

ความรู้ความเข้าใจของประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเขตเทศบาลท้ายเหมือง
อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา¹

พงศภัค ตรีพิชจักร²

พระพงษ์ ภัทธี³

มุฮัมหมัดอิลยาส หล้าปริง⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา (2) ศึกษาปัญหาและอุปสรรคของความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา (3) เป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา โดยทำการศึกษาจากประชาชนในเขตเทศบาลท้ายเหมือง ที่เกี่ยวข้องกับส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาลท้ายเหมือง และสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างในเขตเทศบาลท้ายเหมือง โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 5 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึก นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสรุปแยกแยะประเด็นที่ได้เป็นข้อค้นพบ

ผลการวิจัยพบว่า (1) ความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง ภาวะที่ดีของร่างกายมนุษย์ที่แข็งแรง กล่าวคือ อวัยวะต่างๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (2) ปัญหาและอุปสรรคของความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง มีปัจจัยแต่ละด้านที่เป็นอุปสรรคแตกต่างกัน โดยเฉพาะด้านอายุ เมื่อประกอบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายเสื่อมลง และเหนื่อยเร็วขึ้น (3) แนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง ให้ความรู้ที่มากขึ้นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน และกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่หลากหลาย ส่งผลให้ประชาชนมีความอยากและตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการส่งเสริมสุขภาพ และสุขภาพของประชาชน

¹ บทความเรียบเรียงจากการศึกษาอิสระเรื่อง “ความรู้ความเข้าใจของประชาชน เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา” ซึ่งได้ผ่านการสอบเรียบร้อยแล้ว โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พระพงษ์ ภัทธี

² นักศึกษาหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สำหรับผู้นำภาครัฐและภาคเอกชน รุ่นที่ 16 คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

³ อาจารย์ ภาควิชาบริหารรัฐกิจ คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

⁴ อาจารย์ ภาควิชาการเมืองการปกครอง คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

เทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา มีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเขตเกษตรกรรมและติดกับทะเล มีสภาพความเป็นชนบทและเอกลักษณ์ของท้องถิ่น จากสถิติสำนักงานสาธารณสุขอำเภอท้ายเหมือง พ.ศ. 2560 ซึ่งได้ข้อมูลมาจากใบมรณะ-บัตรอำเภอท้ายเหมือง พบว่า อัตราตายด้วยสาเหตุสำคัญ 5 อันดับแรก ได้แก่ ฆราภาพ มะเร็งทุกชนิด โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และอุบัติเหตุบนท้องถนน ในอัตราที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งเป็นหน้าที่ของบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ที่ต้องให้การดูแลด้านสุขภาพโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การบริการระดับต้นหรือปฐมภูมิ คือ ในระดับโรงพยาบาลฝ่ายอนามัย ซึ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพที่เหมาะสม ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อให้มีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โรงพยาบาลท้ายเหมืองจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในท้องถิ่น แต่จากการศึกษาข้อมูลใน โรงพยาบาลท้าย-เหมือง พบว่าฝ่ายอนามัยในโรงพยาบาลท้ายเหมือง ยังไม่มีรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่เป็นรูปธรรม ไม่มีการให้ความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ และยังไม่เคยมีการศึกษาหาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชน ซึ่งข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลสำคัญในการกำหนดทิศทางทางการดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชน

ผู้วิจัยตระหนักถึงปัญหาและความรู้ความเข้าใจในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชนจึงศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพประชาชนในเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีนโยบายสาธารณะ และการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ในการศึกษา เชื่อว่าพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพเป็นความสามารถที่แท้จริงของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อผลให้การส่งเสริมสุขภาพ เมื่อบุคคลสามารถแสดงความรู้ความเข้าใจการส่งเสริมสุขภาพโดยผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของแบบแผนการดำเนินชีวิตได้ จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีประสบการณ์ด้านการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วยความรู้ในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งในแต่ละข้อดังกล่าวจะส่งผลกับแนวคิดและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในท้องถิ่น และมีปัจจัยร่วมอีกหลายประการที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ และสถานภาพ ซึ่งผู้วิจัยหวังว่ารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน โดยโรงพยาบาลท้ายเหมืองที่ได้จัดทำขึ้นเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในชุมชน ให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา
2. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคของความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

3. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย จะใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์จากประชาชนในเขตเทศบาล และหาข้อมูลในสื่อต่าง ๆ ศึกษาแนวคิด ศึกษาทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.1 ข้อมูลเชิงปฐมภูมิ (Primary Data) การศึกษาในครั้งนี้ จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสัมภาษณ์ข้อมูลจากประชาชนในท้องถิ่นและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของโรงพยาบาลท้ายเหมืองโดยตรง เป็นลักษณะการสัมภาษณ์เชิงลึก

1.2 ข้อมูลเชิงทุติยภูมิ (Secondary Data) การศึกษาในครั้งนี้ จะเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล ประเภทเอกสารทางวิชาการ จากหน่วยงานของภาครัฐและเอกชน เพื่อประกอบการศึกษา อาทิเช่น การส่งเสริมสุขภาพประชาชน ทฤษฎีสาธารณสุข และทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น และรวมไปถึงข้อมูลต่าง ๆ จากสื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้อง

2. ขอบเขตด้านประชากร

2.1 ประชากร (Population) ได้แก่ ประชาชนในท้องถิ่นในเขตเทศบาล ตำบลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา ซึ่งมีด้วยกัน 5 หมู่ ประกอบด้วย หมู่ 1, หมู่ 2, หมู่ 3, หมู่ 4 และหมู่ 9 มีจำนวนประชากร 3,423 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง (Sample) ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยกำหนดคุณลักษณะของประชากรที่ต้องการสัมภาษณ์ และใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 5 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

2. ทำให้ทราบถึงปัญหาและอุปสรรคของความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

3. ทำให้ทราบถึงแนวทาง และนำไปพัฒนารูปแบบความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมืองจังหวัดพังงา

แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการทำวิจัย โดยแบ่งสาระสำคัญเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับนโยบายสาธารณะ
3. ข้อมูลเกี่ยวกับโรงพยาบาลท้ายเหมือง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ระเบียบวิธีการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ มีวิธีการวิจัยดังนี้

1. การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เป็นการรวบรวมเอกสารทางวิชาการ วารสารสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ รายงานการวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสารทางราชการ ที่เกี่ยวข้องกับหลักการและแนวทางในการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพเพื่อประกอบการศึกษาการวิจัย และการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ โดยการใช้กระบวนการวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

2. การวิจัยสนาม (Field Research) หรือ การวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) หรือการสังเกตโดยตรง (Direct Observation) โดยผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-Depth Interview) ต่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทน (Focus Group) คือ ประชาชนในท้องถิ่นเทศบาล ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 5 ท่าน เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง หรือการสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ (Structured interview or Format interview) เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจของการส่งเสริมสุขภาพประชาชนของโรงพยาบาลท้ายเหมือง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

สำหรับกระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดกระบวนการหรือแนวทางในการเก็บรวบรวม 2 ลักษณะ ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ และข้อมูลจากสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก โดยกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เป็นกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลตามแนวทางของกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ อันมีสาระสำคัญ โดยสรุป ดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ และข้อมูลจากสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ คือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการกระบวนการในการเก็บข้อมูลจาก แหล่งข้อมูลจากส่วนราชการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จากสื่อออนไลน์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในระดับทุติยภูมิ (Secondary Data) ประเภท

ต่างๆ เป็นต้น เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบ และสร้างแบบสัมภาษณ์เจาะลึก รวมทั้งเพื่อนำมาใช้เป็นส่วนประกอบในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลในการวิจัย

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เจาะลึก คือ ผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางประการสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการขอความร่วมมือจากประชาชนที่เป็นประชาชนกลุ่มตัวอย่าง สำหรับการวิจัยครั้งนี้ เพื่อขอสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ อย่่างไรก็ตามในกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึกนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินกระบวนการเก็บบันทึกข้อมูล โดยวิธีการจัดบันทึกข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษร และการบันทึกเสียงของประชาชนกลุ่มตัวอย่างที่มีส่วนรวมในการวิจัย โดยการขออนุญาตจากประชาชนกลุ่มตัวอย่างก่อนการบันทึกเสียง เพื่อนำมาใช้ในกระบวนการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และสามารถย้อนกลับตรวจสอบได้ในภายหลัง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก (In-Depth Interview) มาใช้ในกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล โดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) โดยกระบวนการและวิธีการวิเคราะห์ได้ดำเนินกระบวนการตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเริ่มจากการพิจารณาประเด็นเนื้อหาหลัก ที่พบในข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์ ทั้งหมดหลังจากนั้น จึงนำประเด็นหลักมาพิจารณาแบ่งออกเป็นประเด็นย่อย

2. ใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัยตามวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบของการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) จำแนกเป็นประเด็นเนื้อหาตามความมุ่งหมาย โดยการพรรณนาข้อมูลตามปรากฏการณ์ร่วมด้วย เพื่อแสวงหาหรือให้ได้มาซึ่งข้อค้นพบจากกระบวนการวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ อันเป็นแนวทางการประการสำคัญ เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคของความรู้ความเข้าใจ ความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

3. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเปรียบเทียบมาวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (สุภางค์ จันทวานิช, 2554, หน้า 144-145) คือ เทคนิคที่จะบรรยายเนื้อหาของข้อความหรือเอกสาร โดยใช้วิธีการเชิงปริมาณ อย่างเป็นระบบและเน้นสภาพวัตถุวิสัย (Objectivity) การบรรยายจะเน้นข้อความตามเนื้อหาที่ปรากฏ พิจารณาโดยไร้ซึ่งอคติของตัวเองเกี่ยวข้อง เนื้อหาจะต้องมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ ความเป็นระบบ ความเป็นสภาพวัตถุวิสัย และอิงกรอบแนวคิดทฤษฎี เพื่อสรุปผลการวิจัยความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา โดยการนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนา

สรุปผลการศึกษา

จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในเทศบาลท้ายเหมือง โดยส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับที่ดี โดยให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านสุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ดีของร่างกายมนุษย์ สุขภาพสามารถแบ่งได้เป็น

2 ลักษณะ คือ ด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต และให้ความหมายของสุขภาพกายที่ดีว่า สภาพที่ดีของร่างกายที่แข็งแรง กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ มีความสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ความหมายสุขภาพจิตที่ดีว่า สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส ปราศจากความเครียดใด ๆ และสามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้างและสภาพแวดล้อมได้อย่างดี และมีความสุข ต้องมีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่เบิกบาน จึงนับได้ว่า สุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี

1.2 ด้านการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การประกอบกิจกรรมใด ๆ อันส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ทั้งในด้านสุขภาพร่างกายของตนเองแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ในด้านสุขภาพกาย และการส่งเสริมสุขภาพจิต ให้ปราศจากความเครียด การผ่อนคลายความเครียด ด้วยการประกอบกิจกรรมต่างๆ เพื่อลดความเครียด เพื่อให้สุขภาพจิตดีขึ้น

1.3 ด้านการป้องกันโรค หมายถึง การศึกษาสาเหตุของการเกิดโรคและการป้องกันสาเหตุต่างๆ ของการเกิดโรค การรู้ถึงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่จะนำมาสู่โรคภัยไข้เจ็บ เพื่อป้องกันได้ทันเวลาที่ การส่งเสริมสุขภาพรูปแบบต่าง ๆ จึงนับเป็นการป้องกันโรคด้วยเช่นกัน หากเกิดโรคขึ้นจะสามารถหาสาเหตุของการเกิดโรคได้ และเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้อง

1.4 ด้านนโยบายส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การปฏิรูประบบสุขภาพของประเทศไทย เป็นการปรับนโยบายต่าง ๆ และแผนทางด้านสุขภาพ เพื่อให้ระบบสาธารณสุขของประเทศไทยมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพของประชาชนในประเทศไทยได้ โดยเน้นการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคและการบาดเจ็บ

1.5 แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ หมายถึง นโยบายส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบหนึ่ง แผนพัฒนาระบบสุขภาพของไทย มีนโยบายในด้านการปฏิรูประบบสาธารณสุขของประเทศไทย ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร และพัฒนาระบบบริการสุขภาพของประเทศไทย เป็นต้น

2. ปัญหาและอุปสรรคของความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาและอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ มีหลายปัจจัยที่คล้าย ๆ กัน ดังต่อไปนี้

2.1 ปัจจัยด้านอายุ คือ ปัจจัยด้านอายุมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ การประกอบกิจกรรมต่าง ๆ และกิจวัตรประจำวัน เนื่องจากเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น จะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ร่างกายจะเสื่อมลงโดยธรรมชาติ และจะส่งผลให้ความดันเลือดสูงขึ้น การทำงานของหัวใจจะสูงขึ้นตาม ทำให้เกิดอาการเหนื่อยง่าย หน้ามืด และการนำน้ำตาลไปใช้ของร่างกายน้อยลง จึงเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรค และส่งผลกระทบต่อให้มีไขมันสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น

2.2 ปัจจัยด้านรูปร่างสรีระ คือ รูปร่างสรีระมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพและการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่มีรูปร่างใหญ่และอ้วน จึงส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เนื่องจากการร่วมกิจกรรมบางกิจกรรมต้องใช้ความคล่องแคล่วของร่างกายในการทำกิจกรรม เมื่อเกิดปัญหาขึ้นประชาชนจึงตระหนักถึงปัจจัยด้านรูปร่างสรีระของตนเอง

2.3 ปัจจัยด้านสุขภาพ คือ ปัจจัยสำคัญในการร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประชาชน ประชาชนส่วนใหญ่มีปัญหาด้านสุขภาพของตนเอง มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน การประกอบกิจกรรมต่างจึงส่งผลกระทบต่อร่างกาย ซึ่งทำให้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่ตนเองเป็นอยู่ เพื่อการนั้นแล้ว การเข้าร่วมส่งเสริมสุขภาพของประชาชน เพื่อต้องการให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีขึ้นของตนเอง สุขภาพแข็งแรง และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

2.4 ด้านภาระหน้าที่ คือ ปัจจัยด้านภาระหน้าที่ ไม่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นแม่บ้าน การใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพหลังจากปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเสร็จสิ้น จึงเป็นความต้องการอันดับแรก เพื่อไม่ให้เสียเวลาว่างโดยไม่เกิดประโยชน์ และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับตนเอง ในการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนเป็นการพบปะพูดคุยกัน ไปในตัว จึงเข้าร่วมการส่งเสริมสุขภาพในช่วงเย็น ของทุกวัน ได้อย่างไม่มีปัญหาใด

2.5 ด้านลักษณะนิสัย คือ ปัจจัยด้านลักษณะนิสัยเฉพาะตัว เป็นปัจจัยของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นตัวตัดสินใจในการเข้าร่วมการส่งเสริมสุขภาพในแต่ละวัน เนื่องจากความเหนื่อยที่ส่งผลจากการทำกิจวัตรประจำวัน ส่งผลให้เกิดอาการเหนื่อยล้า และเบื่อหน่ายในการจะเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องใช้แรง และเมื่อประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมเป็นเวลานานติดต่อกัน โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรม จึงส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่เข้าร่วมกิจกรรม

3. แนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจของประชาชนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
ในเขตเทศบาลท้ายเหมือง อำเภอท้ายเหมือง จังหวัดพังงา

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาความรู้ความเข้าใจของการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนใหญ่แล้วต้องการที่จะพัฒนาความรู้ความเข้าใจของการส่งเสริมสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อลดปัญหาต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยหลักดังต่อไปนี้

3.1 ด้านอายุ มีความเห็นว่า การจัดกิจกรรมใหม่ขึ้นสำหรับประชาชนผู้สูงอายุ ที่มีอายุ

40 ปีขึ้นไป สามารถเข้าร่วมได้ทุกคน เนื่องจากกิจกรรมที่ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะเอื้ออำนวยแก่ประชาชน ในหมู่บ้านวัยกลางคนส่วนใหญ่ และมีการจัดอบรมการให้ความรู้ด้านสุขภาพ และด้านผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย เมื่อมีอายุมาก เพื่อเป็นแนวคิดให้ประชาชนที่สูงวัยตระหนักถึงการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

3.2 ด้านรูปร่างสรีระ มีความเห็นว่า การเพิ่มกิจกรรมสำหรับลดรูปร่างสรีระเฉพาะส่วนเข้าไป หรือทำกายบริหารเข้าไปในกิจกรรมในแต่ละวัน เพื่อให้ประชาชนได้ลดรูปร่างสรีระเฉพาะส่วนได้ และมีการให้ความรู้ด้านทำกายบริหารสำหรับลดรูปร่างสรีระเฉพาะส่วนเพื่อสามารถนำไปปฏิบัติที่บ้านได้ และให้ความรู้ด้านพฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของรูปร่างเฉพาะส่วน

3.3 ด้านสุขภาพ มีความเห็นว่า การรณรงค์ให้ประชาชนมาร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และควรมีการจัดอบรมด้านสุขภาพ และด้านต่าง ๆ ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน และให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพของตนเองเมื่อเกิดความผิดปกติของร่างกาย เพื่อประชาชนในท้องถิ่นได้ทราบถึงสาเหตุของการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน และแนวทางการป้องกันโรคต่างๆ

3.4 ด้านภาระหน้าที่ มีความเห็นว่า ควรมีการจัดอบรมทำกายบริหารที่สามารถปฏิบัติเองได้ที่บ้าน โดยเฉพาะ ให้สำหรับประชาชนที่ไม่สามารถร่วมกิจกรรมได้บ่อย เนื่องจากมีภาระหน้าที่ หรือไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ เพื่อที่จะให้ประชาชนสามารถส่งเสริมสุขภาพของตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ

3.5 ด้านลักษณะนิสัยส่วนตัว มีความเห็นว่า เรื่องของนิสัยส่วนตัว นิสัยเฉพาะตัวเป็นเรื่องส่วนบุคคลที่ไม่สามารถแก้ไขได้ การให้ความรู้ด้านสุขภาพและการให้ความรู้ด้านผลเสียต่างๆ เมื่อขาดการออกกำลังกาย การทราบถึงผลลัพธ์ในการขาดการส่งเสริมสุขภาพจะสร้างความตระหนักให้กับตนเอง และต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บที่จะส่งผลให้ตนเองลำบากในภายหลัง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริม เพื่อให้ประชาชนได้ทราบถึงความสำคัญของสุขภาพได้อย่างดียิ่งขึ้น
2. การให้ความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมเสี่ยงของการเกิดโรค เพื่อให้ประชาชนได้ดูแลตนเอง และสามารถเข้ารับการรักษาได้อย่างทันทั่วถึง
3. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพควรมุ่งเน้นให้สามารถร่วมปฏิบัติกิจกรรมได้ทุกเพศทุกวัย เพื่อความต้องการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในทุก ๆ วัย
4. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพควรมุ่งเน้นที่ความหลากหลายของกิจกรรม เพื่อให้ประชาชนเกิดความอยากจะเข้าร่วมการส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข, คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาการสุขภาพแห่งชาติ. (2559).

ค้นเมื่อ 16 มกราคม 2562, จาก <http://wops.moph.go.th>

เจสตา ธนวิภาคนนท์. (2550). *การวิจัยและพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพในระดับรากหญ้าเพื่อสร้าง*

ความเข้มแข็งของชุมชน กรณีศึกษา : พื้นที่จังหวัดนครสวรรค์ อุทัยธานี และชัยนาท. การศึกษา
อิสระ, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.

ณัฐฉิณี สังขวรรณ และคณะ. (2554). *การดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม.*

การศึกษาอิสระ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ดิเรก ฤกษ์ห่อราย. (2555). *ทฤษฎีและแนวทางการพัฒนาสังคม เอกสารประกอบการบรรยาย,*

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทรงสิริ วิจิธรานนท์ และคณะ. (ม.ป.ป.). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม. กรุงเทพฯ : ทริปปี้ลเอ็ด*

ดูเคชั่น.

นิพนธ์ บุญยิ่งเหลือ. (2558). *คุณภาพชีวิตการทำงานของบุคลากร กรณีศึกษาเทศบาล*

แกลงทะเล อำเภอมือ จังหวัดระยอง. การศึกษาอิสระรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พระกิตติภัต วิยากรณ์. (2553). *การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียน ตามแนวคิดปัญญา*

ศึกษาเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

พระไพบูลย์ อัคร. (ม.ป.ป.). *แนวทางการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ของหน่วยงานภาครัฐในเขต*

อำเภอบินทร์บุรี จังหวัดปราชญ์บุรี. การศึกษาอิสระ, มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

ภาณุ ออกกลิ่น. (2555). *แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ. ค้นเมื่อ 18 มกราคม 2562, จาก <https://www.gotoknow.org>*

ยุพา พูนจำ และคณะ. (2553). การส่งเสริมสุขภาพป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและปัญหาสุขภาพเยาวชน.

การศึกษาอิสระ, สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย.

วรรณวิมล เมฆวิมล. (2554). *ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรใน*

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. การศึกษาอิสระวิทยาศาสตรและเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สวนสุนันทา.

วรลักษณ์ รอดริเกษ. (2551). *ความต้องการของประชาชนต่อการให้บริการของกองประปา*

เทศบาลเมือง จังหวัดอุดรดิษฐ์. วิทยานิพนธ์การบริหารและพัฒนาประชาคมเมืองและ ชนบท,
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิษฐ์.

วิภาพร สิทธิศาสตร์ และ สุชาดา สนวนุ่ม. (2550). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความ*

รับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอมือ จังหวัดพิษณุโลก. การศึกษา
อิสระ, สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข.

ศิwapร ทองสุข และคณะ. (2555). พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลรามาชิปดี.

การศึกษาดิสรระ, คณะแพทยศาสตรรโรงพยาบาลรามาชิปดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุชาดา วงศ์สวัสดิ์ และคณะ. (2555). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนมัธยมพุทธเกษตรวัดโนนเมือง. การศึกษาดิสรระ, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา.

สุริยั ธรรมิกบวร. (2550). ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์. ค้นเมื่อ 14 มกราคม 2562,

จาก <http://www.nurse.ubu.ac.th/sub/knowledgedetail>

สุรศักดิ์ ชะมารัมย์. (2558). แนวคิด ตัวแบบ และทฤษฎีนโยบายสาธารณะ. ค้นเมื่อ 14 มกราคม 2562, จาก

<https://reru.ac.th/articles>

สุวคนธ์ และคณะ. (2553). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม. การศึกษาดิสรระ, สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

สุวรรณา ชุมิ. (ม.ป.ป.). นโยบายพัฒนาการส่งออกน้ำตาลทรายของประเทศไทย *Policy for the development of Thailand's Refinsd Sugar Exports*. การศึกษาดิสรระ, มหาวิทยาลัยบูรพา

