถาม เครื่องมือในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม เครื่องชั่งน้ำหนัก สายวัดรอบเอว และเครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิตอล การเก็บข้อมูลดำเนินการก่อนการเข้ารับการอบรมโดยให้ผู้เข้ารับการอบรมตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว และวัดความดันโลหิต ผู้วิจัยดำเนินการร่วมกับเจ้าหน้าที่โครงการ การพรรณนาข้อมูลใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การหาความสัมพันธ์ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ <0.05 ผลการศึกษา พบว่า ข้าราชการตำรวจร้อยละ 88.92 มีคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเอง และร้อยละ 95.63 มีคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติในระดับสูง จากการศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพแยกรายด้าน พบว่าข้าราชการตำรวจมีคะแนนพฤติกรรม การออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมจัดการความเครียด อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 89.97 86.12 และ 83.76 ตามลำดับ นอกจากนี้พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.28$ $p<0.01$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร และพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.22$, 0.10 ตามลำดับ $p<0.01$) ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.18$ $p<0.01$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร และพฤติกรรมจัดการความเครียด ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง และเหมาะสม เพื่อการมีสุขภาพที่ดี สำหรับการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาแบบกึ่งทดลองเพื่อหารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมและยั่งยืน

คำสำคัญ : การรับรู้ความสามารถตนเอง พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

The Correlation between Self-efficacy and Health Promotion Behavior among Border Patrol Police

Police Colonel Sirima Khemapecth, Ph.D.

Abstract

Currently, the major causes of morbidity and mortality are non-communicable diseases, for example, cardiovascular diseases, dyslipidemia, diabetes mellitus, hypertension, obesity, chronic obstructive pulmonary disease, mental disorder and cancer. All of these can be found among police personnel. In order to reduce the incidence of these diseases, health promotion is emphasized for primary health care. The purpose of this study was to investigate the correlation between self-efficacy and health promotion behavior among police personnel. The participants of the current study were 389 police personnel who participated in the Thai police anti-obesity project. Purposive sampling technique was used to recruit volunteer subjects. Questionnaire, scales, waist circumference tape and digital sphygmomanometer were used to collect data such as weight, waist circumference, and blood pressure. Percentage, mean and standard deviation were performed to analyze the data. Pearson's product moment correlation coefficient was employed to determine the correlation between self-efficacy and health promotion behavior. The statistical difference was less than .05. It was found that 88.92%, and 95.63% of police personnel had positive high level scores for self-efficacy and outcome expectation. Health promotion behavior scores including exercise, consumption and stress management were at the positive fairly good level at 89.97%, 86.12%, and 83.76% of police personnel respectively. There were statistical differences at the positive between self-efficacy and exercise ($r=0.28$, $p<.01$) and at the positive between self-efficacy and consumption as well as stress management ($r=0.22$, 0.10 respectively, $p<0.01$). There was a significant difference at the positive between outcome expectation and exercise ($r=0.18$, $p<0.01$), while there were no significant differences between outcome expectation and the other factors. Our data indicates that health promotion modality should be enhanced continuously among police officials. Quasi-experimental research design, particularly for sustainable health promotion behavior, requires further study.

Key words : self-efficacy, health promotion behavior

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

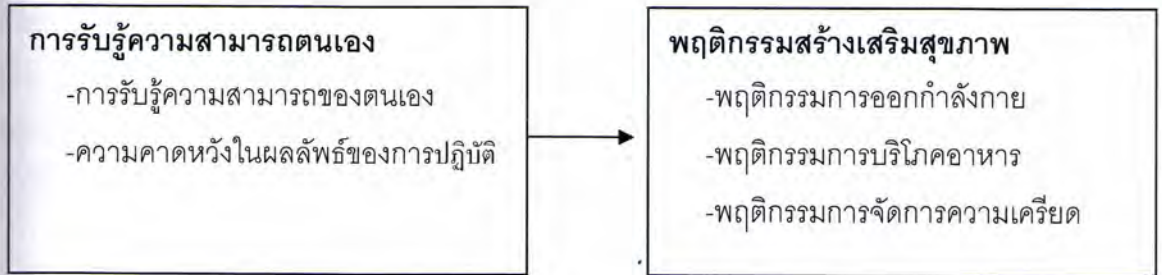
ปัจจุบันแบบแผนการเจ็บป่วยได้เปลี่ยนไป กล่าวคือ ในอดีตมักจะเจ็บป่วยและตายด้วยโรคติดเชื้อ ปัจจุบันการเจ็บป่วยและการตายนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากโรคไม่ติดเชื้อทั้งสิ้น ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด, ระดับไขมันในกระแสเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน อ้วนลงพุง โรคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต มะเร็ง เป็นต้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2552) สาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรครดังกล่าวข้างต้นส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น ขาดความรับผิดชอบและตระหนักต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ขาดการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม แบบแผนการรับประทานอาหารไม่ถูกต้อง และขาดการจัดการความเครียดที่ถูกต้องเหมาะสม

จากรายงานการตรวจสอบสุขภาพประจำปีข้าราชการตำรวจ ประจำปี 2552 พบว่า ข้าราชการตำรวจมีปัญหาสุขภาพ 5 อันดับแรก ได้แก่ ไขมันในกระแสเลือดสูง น้ำหนักเกินมาตรฐาน ความดันโลหิตสูง กรดยูริกในกระแสเลือดสูง และน้ำตาลในกระแสเลือดสูง (งานเวชระเบียนและสถิติ 1, 2552) จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานพบว่า ข้าราชการตำรวจมีแบบแผนการดูแลสุขภาพตนเองไม่ถูกต้องเหมาะสมอาจเนื่องจากภาระหน้าที่การทำงานที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ตนเองเหนื่อยและอ่อนเพลียจนไม่อาจมีเวลาคิดถึงเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง หรือไม่แน่ใจว่าตนเองสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องวิธี ปัญหานี้หากไม่ได้รับการดูแลแก้ไขอย่างถูกต้องจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้ อย่างไรก็ตาม เราสามารถป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรซึ่งมีสาเหตุสำคัญจากการปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง การส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยการนำนโยบาย 6 อ. เป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การบริโภคอาหารที่มีคุณค่า หลีกเลี่ยงสารเสพติดและแอลกอฮอล์ การจัดการความเครียด เป็นต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสนับสนุนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจตระเวนชายแดน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน

กรอบแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง



ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการควบคุมดูแลและพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น (WHO, 1986) ไม่เพียงแต่ครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ ที่มุ่งเร่งรัดการเพิ่มทักษะและความสามารถของปัจเจกบุคคล หากรวมถึงกิจกรรมที่มุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางสังคม สิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจ เพื่อที่จะบรรเทาผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสาธารณชนและปัจเจกบุคคล การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการปลูกฝังให้คนเรามีความสามารถที่จะควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ เพื่อช่วยให้สุขภาพดีขึ้น การมีส่วนร่วมมีความจำเป็นในการสร้างความยั่งยืนของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

การออกแรง/การออกกำลังกาย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) ได้ให้คำจำกัดความ การออกแรง (Physical activity) กล่าวคือ เป็นการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อลาย ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีกระบวนการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า Aerobic exercise (Fuster, et al, 2008: 2225-2237)

การบริโภคอาหาร

มนุษย์เราต้องการสารอาหารเพื่อนำมาผลิตเป็นพลังงานใช้ในการทำงานของอวัยวะในร่างกายและทำกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากนี้สารชีวเคมีบางอย่างร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้ จึงต้องนำสารอาหารไปสร้างเป็นสารชีวเคมีเหล่านั้นเพื่อร่างกายจะสามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์ โดยทั่วไปร่างกายต้องการสารอาหารในแต่ละวันในปริมาณที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ในภาวะ

สมดุลที่มีการได้รับพลังงานจากสารอาหาร (Energy intakes) เท่ากับการใช้พลังงานทั้งหมดของร่างกาย (Energy expenditure) ร่างกายจะไม่มีภาวะสะสมไขมันในร่างกายแต่ถ้ารับประทานอาหารมากเกินไปกว่าความต้องการ ร่างกายจะสะสมพลังงานส่วนเกินในรูปของไขมัน ส่งผลให้มีน้ำหนักเกินและ/หรืออ้วน การมีภาวะอ้วนถือว่าเป็นโรคที่ต้องได้รับการแก้ไขเพราะอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่น ๆ ตามมา เช่น ไขมันในกระแสเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูง เป็นต้น ดังนั้นการได้รับสารอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วนในปริมาณที่เหมาะสมจะทำให้มีสุขภาพดี และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

การจัดการความเครียด

อารมณ์เป็นพลังที่ทรงอำนาจอย่างหนึ่งของมนุษย์ เป็นการแสดงออกของภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้เกิดมีการแสดงออก คือ อารมณ์สุข และอารมณ์ทุกข์ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดได้ภายหลัง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสะสมความเครียด ซึ่งอาจมีผลต่อร่างกาย เราจึงจำเป็นต้องจัดการความเครียด โดยการหากิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ เพลิดเพลิน ไม่บั่นทอนสุขภาพตนเอง และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ตามแนวทางของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554)

การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy)

แบนดูรา (Bandura, 1986 อ้างใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2552: 58) มีความเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น มีผลต่อการกระทำของบุคคล 2 คน ซึ่งอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่ต่างกันได้ ถ้าพบว่าบุคคล 2 คนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ก็อาจทำให้แสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกัน นอกจากนี้แบนดูรา เห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ นั่นคือ ถ้าเราเชื่อว่ามีความสามารถ เราก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมาคนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน ความอดุสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด การรับรู้ความสามารถของตนเองเกี่ยวข้องกับการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome expectation) ด้วย

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติเป็นความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น เป็นการตัดสินใจว่า ผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรม ความเชื่อดังกล่าวเป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเอง การได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับรางวัล การพึงพอใจในตนเองที่สามารถกระทำพฤติกรรมที่คาดหวังไว้สำเร็จเป็นความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น แต่จะต้องระวังความเข้าใจ

ผิดเกี่ยวกับความหมายของคำว่า ผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งในที่นี้หมายถึง ผลของการกระทำพฤติกรรมเท่านั้น จะพิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้ตามการตัดสินใจของตนเองหรือไม่ ไม่ใช่เป็นการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งมุ่งที่ผลกรรมที่จะได้จากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าว การรับรู้ ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันมากโดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นดังกล่าวแน่นอน แต่ถ้ามีเพียงด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นมีแนวโน้ม จะไม่แสดงพฤติกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey research)

ตัวแปรในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการจัดการความเครียด

กลุ่มตัวอย่างและวิธีการคัดเลือก

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนภาค 2 และ 8 เพศชายที่เข้าร่วมอบรมตามโครงการตำรวจไทยไร้พุงทุกคน จำนวนทั้งสิ้น 389 คน การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) และความสมัครใจในการให้ข้อมูลของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยของผู้วิจัยดำเนินการร่วมกับกลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัวโรงพยาบาลตำรวจ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) สร้างให้ครอบคลุมตามกรอบแนวคิดที่ศึกษา ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา ทดสอบหาคุณภาพของเครื่องมือก่อนนำไปใช้ศึกษาจริง ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ลักษณะงานที่รับผิดชอบ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย รอบเอว โรคประจำตัว นิสัยการรับประทานอาหาร การสูบบุหรี่

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการจัดการความเครียด

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ

2. เครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการตรวจวัดทางร่างกาย ได้แก่ เครื่องวัด ความดันโลหิตชนิดดิจิตอล เครื่องชั่งน้ำหนัก เทปวัดรอบเอว โดยเครื่องมือดิจิตอลนี้จะต้องปรับ ให้สมดุลก่อนการใช้ทุกครั้ง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2548)

1. สถิติเชิงพรรณนา การพรรณนาข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ/ลักษณะ งาน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย รอบเอว โรคประจำตัว นิสัยการรับประทานอาหาร การสูบบุหรี่ พฤติกรรมสร้างเสริม สุขภาพสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ แสดงด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอนุมาน การหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจ ตระเวนชายแดน ใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

1.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน ที่เข้ารับการอบรมส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 59.12 รองลงมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.96 การออกกำลังกายแต่ละครั้งส่วนใหญ่ใช้เวลามากกว่า 30 นาที แต่ไม่เกิน 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 33.93 รองลงมาใช้เวลา 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 29.56 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 69.67 รองลงมาออกกำลังกายช่วงเช้ามืดก่อนไปทำงาน คิดเป็นร้อยละ 15.94 วิธีการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.26 มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.18 รูปแบบและความถี่ในการออกกำลังกาย มีหลากหลาย ถ้าปฏิบัติทุกวัน ส่วนใหญ่จะทำงานบ้านโดยไม่ใช้เครื่องผ่อนแรง คิดเป็นร้อยละ 25.45 รองลงมาหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 20.57 กิจกรรมที่ไม่เคยปฏิบัติมากที่สุด ได้แก่ การเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 89.97 รองลงมาคือ การเล่นกีฬาและหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละเท่ากัน คือ ร้อยละ 50.64

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนที่เข้ารับการอบรมมีความถี่ในการปฏิบัติตั้งแต่ไม่เคยเลยจนถึงปฏิบัติทุกวัน จากผลการศึกษา พบว่า การปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ คิดเป็นร้อยละ 64.27 รองลงมา รับประทานผัก คิดเป็นร้อยละ 38.30 ไม่เคยปฏิบัติเลย พบว่า ส่วนใหญ่ไม่รับประทานข้าวซ้อมมือ/ข้าวกล้อง คิดเป็นร้อยละ 37.53 รองลงมาไม่รับประทานอาหารที่ใส่สีสังเคราะห์ คิดเป็นร้อยละ 30.08

1.3 พฤติกรรมการจัดการความเครียดของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนที่เข้ารับการอบรมมีความถี่ในการปฏิบัติตั้งแต่ไม่เคยเลยจนถึงปฏิบัติทุกวัน การปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน พบว่า เมื่อเกิดความเครียด ส่วนใหญ่ตอบว่า มั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ คิดเป็นร้อยละ 28.28 รองลงมาตอบ มีเพื่อนหรือญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือในยามที่ต้องการ คิดเป็นร้อยละ 19.54 ไม่เคยปฏิบัติเลย พบว่า ส่วนใหญ่ตอบ ปลดปล่อยไปตามยถากรรม คิดเป็นร้อยละ 65.55 รองลงมาตอบ ไปรับการรักษาพยาบาลเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้ คิดเป็นร้อยละ 46.02

2. การรับรู้ความสามารถตนเอง

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเองของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนที่เข้ารับการอบรม ตอบว่าใช่ พบว่า ส่วนใหญ่ตอบว่าสามารถลดการบริโภคน้ำตาลลงได้ คิดเป็นร้อยละ 69.67 รองลงมาตอบ สามารถที่จะออกกำลังกายได้นานครั้งละ 30 นาที อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ คิดเป็นร้อยละ 66.58 ไม่แน่ใจในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วนใหญ่ตอบ การทำตารางออกกำลังกาย และปฏิบัติตามได้เป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 49.61 รองลงมาตอบ การดื่มนมเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 35.73 ไม่ใช่ในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วนใหญ่ตอบ การผ่อนคลายความตึงเครียดที่ดีที่สุดไม่ใช่การรับประทานยาคลายเครียด/ยานอนหลับ คิดเป็นร้อยละ 89.72 รองลงมาตอบ เมื่อรู้สึกเครียดจะรับประทานอาหารบ่อยและ/หรือมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 75.06

2.2 การคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดนที่เข้ารับการอบรม ตอบใช่ หรือเห็นด้วยกับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ ส่วนใหญ่ตอบ การออกกำลังกายทำให้คล่องแคล่วว่องไว คิดเป็นร้อยละ 94.09 รองลงมาตอบ การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กระดูกแข็งแรง ร่างกายสมส่วน คิดเป็นร้อยละ 85.86 ไม่แน่ใจกับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ ส่วนใหญ่ตอบ การดื่มน้ำหวานทำให้ร่างกายสดชื่น คิดเป็นร้อยละ 39.59 รองลงมาตอบ ความเครียดทำให้ร่างกายใช้พลังงานมากขึ้น จึงรับประทานอาหารมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 38.30 ไม่ใช่หรือไม่เห็นด้วยกับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ ส่วนใหญ่ตอบ

การรับประทานยาคลายเครียด/ยานอนหลับ ทำให้ร่างกายสดชื่น คิดเป็นร้อยละ 75.58
รองลงมาตอบ การออกกำลังกายมากขึ้นทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็ว คิดเป็นร้อยละ 67.61

3. การจัดกลุ่มคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในกลุ่มสูง คิดเป็นร้อยละ 88.92 รองลงมา มีคะแนนอยู่ในกลุ่มปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 11.08 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ ส่วนใหญ่มีคะแนนอยู่ในกลุ่มสูง คิดเป็นร้อยละ 95.63 รองลงมา มีคะแนนอยู่ในกลุ่มปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 4.37 รายละเอียดตามตาราง 1

ตาราง 1 จำนวน ร้อยละ การจัดกลุ่มคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน

กลุ่มคะแนน	การรับรู้ความสามารถตนเอง	
	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ
ต่ำ	0	0
ปานกลาง	44 (11.08)	17 (4.37)
สูง	345 (88.92)	372 (95.63)

4. การจัดกลุ่มคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน ประกอบด้วย พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการจัดการความเครียด พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่คะแนนอยู่ในกลุ่มพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 89.97 รองลงมาคะแนนอยู่ในกลุ่มดี คิดเป็นร้อยละ 5.66 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่คะแนนอยู่ในกลุ่มพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 86.12 รองลงมาคะแนนอยู่ในกลุ่มดี คิดเป็นร้อยละ 11.05 พฤติกรรมการจัดการความเครียด ส่วนใหญ่คะแนนอยู่ในกลุ่มพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 83.76 รองลงมา คะแนนอยู่ในกลุ่มดี คิดเป็นร้อยละ 12.37 รายละเอียดตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ การจัดกลุ่มคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจ
ตระเวนชายแดน

กลุ่มคะแนน	พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ		
	การออกกำลังกาย จำนวนคน (ร้อยละ)	การบริโภคอาหาร จำนวนคน (ร้อยละ)	การจัดการความเครียด จำนวนคน (ร้อยละ)
ควรปรับปรุง	17 (4.37)	11 (2.83)	15 (3.87)
พอใช้	350 (89.97)	335 (86.12)	325 (83.76)
ดี	22 (5.66)	43 (11.05)	48 (12.37)

5. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.28$ $p<0.01$) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมบริโภคอาหาร และพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.22, 0.10$ ตามลำดับ $p<0.01$) ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.18$ $p<0.01$) สำหรับพฤติกรรมบริโภค และพฤติกรรมจัดการความเครียดไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ รายละเอียดตามตาราง 3

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจตระเวนชายแดน

การรับรู้ ความสามารถ ตนเอง	พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ					
	การออกกำลังกาย		การบริโภคอาหาร		การจัดการความเครียด	
	r	p-value	r	p-value	r	p-value
การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	0.28**	0.00	0.22**	0.00	0.10*	0.05
ความคาดหวังใน ผลลัพธ์ของการ ปฏิบัติ	0.18**	0.00	0.07	0.18	0.02	0.67

* $p<.05$, ** $p<.01$

การอภิปรายผล

1. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

1.1 พฤติกรรมการออกกำลังกาย จากการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 59.12 รองลงมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 3-5 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 32.96 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 30 นาที แต่ไม่เกิน 60 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 33.93 รองลงมาใช้เวลา 30 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 29.56 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายช่วงเย็น คิดเป็นร้อยละ 69.67 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะอายุที่เริ่มมากขึ้นการออกแรง/ออกกำลังกายแต่ละครั้งทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จึงอาจทำให้ต้องเว้นช่วงการออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อให้บรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรืออาจหนี้อยจากการปฏิบัติหน้าที่ต้องการพักสบาย ๆ หรืออาจยังปรับเวลา สถานที่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายไม่ได้ จึงทำให้มีการออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง นอกจากนี้อาจขาดความรู้ด้านการประยุกต์กิจกรรมในชีวิตประจำวันสู่การออกแรงเพื่อให้ร่างกายได้ใช้พลังงานส่วนเกิน จากผลการศึกษาการออกกำลังกายด้วยรูปแบบต่าง ๆ และความถี่ในการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ตอบไม่ทำเมื่อเปรียบเทียบกับความถี่ในแต่ละกิจกรรม หากมีการออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความถี่ของการออกกำลังกาย 1-3 ครั้ง/สัปดาห์ ซึ่งยังไม่เพียงพอต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มาร์ติน (Martin, 1996: 203-231) กล่าวว่า การออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลาง ระยะเวลาสั้นขึ้น กระทำอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานจากการเผาผลาญไขมัน และไตรกลีเซอไรด์ ลดการสร้างกลูโคส (Mittendorfer, et al., 2001) และสามารถควบคุมน้ำหนักได้ (Andrade, et al., 2010) นอกจากนี้การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้มีการใช้พลังงานส่วนเกิน ควบคุมน้ำหนัก จะต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาที/วัน อย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ หรืออย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง เป็นประจำทุกวัน (WHO, 2003; Fuster, 2008: 2230) ผลดีของการออกแรง/ออกกำลังกายสามารถป้องกันหรือชะลอการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในผู้ที่มีความเสี่ยงสูงได้ (Orozco, et al., 2009) และยังสามารถปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านมในเพศหญิง (McArdle, et al., 2006: 36-260) สำหรับการออกแรง/ออกกำลังกายด้วยความแรงระดับต่ำ หรือมีการปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ ร่างกายจะมีการใช้พลังงานส่วนเกินลดลง จึงทำให้มีการสะสมไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (Coggan, 1991) เพศชายมักพบไขมันสะสมบริเวณช่องท้อง การอ้วนลงพุงจะมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ จากการศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจส่วนใหญ่ ยังมีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ เพื่อเป็นการชะลอการเกิดโรคแห่งความเสื่อมตามวัย จึงควรส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจเหล่านั้นได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยจัดหาช่วงเวลาที่เหมาะสมในหน่วยงานให้มีการออกกำลังกายร่วมกัน อาจมีอุปกรณ์เพื่อให้มีการออกกำลังกายที่หลากหลายผลิตเพลิน นอกจากนี้ควรให้ข้อมูล

เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้กิจกรรมในชีวิตประจำวันสู่การออกกำลังกายได้ใช้พลังงานส่วนเกิน หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งอำนวยความสะดวก การครองตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ก็จะทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายการใช้พลังงานส่วนเกินของร่างกายได้

1.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ รongลงมารับประทานผัก จากวิถีชีวิตผู้ที่อาศัยตามชนบทนั้นแหล่งรับประทานอาหารเช้าหาได้ง่ายผู้คนไม่แออัดจึงไม่จำเป็นต้องหาซื้ออาหารกล่องหรืออาหารแช่แข็ง ส่วนใหญ่จะรับประทาน อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ และด้วยความอุดมสมบูรณ์ของพืช ผัก ในท้องถิ่น ทำให้วัฒนธรรม การรับประทานอาหารเช้าส่วนใหญ่จะต้องมีผักในมื้ออาหารเกือบทุกมื้อ เว้นแต่การรับประทานอาหารเช้า นอกบ้านหรือมีเทศกาลงานเลี้ยงต่าง ๆ ปริมาณผักอาจลดลงในมื้ออาหาร อย่างไรก็ตามอาหาร พื้นเมืองของผู้ที่อาศัยในชนบทจะมีผักเป็นส่วนประกอบ เช่น ส้มตำ น้ำพริกผักจิ้ม หากพิจารณา วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารแล้ว แต่ละท้องถิ่นจะแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ซึ่งอาหารหลัก 3 หมู่แรก คือ กลุ่มข้าว/แป้ง/น้ำตาล ไขมัน และโปรตีน ล้วนให้พลังงานมาก หากมีการบริโภคมาก และร่างกายเราใช้พลังงานน้อยก็จะทำให้มีการสะสมพลังงานส่วนเกินในรูปของไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย (อัญชลี ศรีจำเริญ, 2543) การรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสมควรให้ความสำคัญใน การรับประทานอาหารเช้า เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานในการทำงานหรือกิจกรรม และ ควรรับประทานอาหารเช้าปริมาณน้อยกว่าทุกมื้อ เนื่องจากช่วงเย็นเป็นเวลาที่เราใช้พลังงานน้อย ใกล้เคียงเวลาพักผ่อนนอนหลับ หากรับประทานอาหารเช้าเย็นมากจะทำให้อ้วนง่าย (สุจิตรา ผลประไพ, 2548; สุจิตรา สาลีพันธ์และคณะ, 2552) สำหรับผัก ผลไม้ จะให้พลังงานน้อยกว่า 3 หมู่แรก อย่างไรก็ตามการรับประทานอาหารเช้าควรคำนึงถึงความสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพร่างกาย อาหาร ตามฤดูกาล คุณค่าอาหารแต่ละชนิด และไม่ควรรับประทานอาหารซ้ำ ๆ กันเพราะจะทำให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนทุกหมู่ จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของข้าราชการตำรวจ พบว่า การรับประทานอาหารเช้าเย็นใกล้เคียงกับมื้อกลางวัน ในขณะที่มื้อเช้ารับประทานน้อยกว่า ฉะนั้น จึงควรแนะนำการให้ความสำคัญของการรับประทานอาหารเช้าเพิ่มขึ้น และลดปริมาณ อาหารมื้อเย็น เพื่อหลีกเลี่ยงการสะสมไขมันส่วนเกิน และการอ้วนลงพุง

1.3 พฤติกรรมการจัดการความเครียด พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีความคิดว่าจะปล่อยชีวิต ไปตามยถากรรม คิดเป็นร้อยละ 65.55 ไม่ไปรับการรักษาพยาบาลหากมีความเครียด คิดเป็น ร้อยละ 46.02 ในขณะที่มั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ คิดเป็นร้อยละ 28.28 รongลงมาตอบมีเพื่อนหรือญาติคอยให้ความช่วยเหลือในยามที่ต้องการ คิดเป็นร้อยละ 19.54 เป็นที่ทราบกันดีว่าอารมณ์เป็นการแสดงออกของภาวะทางจิตที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นให้มีการแสดงออก การได้รับการยอมรับจากบุคคลใกล้ชิด บุคคลรอบข้างก็อาจเป็นการสร้างพลังให้กับ บุคคลได้มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีกำลังใจในการทำงานฝ่าฟันอุปสรรค หากไร้ซึ่งการยอมรับ

มีแต่การตำหนิ ว่ากล่าว อาจคิดท้อแท้ หดพลัง และกำลังใจในการทำงาน อาจนำไปสู่การคิดทำร้ายตนเอง หรือฆ่าตัวตายในที่สุด จากข้อมูลการนำเสนอข่าว พบว่า ข้าราชการตำรวจทำร้ายตนเอง และฆ่าตัวตาย แม้ว่าจะมีจำนวนไม่มาก แต่การสูญเสียบุคลากรที่มีประสิทธิภาพก่อให้เกิดความเสียหายต่อการปฏิบัติงานในภาพรวมของหน่วยงานได้ จากการศึกษาพฤติกรรมกรรมการความเครียด พบว่า ข้าราชการตำรวจมีความเครียดจากภาระหน้าที่ในการปฏิบัติงาน จึงควรส่งเสริมให้มีแนวทางการจัดการความเครียดที่หลากหลาย เหมาะสมกับตนเองไม่บั่นทอนสุขภาพ ไม่กระทบกับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม เช่น การหาเวลาพักผ่อนอย่างเหมาะสม การหากิจกรรมผ่อนคลายอารมณ์ การดูหนัง การฟังเพลง การวาดรูป การเล่นดนตรี การเล่นกีฬา การทำงานอดิเรก การปฏิบัติธรรม การแสวงหาข้อมูลบริการทางการแพทย์ เป็นต้น (Murphy, 1996: 112-135) นอกจากนี้ควรฝึกให้มีการคิดบวก การให้กำลังใจซึ่งกันและกันอาจแสดงออกในรูปของการพูด การกระทำ การยอมรับ การให้อภัยกัน เหล่านี้อาจเป็นแนวทางในการฝึกจิตที่แข็งแกร่งสมบูรณ์ต่อไป

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.28, p<.01$) สอดคล้องกับการศึกษาของ อุษณี แสงสุข (2545) ชวัญใจ ดีอินทอง (2545) และสุภา อินทร (2545) นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมจัดการความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.22, 0.10$ ตามลำดับ $p<0.01$) ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.18, p<0.01$) สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริมา วงศ์แหลมทอง (2548) และสุธิดา พุ่มหอ (2551) ในขณะที่ไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมจัดการความเครียด เมื่อพิจารณากลุ่มคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง พบว่าอยู่ในกลุ่มสูง คิดเป็นร้อยละ 88.92 เช่นเดียวกับ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 95.63 ในขณะที่กลุ่มคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมจัดการความเครียด อยู่ในกลุ่มพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 89.97 86.12 และ 83.76 ตามลำดับ

จากการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ พบว่า อยู่ในเกณฑ์สูงทั้ง 2 ด้าน แบนดูรา (Bandura, 1986 อ้างใน อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2552: 60) กล่าวว่า หากความสัมพันธ์ตัวแปร 2 ด้านนี้สูง แนวโน้มของการกระทำพฤติกรรมมีแน่นอน แต่จากการศึกษาพฤติกรรมทั้ง 3 ด้าน คะแนนอยู่ในระดับพอใช้ ดังนั้น เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจมีการดูแลสุขภาพตนเองตามแนวทางสร้างเสริมสุขภาพอาจต้องมีกลยุทธ์

การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยจัดการฝึกทักษะเพื่อให้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้านการดูแลสุขภาพ การใช้ตัวแบบที่มีความใกล้เคียงกับข้าราชการตำรวจโดยอาจใช้บุคคลในหน่วยงานเดียวกันเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าเราก็ทำได้เช่นกัน การให้ข้อมูลอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอหรือการพูดชักจูง การกระตุ้นทางอารมณ์ทั้งด้านบวกและลบ โดยให้สัมผัสถึงผลดีจากการได้ปฏิบัติและผลเสียจากการละเลยการปฏิบัติ เป็นต้น หากข้าราชการตำรวจมีระเบียบวินัย การดูแลสุขภาพของตนเอง มีความตระหนัก มีความรับผิดชอบต่อตนเอง แนวโน้มการเจ็บป่วยด้วยโรคแห่งความเสื่อมน่าจะลดลง

ข้อเสนอแนะและแนวทางการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ควรรณรงค์และส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจมีทักษะของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างจริงจังเพื่อให้เกิดความยั่งยืน
2. การศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาแบบกึ่งทดลองเพื่อหารูปแบบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อาจแยกศึกษารายด้าน หาแนวทางหรือวิธีการที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของข้าราชการตำรวจและให้ผลดีต่อสุขภาพ
3. การศึกษาประสิทธิภาพวิธีการตามแนวทางของแบบดูราในการส่งเสริมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *กรอบแผนปฏิบัติการสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ 2555*. นนทบุรี: สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ*. (เอกสารอัดสำเนา).
- กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *สถิติการตาย กลุ่มภารกิจด้านข้อมูลข่าวสารและสารสนเทศสุขภาพ สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์*.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2548). *สถิติสำหรับงานวิจัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขวัญใจ ดีอินทอง. (2545). *ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- งานเวชระเบียนและสถิติ 1. (2552). *สรุปผลการตรวจสุขภาพข้าราชการตำรวจและลูกจ้างสำนักงานตำรวจแห่งชาติ ประจำปี 2552*. ฝ่ายเวชระเบียน กองบังคับการอำนวยการ โรงพยาบาลตำรวจ.
- ศิริมา วงศ์แหลมทอง. (2548). *ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุจิตรา ผลประไพ. (2548). *อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. (หน้า: 1-5).
- สุจิตรา สาลีพันธ์ พูนศรี เลิศลักษณ์วงศ์ วิไลลักษณ์ ศรีสุระ เดือนเพ็ญ คงคะจันทร์ และสุทธาฉินี จันทร์ใบเล็ก. (2552). *ไร้พุง ลดโรค*. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. (หน้า: 1-7).
- สุธิดา พุดหอม. (2551). *ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภา อินทร. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ใหญ่วัยกลางคน ในจังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2552). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: 3self ด้วยหลัก PROMISE Model*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด.
- อัญชลี ศรีจำเริญ. (2543). *อาหารและโภชนาการการป้องกันและบำบัดโรค*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อุษณี แสงสุข. (2545). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการครูมัธยมศึกษาสังกัดสำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี*. ปรินญญานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- Andrade, A.M., Coutinho, S.R., Silva, M.N., Mata,J., Vieira, P.N., Minderico, C.S., et al. (2010). The effect of physical activity on weight loss is mediated by eating self-regulation. *Patient Educ Couns.* (Abstrct).
- Coggan, A.R. (1991). Plasma glucose metabolism during exercise in humans. *Sport Med*, 11(2): 102-124.

- Fuster, V., Walsh, R.A., O'Rourke, R.A., and Poole-Wilson, P. (2008). *Hurst's the heart*. (12th ed). U.S.A: McGraw-Hill Companies, (p. 2225-2237).
- Martin, W.H. (1996). Effect of acute and chronic exercise on fat metabolism. *Exerc Sport Sci Rev*, 24: 203-231.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., and Katch, V.L. (2006). *Essential of exercise physiology*. (3rd ed). U.S.A: Lippincott Williams & Wilkins. (p 30-33; 580).
- Mittendorfer, B., and Klein, S. (2001). Effect of aging on glucose and lipid metabolism during endurance exercise. *Int J Sport Exerc Metab*, 11 Suppl: s86-s91.
- Murphy, L.R. (1996). Stress management in work settings: A critical review of the health effects. *Am J Health Promot*, 11(2): 112-135.
- Orozco, L.J., Buchleitner, A.M., Gimenez-Perez, G., Roque' I Figuls, M., Richter, B., Mauricio, D. (2009). Exercise or exercise and diet for preventing type 2 diabetes. *Evid Based Nurse*.
- World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotaion. (2003). *Bulletin of Medicus Mundi Switzerland*.
- World Health Organization. *Ottawa Charter for Health Promotaion*. (1986). WHO/HPR/HEP: Geneva.