

โครงการ “ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย โภชนาการและ
การผ่อนคลายความเครียดของบุคลากรและนิสิต สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว.

วันพฤหัสบดีที่ 7 สิงหาคม 2551 เวลา 08.00 – 16.00 น.

ณ ห้องเรียนรวม ชั้น 1 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

หลักการและเหตุผล

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นไปอย่างรวดเร็วตามระบบเศรษฐกิจทุนนิยมในสังคมไทย ที่มีการแข่งขันในตลาดโลกเพื่อการเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญ จึงส่งผลกระทบต่อสภาพสังคม สภาพแวดล้อมทุกด้าน โดยเฉพาะปัญหาด้านสาธารณสุขของประชาชน ซึ่งสะท้อนให้เห็นจากการศึกษาวิเคราะห์แผนพัฒนาสาธารณสุขแห่งชาติที่ผ่านมา พบว่าปัญหาสุขภาพของคนไทยส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมไม่เหมาะสม ประกอบด้วย พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ความเครียด ความประมาท ขาดการพักผ่อนที่มีคุณภาพ ขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง การใช้สารพิษ สุขอนามัยส่วนบุคคลที่ไม่ (กองสุขศึกษา, 2541: 12-13) และถ้าพิจารณาแนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยในปีพ.ศ. 2563 ยิ่งน่าตกใจ ด้วยเหตุที่กลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มวัยทำงานจะยังคงมีความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมรวมทั้งบริโภคอาหารเสริมมากขึ้นทำให้ขาดสารอาหาร และสารอาหารเกินความต้องการ มีพฤติกรรมเสี่ยง การสูบบุหรี่ ดื่มสุราและใช้สารเสพติดเพิ่มขึ้น นอกจากนี้แนวโน้มการฆ่าตัวตายในหมู่เยาวชนเพิ่มมากขึ้นจากความเครียดที่ไม่สามารถเผชิญได้และจากการเปลี่ยนแปลงสื่อที่ขาดการคิดวิจารณ์ตรงไปตรงมา (กระทรวงสาธารณสุข, 2544) จากการศึกษาทั้งในอดีตและการทำนายอนาคตข้างหน้าของปัญหาสุขภาพของคนไทย จะเห็นได้ว่าเกิดมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมล้วนส่งผลเสียอย่างมากต่อการพัฒนาประเทศในอนาคตทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะทรัพยากรมนุษย์อันเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ

นอกจากนี้ มีงานวิจัยเชิงสำรวจจำนวนมากที่สนับสนุนสภาพปัญหาสุขภาพของคนไทย จากผลการสำรวจการเพิ่มขึ้นของผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคเบาหวานในช่วงเวลาที่ผ่านมาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2528-2543 พบว่ามีอัตราเพิ่มขึ้นสูงถึงประมาณ 5 และ 7 เท่าตามลำดับ จัดเป็นโรคเรื้อรังสองอันดับแรกที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย (ออนไลน์, 2007) สาเหตุของโรคเกิดจากพฤติกรรมดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม สอดคล้องกับการสำรวจคนไทยอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปพบผู้ที่สูบบุหรี่มีจำนวนมากถึงประมาณร้อยละ 22 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) และเมื่อติดตามปริมาณการบริโภคน้ำตาลเฉลี่ยต่อคนต่อปีของคนไทยเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจนสูงที่สุดในปี 2548 คือ 39 กิโลกรัม (ออนไลน์, 2007) จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ตระหนักว่าจำนวนผู้ป่วยคนไทยที่เป็นโรคหัวใจและโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นในอนาคต ประกอบกับวิกฤตจากสภาวะแวดล้อม โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่มีสิ่งปฏิกูล สารพิษปนเปื้อนในอากาศในธรรมชาติจำนวนมาก จึงส่งผลกระทบต่อโรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจ ที่ต้องใช้งบประมาณมากมายในการดูแลรักษา

จากการสอบถามเบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพของบุคลากรและนิสิตของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มีอายุ 40 ปีขึ้นไปและพบมีโรคประจำตัวที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น และนิสัยเช่นเดียวกัน พบว่าส่วนใหญ่ วิชาการออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ และมีความเครียดจากการเรียนและการทำงาน นอกจากนี้ คณะผู้จัดทำโครงการจึงให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่ม บุคลากรประกอบด้วย อาจารย์และเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานใน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี นครินทรวิโรฒ และนิสิตทุกระดับชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ที่สถาบันฯ เพื่อสนองนโยบายในการรณรงค์และ พัฒนาจิตสำนึกมหาวิทยาลัยสีเขียว (Green University) หรือการมีสุขภาพที่ดีของบุคลากรและนิสิตของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และภารกิจของสถาบันฯ ในการทำวิจัยและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ บุคคลที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตามธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ต่อไป

วัตถุประสงค์ เพื่อให้บุคลากรและนิสิตของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

1. ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย โภชนาการและการจัดการความเครียด
2. มีพฤติกรรมสุขภาพภายหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้าน การรับรู้ความสามารถในการดูแล สุขภาพ การกำกับตนเองและการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
3. มีการออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอเพิ่มขึ้น
4. มีการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการได้ดีขึ้น
5. มีความเครียดลดลง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ตอบสนองนโยบาย การเป็นมหาวิทยาลัยสีเขียว ที่นำไปสู่การมีสุขภาพะที่ดีของบุคลากร นิสิต ของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ได้องค์ความรู้ด้านการวางแผนกิจกรรมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรและนิสิต สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นำความรู้ไปใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาสภาพแวดล้อมในสถาบันฯ และในมหาวิทยาลัย ที่จะช่วย ส่งเสริม ป้องกันด้านการมีความฉลาดทางสุขภาพของบุคลากรและนิสิต ต่อไป

หน่วยงานหลักที่รับผิดชอบ

ได้แก่ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้รับผิดชอบ

1. นางสาวลักขณา แซ่ลู่ เลขานุการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
โทร.026495000 ต่อ 7649 หัวหน้าโครงการ
2. นางทัศนาก ทองภักดี นักวิจัย โทร.026495000 ต่อ 7641
3. นางวนิดา ธรรมเกษร เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป โทร.026495000 ต่อ 7642

วันเวลาและสถานที่ 7 สิงหาคม 2551 เวลา 08.00 – 16.00 น.

กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรและนิสิตของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ที่ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ และมีความเครียด จำนวน 70 คน

กำหนดการโครงการ
“ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย โภชนาการและ
การผ่อนคลายความเครียดของบุคลากรและนิสิต สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว.
ณ ห้องเรียนรวม ชั้น 1 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

วันพฤหัสบดีที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2551

08.00 – 09.00 น.	ลงทะเบียน พร้อมรับการตรวจประเมินคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพ
09.00 – 10.00 น.	แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วย 3 Self โดย ผศ.ประทีป จินฉิ่ง
10.00 - 12.00 น.	บรรยาย เรื่อง “การออกกำลังกายและการบริโภคเพื่อสุขภาพ” โดย ผศ.พ.อ. นพ. ภัทรารัฐ อินทรกำแหง
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	คลายเครียดด้วย การหัวเราะ ผ่อนคลายอารมณ์ด้วย การนวดด้วยตนเอง สงบจิตและสมาธิด้วย กายบริหารเต๋าชั้น โดย อ.ทัศนาศ ทองภักดี ดร.ชนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล อ.อุมาภรณ์ สุขารมณ

หมายเหตุ

เวลา 14.00 – 17.00 น.	กิจกรรม ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย นอกชั้นเรียน โดย พ.ต.หญิง ดวงรัตน์ แก้วไวยุทธ จากโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้าฯ
-----------------------	--