

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ
ของพนักงานบริษัทชับบ์ไลฟ์ แอสชัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน)

Factors Affecting Participation in Health Promotion Activities
of Employees at Chubb Life Assurance Company

วราพร หอมอ่อน

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของพนักงานบริษัทชับบ์ไลฟ์ แอสชัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของพนักงานบริษัทชับบ์ไลฟ์ แอสชัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) และเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของพนักงานบริษัทชับบ์ไลฟ์ แอสชัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วยพนักงานที่ปฏิบัติงานอยู่ในบริษัทชับบ์ไลฟ์ แอสชัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) จำนวน 400 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าความถี่ (Frequency) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ทำการทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามเพื่อดูความสัมพันธ์ของตัวแปร

ผลการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ช่วงอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 25-35 ปี ระยะเวลาที่ทำการปฏิบัติงานอยู่ที่ 5 - 10 ปี ซึ่งในภาพรวมของปัจจัยด้านการรับรู้ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสุขภาพ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพและภาพรวมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกาย 5-10 นาที ก่อนการออกกำลังกาย ผลการวิเคราะห์ทางสถิติปัจจัยด้านการรับรู้ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วม ด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ส่งผลต่อกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับค่าความสัมพันธ์ค่า Sig. คือ 0.00 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 0.01 จึงทำให้ ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

คำสำคัญ: การมีส่วนร่วม, กิจกรรม, เสริมสร้างสุขภาพ

ABSTRACT

Research on the Factors Affecting Participation in Health Promotion Activities of Employees at Chubb Life Assurance Company the purpose of this study was to Study participation in health promotion activities of Employees at Chubb Life Assurance Company and to Study factors affecting participation in health promotion activities of Employees at Chubb Life Assurance Company. The sample used in the study consisted of employees working at Chubb Life Assurance Company for 400 people . The tools used in the research include questionnaires for data collection. Statistics used to analyze the data are percentage, frequency, mean, standard deviation, hypothesis testing using statistics is Multiple Regression Analysis for test the relationship between the independent and dependent variables to see the relationship between the variables.

The study found that the majority of respondents were female rather than male. Most age ranges are in the 25-35 years . The duration of work is 5 - 10 years. In which overall of cognitive factors affecting participation in health promotion activities. It was found that overall was at the highest level , The variable with the highest mean was Perception of the benefits of health promotion and An overview of health-enhancing exercise activities it was found that overall was at the high level ,The variable with the highest mean was you know that you should warm up 5-10 minutes before exercising. Statistical analysis results of cognitive Factors Affecting Participation , cognitive Perceived barriers to health promotion affecting health-enhancing activities in terms of exercise overall, it was at the relationship level. Sig. is 0.00 which is less than 0.01 so Factors in perceived barriers to health promotion Factors in cognitive perceived barriers to health promotion Affects participation in health promotion activities exercise , which is consistent with the assumptions set

Keywords: participation , activity, Health Promotion

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ซันบี โไลฟ์ เป็นบริษัทประกันชีวิตระดับสากลและได้เข้ามาให้บริการด้านประกันชีวิตในประเทศไทยตั้งแต่ปี 2544 เพื่อตอบสนองต่อความต้องการความคุ้มครอง มอบบริการผลิตภัณฑ์ประกันชีวิตหลากหลายประเภท อีกทั้งยังให้บริการด้านการประกันชีวิตกลุ่ม ผ่านช่องทางจัดจำหน่ายที่หลากหลายประกอบด้วย ช่องทางตัวแทน บริษัทนายหน้า ธนาคาร และพันธมิตรธุรกิจ ซึ่งมีพนักงานที่ทำงานทั้งหมด 4,780 คน ในสถานการณ์ปัจจุบันนี้บริษัทซันบี โไลฟ์ แอสชัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ก็ได้เห็นถึงความสำคัญของพนักงานมี เพราะพนักงานเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้การทำงานองค์กรขับเคลื่อนไปได้ดี ดังนั้น บริษัทจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนด้านสิ่งต่าง ๆ ให้กับพนักงานรวมถึงบุคคลากร เพื่อให้การทำงานการบริหารทรัพยากรบุคคลประสบความสำเร็จ โดยมีการกำหนดเป้าหมายเพื่อให้บริษัทสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นไปตามวิสัยทัศน์ของบริษัท นอกจากนี้ทรัพยากรมนุษย์มีความสำคัญต่อบริษัทแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ สุขภาพที่ดีของพนักงานในบริษัท ที่ตัวพนักงานเองก็จะต้องมีร่างกายที่แข็งแรง ทั้งเรื่องสุขภาพ รวมไปถึงอารมณ์ จิตใจและความรู้สึก ปัจจุบันสุขภาพของประชากรโลกมีความเสี่ยงเพิ่มมากขึ้น ทำให้วิถีการดำเนินชีวิตและการบริโภค อาหารของผู้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและตายด้วยโรคต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้น เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และเสียชีวิตด้วยโรคไวรัสโคโรนา 2019 องค์การอนามัยโลก(WHO) รายงานสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ณ วันที่ 2 ธันวาคม 2565 มีผู้ป่วยได้รับการยืนยันสะสม 640,395,651 ราย มีผู้เสียชีวิตรวม 6,618,579 ราย ข้อมูลการรับวัคซีนทั่วโลก ณ วันที่ 29 พฤศจิกายน 2565 ได้รับทั้งหมด 13,042,112,489 โดส (กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข 2565) ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นและนำไปสู่การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

จากสถานการณ์ที่เกิดโรคระบาดของโควิด-19 เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อที่รุนแรงจนทำให้ผู้คนล้มป่วยและเสียชีวิตจำนวนมาก ทำให้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวเราเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งเรื่องของสุขภาพของผู้คนก็ทำให้สุขภาพไม่ค่อยดี จึงทำให้ส่งผลถึงการดำเนินชีวิตของผู้คนรวมทั้งพนักงานในบริษัทซันบี โไลฟ์ แอสชัวร์นซ์ ก็ได้ทำให้การดำรงชีวิตความเป็นอยู่ได้มีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ไปด้วยโดยในส่วนของพนักงานในบริษัทก็ได้มีการปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงาน และปรับวิธีการใช้ชีวิตความเป็นอยู่ที่ทำให้พนักงานมีความระมัดระวังยิ่งขึ้นในการใช้ชีวิต ซึ่งต่อมามีบริษัทได้ตระหนักและเล็งเห็นถึงความสำคัญเรื่องของสุขภาพของพนักงาน และบริษัทเองก็ได้จัดทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพให้กับพนักงานทุกคนซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีชื่อว่า ซันบี โไลฟ์ ประกันชีวิตเปิดตัว ซันบี โไลฟ์ บาลานซ์ แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ มุ่งหวังให้ผู้คนได้เปิดมุมมองใหม่ของการมีสุขภาพดีโดยการดูแลตัวเองแบบรอบด้าน ซึ่งแอปพลิเคชันที่เป็นเสมือนโค้ชส่วนตัวที่ช่วยดูแลสุขภาพของพนักงานแบบรอบด้าน ทั้งกระตุ้นและให้รางวัลเพื่อส่งเสริมให้มีไลฟ์สไตล์แบบมีสุขภาพดี รวมทั้งคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การนอนหลับ การดูแลสุขภาพจิตใจ และพนักงานสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้

ซึ่งหลังจากที่ทางบริษัทได้เปิดตัวกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพที่ชื่อว่าซันบี โไลฟ์ บาลานซ์ แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ ทำให้ได้พบปัญหาหลังจากการเปิดตัวของกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของบริษัทว่ามีพนักงานทั้งที่ทำงานในส่วนของสำนักงานและพนักงานส่วนตัวแทนฝ่ายขายซึ่งได้มีการเข้าร่วมใน

กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพนี้เป็นจำนวนส่วนน้อย อาจจะเป็นเพราะสาเหตุส่วนตัวที่ไม่ชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพราะคิดว่าไม่มีเวลา หรือสาเหตุอาจมาจากการรับรู้ข้อมูลไม่ครบถ้วนในเรื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพหลาย ข้อคือการรับรู้เรื่องของการสุขภาพ อาจไม่รู้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องของการสุขภาพหรือเพราะอาจคิดว่าตัวเองอายุยังน้อยสุขภาพยังแข็งแรงอยู่ เนื่องจากพนักงานส่วนใหญ่ยังไม่ค่อยใส่ใจในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองมากสักเท่าไร ทำให้พนักงานละเลยและไม่กระตือรือร้นที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพที่ทางบริษัทจัดขึ้นมาให้

ดังนั้น การที่บริษัทใส่ใจและส่งเสริมในเรื่องสุขภาพของพนักงานนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับตัวของพนักงานเอง จึงได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพนี้ขึ้นมา เพราะถ้าหากพนักงานทุกคนในบริษัทมีสุขภาพร่างกายที่ดี แข็งแรง ก็จะส่งผลต่ออารมณ์ในการทำงาน ทำให้อารมณ์ดี สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังรวมไปถึงทำให้กระบวนการทำงานราบรื่น การบริการลูกค้าดีขึ้นได้อย่างเต็มที่ อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สามารถเชื่อมโยงสัมพันธ์ให้กับพนักงานทุกแผนกได้มาพบปะพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนความรู้ความสามารถและยังได้มาแชร์ประสบการณ์ในการทำงานได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของพนักงานบริษัทชัยบัลไฟ แอสซัวร์ันซ์ จำกัด (มหาชน)
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ของพนักงานบริษัทชัยบัลไฟ แอสซัวร์ันซ์ จำกัด (มหาชน)

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยการรับรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ซึ่งประกอบไปด้วยพนักงาน บริษัทชัยบัลไฟ แอสซัวร์ันซ์ จำกัด (มหาชน) ที่ปฏิบัติงานอยู่มีจำนวน 4,780 คน (ข้อมูลจากฝ่ายทรัพยากรบุคคลบริษัทชัยบัลไฟ แอสซัวร์ันซ์ จำกัด (มหาชน))
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา
 - 1.1 ตัวแปรอิสระปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน ปัจจัยการรับรู้ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วม ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์การเสริมสร้างสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ (Bandura, 1978)
 - 1.2 ตัวแปรตาม กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย สำนักงานสุขภาพ กรมสุขภาพ (2543)
3. ขอบเขตด้านพื้นที่

บริษัท ชับป์ ไลฟ์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ที่อยู่ 130-132 อาคารสินธร ทาวเวอร์ 3 ชั้น
21-22 ถนนวิฑู แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน จังหวัดกรุงเทพมหานคร 10330

4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เดือนพฤศจิกายน 2565 - เดือนกุมภาพันธ์ 2566

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของพนักงาน บริษัทชับป์ไลฟ์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าภายใต้กรอบแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง
2. แนวคิดที่เกี่ยวกับการมีส่วนร่วม
3. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ
4. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดการวิจัย

ทฤษฎีพื้นฐานที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีการรับรู้ ในปี ค.ศ. 1975 เพนเดอร์ (Pender) ได้พัฒนาแบบจำลองการป้องกันสุขภาพที่กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการ ตัดสินใจและการปฏิบัติของปัจเจกบุคคลในทางป้องกันโรค ตามแนวคิดของเพนเดอร์ในสมัยนั้นเน้นที่เกี่ยวกับป้องกันและคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพของสาธารณชน แล้วได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแบบจำลองเป็นระยะแบบจำลองไว้สุดท้ายก็ได้มีการปรับปรุงในปี ค.ศ. 2006 ซึ่งจะได้ชี้แจงรายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะเฉพาะของประสบการณ์บุคคล (Individual Characteristics and Experiences) ที่เป็นส่วนเฉพาะลักษณะกับประสบการณ์บุคคลทำให้มีส่งผลต่อการกระทำของพฤติกรรม ซึ่งในแนวคิดหลักนี้เพนเดอร์ ก็ได้มีข้อเสนอแนะย่อย คือ การกระทำที่ปฏิบัติมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล โดยแนวคิดทั้งสองอย่างนี้มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพด้วย

1. พฤติกรรมปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง (Prior related behavior) ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีที่สุดตัวหนึ่ง คือ ความบ่อยต่อการปฏิบัติพฤติกรรมโดยเหมือนหรือคล้ายคลึงของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยตรงต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมในสุขภาพ เนื่องจากพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติมานั้นได้กลายเป็นนิสัย (habit formation) และบุคคลที่ปฏิบัติของการกระทำนั้นได้โดยเป็นประจำซึ่งอาศัยความตั้งใจเพียงน้อยนิดก็สามารถปฏิบัติพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพได้

2. ปัจจัยในส่วนของบุคคล (Personal Factors)

- 2.1. ปัจจัยในด้านชีววิทยา ได้แก่ อายุ น้ำหนักส่วนสูง สภาวะของวัยรุ่น สภาวะของการหมดระดู ความแข็งแรงทางร่างกาย ความตื่นตัวของร่างกาย และความสมดุลของร่างกาย
- 2.2. ปัจจัยในด้านจิตวิทยา ได้แก่ ความมีคุณค่าในตนเอง แรงจูงใจในตัวตน การรู้และรับภาวะสุขภาพ
3. ปัจจัยส่วนสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ เชื้อชาติ วัฒนธรรม การเล่าเรียน และสภาวะทางสังคมเศรษฐกิจซึ่งโดยปัจจัยของส่วนบุคคลที่กล่าวมาทำให้มีอิทธิพลส่งผลโดยตรงต่อปัจจัยด้านอารมณ์กับพฤติกรรม

2. ความคิดกับอารมณ์ต่อพฤติกรรม (Behavior-Specific Cognition and Affect)

แนวความคิดหลักในการกำหนดกลยุทธ์/กิจกรรม เพื่อก่อให้เกิดแรงจูงใจให้บุคคลมีการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง มโนทัศน์หลักนี้ ประกอบด้วยมโนทัศน์ย่อยทั้งหมด 5 มโนทัศน์ ดังนี้

2.1 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมนี้เป็นความเชื่อของบุคคลโดยคาดหวังประโยชน์ที่จะได้รับภายหลังการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ รับรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ของการกระทำเป็นแรงเสริมทำให้ผู้คนเกิดแรงจูงใจในการกระทำนั้น

2.2 การรับรู้อุปสรรคในทางปฏิบัติการกระทำ ซึ่งการรับรู้ของอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ความเชื่อส่วนบุคคลหรือการรู้ถึงสิ่งกีดขวางที่ทำให้บุคคลไม่สามารถกระทำในส่วนส่งเสริมสุขภาพได้ ซึ่งเป็นอุปสรรคภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล

2.3 การรับรู้ความสามารถของ หมายถึง มีความมั่นใจ ความเชื่อมั่นของตนเกี่ยวกับความสามารถที่จะบริหารจัดการและกระทำพฤติกรรมใด ๆ ภายใต้อุปสรรคต่าง ๆ ในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

2.4 ความรู้สึกที่มีต่อการกระทำ ความรู้สึกที่มีต่อการกระทำ หมายถึง อารมณ์รู้สึกในส่วนที่เป็นบวกหรือลบที่เกิดขึ้นก่อน ระหว่าง และหลังการปฏิบัติพฤติกรรม การตอบสนองความรู้สึกนี้อาจมีความรู้สึกที่น้อย ความรู้สึกปานกลางหรือความรู้สึกมาก

2.5 อิทธิพลระหว่างบุคคล หมายถึง การกระทำ ความศรัทธาหรือความคิดของคนที่อยู่รอบตัวเรา ที่เราสามารถมีอิทธิพลต่อคนอื่นได้และมีผลต่อการกระทำที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทางสุขภาพ

2.6 อิทธิพลจากสถานการณ์ (Situational Influences) อิทธิพลจากสถานการณ์ หมายถึง การตระหนักรู้และความคิดของคนเราเกี่ยวกับสถานการณ์หรือบริบทที่มีความเอื้อหรือขัดขวางการปฏิบัติกระทำที่ส่งเสริมสุขภาพ สถานการณ์ของอิทธิพลมีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การรับรู้ คือ กระบวนการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอก และสิ่งเร้าภายใน โดยผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ จากนั้นก็ประมวล วิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และตีความความรู้สึกของตนเอง ซึ่งการรับรู้ของคนแต่ละคนนั้น จะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับทางเลือกรับรู้ข้อมูลที่ตรงตามความต้องการ ความพึงพอใจ รวมทั้งประสบการณ์เดิมของผู้รับ โดยข้อมูลที่ได้อุบัติความนั้นจะถูกแสดงออกมาทางพฤติกรรม ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจ

การมีส่วนร่วม (participation) หมายถึง เป็นการเปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมขั้นตอนต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้น ทำให้มีพลังเริ่มต้นตั้งแต่การมีส่วนร่วมทั้งในกระบวนการคิด การตัดสินใจรวมไปถึงการร่วมปฏิบัติในขั้นตอนของกิจกรรมต่าง ๆ

กิจกรรม (Activity) หมายถึง เป็นงานที่มีการวางแผนจัดเตรียมขั้นตอนของงานไว้แล้ว เพื่อให้ทุกคนได้ปฏิบัติลงมือทำ ส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ทางทักษะด้านต่าง ๆ และเกิดการเรียนรู้ใหม่ๆเพิ่มขึ้น

เสริมสร้าง หมายถึง เป็นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาวะต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้มี ประสิทธิภาพในการทำหน้าที่และทำให้มีการประสานงานกันของระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี สุขภาพตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Health ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมันว่า Health ซึ่งมีความหมาย 3 ประการ คือ ความปลอดภัย (Safe) ไม่มีโรค (Sound) และทั้งหมดโดยรวม (Whole) สุขภาพ ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ. 2525 (ราชบัณฑิตยสถาน , 2525) คือ ความสุขปราศจากโรค หรือความสบาย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาการทำวิจัยในครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัทชัยบิลฟ์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 4,780 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้สูตรในการคำนวณขนาด ตัวอย่างของทาโรยามาเน่ (Yamane , 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 จำนวนออกมาได้ 369.111 หรือ ประมาณ 369 คน ทั้งนี้เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือ และเพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูล ทำได้สะดวกยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงทำการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีก 31 คน รวมเป็น 400 คน โดยสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ และระยะเวลาการปฏิบัติงาน โดยลักษณะแบบสอบถามประกอบด้วย

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับปัจจัยการรับรู้ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้าง ด้านต่าง ๆ จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพ มีคำถามทั้งหมด 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพด้านการออกกำลังกาย จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 และ 3 ซึ่งเป็นคำถามที่ผู้เลือกคำตอบได้เพียงคำตอบเดียว เกณฑ์การให้คะแนนใช้มาตรวัดแบบ Rating Scale ของ Likert แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ ระดับความคิดเห็นมากที่สุด ระดับความคิดเห็นมาก ระดับความคิดเห็นปานกลาง ระดับความคิดเห็นน้อย และระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ เป็นการศึกษาค้นคว้า การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เอกสารที่เกี่ยวข้อง และอินเทอร์เน็ต เพื่อนำมาวิเคราะห์และกำหนดเนื้อหาแบบสอบถาม เพื่อได้แบบสอบถามที่ถูกต้อง ชัดเจน และตรงตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยการแจกแบบสอบถามแบบผ่าน Google Forms จำนวน 400 ชุด โดยส่งแบบสอบถามในช่องทางอินเทอร์เน็ตเป็นรูปแบบลิงก์ (Link) ไปยังกลุ่มของ

พนักงานบริษัทซีบีไลฟ์ แอสซัวร์นซ์ จากนั้นจึงทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ

2. แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ เป็นการศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เก็บรวบรวม จากวารสาร เอกสารตำรา วิชาการของหน่วยงานต่าง ๆ และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมทั้งค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติมจากอินเทอร์เน็ต เพื่อประกอบการสร้างแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ จะนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาประมวลผลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS และผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามที่รวบรวมได้จำนวน 400 ชุด มาดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม โดยคัดเลือกแบบสอบถามฉบับที่มีความ สมบูรณ์มาทำการวิเคราะห์ และตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)
3. ตรวจสอบความครบถ้วนถูกต้องและสมบูรณ์ของข้อมูลทุกชนิดก่อนที่จะนำมาลงรหัส
4. บันทึกข้อมูลที่ป้อนรหัสลงในแบบบันทึกข้อมูล
5. ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์
6. ประมวลผลข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการศึกษาวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจึงนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติ ดังนี้ 1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ และระยะเวลาในการทำงาน โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และ ค่าร้อยละ (Percentage) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นในปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของพนักงานบริษัทซีบีไลฟ์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) โดยนำเสนอในรูปแบบค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) 2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามเพื่อดูความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้ และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยปัจจัยด้านการรับรู้ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสุขภาพ

ภาพรวมพบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างสุขภาพ ในภาพรวมมีผลรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.527 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.513 รองลงมา คือ ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.517 และอันดับสุดท้าย คือ

ด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.52 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.552

การวิเคราะห์จากสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัทชัยบิลท์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ Sig. = .217 ซึ่งมากกว่าค่าระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังนั้นจึง ปฏิเสธสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่า พนักงานบริษัทชัยบิลท์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ยังขาดความรู้และไม่เข้าใจเรื่องของการรับรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ไม่รับรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นประจำถือเป็นส่วนหนึ่งของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีหรือรับรู้ว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีอายุยืนยาวและมีปัญหาทางสุขภาพน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

สมมติฐานที่ 2 ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพ ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัทชัยบิลท์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ Sig. = .150 ซึ่งมากกว่าค่าระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังนั้นจึง ปฏิเสธสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่า พนักงาน ยังขาดความรู้และไม่เข้าใจเรื่องของการรับรู้ประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพ ไม่รับรู้การออกกำลังกายทำให้สามารถลดไขมันส่วนเกินในร่างกายได้ ไม่รับรู้ว่าการออกกำลังกายทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคได้และไม่รู้ว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้คลายความเครียดได้

สมมติฐานที่ 3 การรับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของพนักงาน ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ Sig. = .000 ซึ่งมากกว่าค่าระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ดังนั้นจึง ยอมรับสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่า พนักงานบริษัทชัยบิลท์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) มีความรู้และความเข้าใจเรื่องของการรับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ รู้ว่าทำงานเยอะจนไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเลยรับรู้ที่ไม่สามารถหาสถานที่ในการออกกำลังกายได้และรับรู้ว่ามีวันหยุดของงานจะเน้นแต่การกินอาหารมากกว่าการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

การวิจัยนี้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของพนักงานบริษัทชัยบิลท์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ผู้วิจัยอภิปรายผลของการวิจัย ได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากการที่พนักงานของบริษัทชัยบิลท์ แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ไม่มีความเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ไม่รับรู้ว่าการออกกำลังกายเป็นประจำถือเป็นส่วนหนึ่งของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีอายุยืนยาวและมีปัญหาทางสุขภาพน้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ไม่รู้ว่าหากออกกำลังกายโดยการเดิน หรือการปั่นจักรยานเป็นประจำจะส่งผลให้มี

กล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรงและหากพักผ่อนนอนหลับมากกว่า 8 ชั่วโมงจะทำให้สุขภาพดี ไม่ได้มีผลต่อการที่พนักงานจะไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย

ดังนั้นปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ จึงไม่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดของบลูม (Bloom, 1975: 65 – 197 อ้างอิงใน ฉลอง อภิวงค์, 25564) ได้กล่าว ถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภท ที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้ได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ดังนี้ พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขึ้นของความสามารถ ทางด้านความรู้ การให้ความคิดและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกไว้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปหายาก ดังนี้ ความรู้ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้ ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ ต้อง มีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความ ตีความและคาดคะเน 1.3 การนำไปใช้ (Appication) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์และ แนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

2. ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์การเสริมสร้างสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากพนักงานของบริษัทบริษัทซีบีแอล แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ไม่ได้มีการรับรู้ว่าการออกกำลังกายทำให้สามารถลดไขมันส่วนเกินในร่างกายได้ ไม่รู้ว่าการออกกำลังกายทำให้มีภูมิคุ้มกันโรคได้หรือว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้คลายความเครียดได้ และไม่รับรู้ว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้การนอนหลับได้เป็นอย่างดี จึงไม่ได้มีผลต่อการที่พนักงานจะไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย

ดังนั้นปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์การเสริมสร้างสุขภาพ จึงไม่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 2006) ที่อธิบายไว้ว่า ความคิดกับอารมณ์ต่อพฤติกรรม (Behavior-Specific Cognition and Affect) เป็นแนวความคิดหลักในการกำหนดกลยุทธ์/กิจกรรม เพื่อก่อให้เกิดแรงจูงใจให้บุคคลมีการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ตามมโนทัศน์ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม (Perceived Benefits of Action ซึ่งการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมนี้เป็นความเชื่อของบุคคลโดยคาดหวังประโยชน์ที่จะได้รับภายหลังการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ มโนทัศน์นี้มีพื้นฐานความเชื่อมาจากทฤษฎีความคาดหวัง การเห็นคุณค่าความสำคัญ (Expectancy-value theory) รับรู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ของการกระทำเป็นแรงเสริมทำให้ผู้คนเกิดแรงจูงใจในการกระทำนั้น ผู้คนจะกระทำตามประสบการณ์ในอดีตที่ตนพบว่าพฤติกรรมนั้นให้ผลบวกต่อตนและเป็นประโยชน์จากการกระทำ อาจจะเป็นไปได้ทั้งประโยชน์ภายนอกและภายใน ยกตัวอย่างเช่น ประโยชน์จากภายใน เช่นการเพิ่มความตื่นตัว หรือการลดความรู้สึกล้า ส่วนประโยชน์จากภายนอกนั้น เช่น การได้รับรางวัลเงินทอง หรือความเป็นไปได้ของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดจากผลของการปฏิบัติพฤติกรรม

3. ด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากพนักงานของบริษัทบริษัทซีบีแอล แอสซัวร์นซ์ จำกัด

(มหาชน) รับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ รู้ว่าทำงานเยอะจนไม่มีเวลาในการออกกำลังกายเลย ไม่สามารถหาสถานที่ออกกำลังกายได้ มักจะชอบใช้ลิฟต์หรือบันไดเลื่อนมากกว่าการเดิน ระบุว่าวันหยุดของจะเน้นแต่การกินอาหารมากกว่าการออกกำลังกาย และเห็นว่าสมรรถนะในการออกกำลังกายของสามารถใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที จึงทำให้มีผลต่อการที่พนักงานจะไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย

ดังนั้นปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ จึงมีผลส่งผลกระทบต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพเสริมสร้างสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เพนเดอร์ (Pender, 2006) ซึ่งได้อธิบายเรื่องสร้างเสริมสุขภาพไว้ว่า แนวคิดทางความคิดการรับรู้ซึ่งประกอบด้วยความหวังที่ส่งผลลัพธ์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรม ซึ่งจะแบ่งมโนทัศน์หลัก ๆ ได้คือ ลักษณะเฉพาะของประสบการณ์บุคคล (Individual Characteristics and Experiences) ที่เป็นส่วนเฉพาะลักษณะกับประสบการณ์บุคคลทำให้มีส่งผลกระทบต่อกระทำของพฤติกรรม ซึ่งในแนวคิดหลักนี้เพนเดอร์ก็ได้มีข้อเสนอแนะย่อย คือ การกระทำที่ปฏิบัติมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล โดยแนวคิดทั้งสองอย่างนี้มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพด้วย การรับรู้อุปสรรคในทางปฏิบัติการกระทำ (Perceived Barriers to Action) ซึ่งการรับรู้ของอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ความเชื่อส่วนบุคคลหรือการรู้ถึงสิ่งกีดขวางที่ทำให้บุคคลไม่สามารถกระทำในส่วนส่งเสริมสุขภาพได้ ซึ่งอุปสรรคดังกล่าวมักจะนำมาจาก อุปสรรคภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล อุปสรรคภายใน ได้แก่ ความมักซ์เกียจ ความที่ไม่รู้ มีเวลาไม่พอที่จะทำ ไม่มีความพึงพอใจ ถ้าต้องปฏิบัติพฤติกรรมและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับพฤติกรรม เป็นต้น อุปสรรคภายนอก ได้แก่ สถานภาพทางเศรษฐกิจ ขาดแคลนสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น รายจ่ายที่สูง ระบุว่ายากที่จะทำ สภาพอากาศ และสิ่งอื่นที่ไม่สะดวก

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการรับรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ ทางบริษัทซีบีแอล แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ควรส่งเสริมให้พนักงานทุกคนในบริษัทได้รับความรู้เกี่ยวกับข่าวสารเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพ โดยพนักงานสามารถรับฟังข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อต่างๆ เช่น ทางโทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ นิตยสารทาง หรือช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้พนักงานได้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพมากยิ่งขึ้นและใส่ใจที่ดูแลสุขภาพของตนเอง

2. ด้านการรับรู้ประโยชน์การเสริมสร้างสุขภาพ ทางบริษัทซีบีแอล แอสซัวร์นซ์ จำกัด (มหาชน) ควรเพิ่มนโยบายเกี่ยวกับสุขภาพให้ชัดเจน โดยมีการสนับสนุนให้พนักงานมีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่ทำงานได้ และมีประชาสัมพันธ์ถึงข้อมูลประโยชน์ของการเสริมสร้างสุขภาพตาม ช่องทางออนไลน์ ของบริษัท เพื่อที่จะได้กระจายความรู้เรื่องประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดีให้กับพนักงาน รวมไปถึงลูกค้าของบริษัทด้วย อีกทั้งเพิ่มนโยบายการสร้างแรงจูงใจในให้กับพนักงาน โดยการให้รางวัลสำหรับคนที่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพที่ทางบริษัทจัดขึ้นให้ เพื่อที่ว่าพนักงานจะได้มีกำลังใจในการดูแลสุขภาพและทำงานต่อไปได้เป็นอย่างดี

3. ด้านการรับรู้อุปสรรคต่อการเสริมสร้างสุขภาพ ทางบริษัทซันป์ไลฟ์ แอสซัวร์ันซ์ จำกัด (มหาชน) ควรที่จะมีการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเสริมสร้างสุขภาพของพนักงานในด้านต่าง ๆ เพื่อที่จะไม่ให้เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย และการที่พนักงานจะออกกำลังกาย มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการรังชีวิต การทำงานในบริษัท และควรจัดให้พนักงานได้มีการพักผ่อน เพราะเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ การทำงานและได้มีการพักผ่อนควรจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งไปถึงสุขภาพของพนักงาน อาจช่วยเสริมสร้างพนักงานให้มีการรักสุขภาพมากขึ้นและยังสามารถจัดอุปสรรคเรื่องของไม่มีเวลาในการออกกำลังกายอีกต่อไป เมื่อมีสุขภาพดี การทำงานที่มีความปลอดภัย พนักงานก็จะสนุกสนานและมีประสิทธิภาพในการทำงาน

เอกสารอ้างอิง

- เกี่ยวกับ ซันป์ไลฟ์ ในประเทศไทย (2565) ข้อมูลทั่วไปของบริษัท ซันป์ ไลฟ์ แอสซัวร์ันซ์ จำกัด (มหาชน) ค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2565. จาก <https://www.chubb.com/th-th/contact-us.html>
- ซันป์ไลฟ์บาลานซ์ (2564) เปิดตัวโปรแกรมสะสมคะแนนเพื่อแลกรับของรางวัล กระตุ้นผู้คนใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ค้นเมื่อ 29 ธันวาคม 2565. จาก <http://chubb.mediaroom.com/news-releases?item=125707>
- รายงานสุขภาพคนไทย (2565) เปิดข้อมูลสุขภาพ และครอบครัว ไทย ใต้วิกฤติโควิด 19 ค้นเมื่อ 5 มกราคม 2566. จาก <https://www.sdgmovement.com/2022/06/09/sdg-updates-thai-health-report-2022-covid-effects/>
- สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง สัปดาห์ที่ 48 ระหว่างวันที่ 27 พฤศจิกายน – 3 ธันวาคม 2565 ได้รับรายงานและตรวจสอบข้อมูลเฝ้าระวังระบาดวิทยาพื้นที่ กรุงเทพมหานคร ค้นเมื่อ 15 มกราคม 2566. จาก <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1360520221219045652.pdf>
- กันทะกาและดาริณี. (2550). ได้มีการวิจัยเรื่องศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของพนักงานโรงพยาบาลสามชุก อ.สามชุก สุพรรณบุรี. ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- กิ่งแก้ว เกตุสม. (2563). ได้ศึกษาการประเมินความต้องการจำเป็นในการให้บริการ ของศูนย์ออกกำลังกาย Fitness SU. ED Center คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ขวัญรัตน์ เป้ารัมย์. (2560). อิทธิพลของการรับรู้และการมีส่วนร่วมที่มีต่อการยอมรับของ ประชาชนในงาน บริการวิชาการแก่สังคมของสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัย วิชาเอกการจัดการทั่วไป คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- จรรเพ็ญ ภัทรเดช. 2559. ปัจจัยทำนาย พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา ศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุภาคใต้ โรงพยาบาลสงขลา ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2559. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/scnet/article/view/59950/49242>

- จารุณี ศรีทองมูม. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉลอง อภิวงศ์. (2554). การศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของ. นักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. หลักสูตรปริญญาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นนทชา วิมลวัฒนา. (2560). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการบริการสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วาสนา สิทธิกัน. (2560). หัวข้อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลบ้านโฮ้ง อำเภอบ้านโฮ้ง จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์นี้หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- สุพรรณณี กาวีละ. (2556). การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กรุงเทพมหานคร. สถาบันกระตุกสันหลังบำรุงราษฎร์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กรุงเทพมหานคร.
- สมจินตนา คุ่มภัย. (2559).. ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมของชาวชุมชนในองค์การบริหารส่วนตำบลต้นแบบ ที่บูรณาการแผนชุมชนสู่แผนพัฒนาท้องถิ่น นครศรีธรรมราช. สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม.
- สุรีย์วัลย์ เห็กขุนทด. (2551). การมีส่วนร่วมในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมของผู้แทน องค์กรเครือข่ายวัฒนธรรมในจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา