

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กองบิน 46 ตั้งอยู่หมู่ที่ 7 ตำบลรัษฎา อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา อยู่ทางทิศใต้ของตัวจังหวัดยะลา และอยู่เหนือสนามบินยะลา บริเวณส่วนหน้าติดถนนสนามบินเหนือสนามบินเป็นที่ตั้งกองร้อยทหารสารวัตรของกองบิน 46 และด้านหลังออกไปประมาณ 500 เมตร เป็นกองบังคับการของกองบิน 46 ส่วนพื้นที่บริเวณด้านทิศตะวันออกเฉียงใต้ของสนามบินเป็นเขตชุมชนบ้านพักอาศัยของกองบิน 46

ปัจจุบัน กองบิน 46 มีข้าราชการทั้งสิ้น 727 คน ประกอบด้วยนายทหารสัญญาบัตร 161 คน นายทหารประทวน 566 คน มีภารกิจหลักคือมีหน้าที่ในการใช้กำลังทางอากาศ ภารกิจฝนหลวง ภารกิจดับไฟป่า ได้ปฏิบัติภารกิจสร้างชื่อเสียงให้แก่กองทัพอากาศ จนเป็นที่ยอมรับของประชาชนโดยทั่วไป รวมทั้งการทำหน้าที่รับใช้ประชาชนทั้งใน จังหวัดยะลา และพื้นที่ใกล้เคียงโดยรอบเมื่อยามมีอุบัติเหตุต่าง ๆ มีเครื่องบินบรรจุประจำการอยู่ 2 แบบ คือ เครื่องบินลำเลียง แบบที่ 9 (NOMAD) และเครื่องบินลำเลียงแบบที่ 2 ก (BT-67) มีภารกิจที่ได้รับมอบหมายเป็นจำนวนมาก จึงเป็นเหตุให้ข้าราชการกองบิน 46 ส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกาย

จากการสำรวจสภาพปัญหาข้าราชการกองบิน 46 โดยสำรวจข้อมูลจากข้าราชการกองบิน 46 และจากโรงพยาบาลกองบิน 46 พบว่าข้าราชการที่เข้ารับการตรวจโรคประจำปีระหว่างเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2547 มีความผิดปกติทางร่างกายเป็นจำนวน 269 คน จากจำนวนข้าราชการที่เข้ารับการตรวจทั้งหมด 727 คน คิดเป็นร้อยละ 37 ซึ่งส่วนใหญ่มีขนาดของร่างกายเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดมีไขมันมาก ความดันเลือดสูง น้ำตาลในเส้นเลือดสูง ร่างกายอ่อนแอ เป็นต้น

นโยบายการปฏิรูประบบสุขภาพของรัฐบาล ได้ให้ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการซ่อมสุขภาพ หรือการรักษาพยาบาลเมื่อเกิดเจ็บป่วยตามที่เคยปฏิบัติมา การสร้างเสริมสุขภาพจะบรรลุวัตถุประสงค์ต้องอาศัยยุทธศาสตร์ทางสังคม ประกอบด้วยสามส่วนร่วมของชุมชน หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ภายใต้กลยุทธ์ร่วมพลังสร้างสุขภาพ อีกทั้งยุทธศาสตร์การบริหารจัดการ ซึ่งได้แก่ การปรับระบบบริการสุขภาพที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพ การควบคุมป้องกันโรคและปัญหาที่คุกคามสุขภาพ สนับสนุนการพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ดีมีคุณภาพไว้บริการอย่างเสมอภาค ในขั้นต้นนั้นนโยบายของรัฐบาลโดยการนำของกระทรวงสาธารณสุขแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกาย และได้สนับสนุนให้หน่วยงานใน

ภาครัฐจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อให้ประชาชนในพื้นที่มีส่วนร่วมในกิจกรรม ทั้งนี้การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวนั้น ยังไม่เพียงพอต่อการสร้างเสริมสุขภาพ แต่ต้องมีองค์ความรู้ทางด้านโภชนาการด้วย ตลอดจนถึงอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีสภาพจิตใจที่แจ่มใส จึงจะเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด

ผู้วิจัยเห็นว่ากองบิน 46 เป็นหน่วยงานหลักหน่วยงานหนึ่งที่ได้รับผิดชอบภารกิจสำคัญของประเทศ ข้าราชการกองบิน 46 จึงเป็นตัวจักรสำคัญที่จะทำให้ภารกิจต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามวัตถุประสงค์ การที่ข้าราชการกองบิน 46 มีภาวะสุขภาพแข็งแรงจะเป็นปัจจัยนำไปสู่การปฏิบัติหน้าที่ให้ได้ผลที่ดีและต่อเนื่อง การสร้างเสริมภาวะสุขภาพถือเป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้กำลังพลมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและสามารถป้องกันการเจ็บป่วยส่งผลให้ กองบิน 46 มีประสิทธิภาพและประหยัดงบประมาณของรัฐในด้านการรักษาพยาบาล

ความรู้และความเข้าใจในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อข้าราชการได้รับการปลูกฝังทัศนคติในการดูแล สุขภาพทาง กาย จิตใจ โภชนาการที่ถูกต้อง ผู้วิจัยเห็นว่าข้าราชการกองบิน 46 จะต้องได้รับการสร้างเสริมภาวะสุขภาพเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส พร้อมทั้งจะปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงได้นำกิจกรรมมาดำเนินการใช้ในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ กองบิน 46 ให้มีสุขภาพแข็งแรง พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้นต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 และกำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนา
2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบศักยภาพจากการทดลองกิจกรรมที่กำหนด
3. เพื่อกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสม และนำไปสร้างเสริมภาวะสุขภาพให้ข้าราชการกองบิน 46 ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา การสร้างเสริมภาวะสุขภาพจากการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 มิติ
 - มิติที่ 1 กิจกรรมการออกกำลังกาย
 - มิติที่ 2 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ
 - มิติที่ 3 กิจกรรมการโภชนาการ

2. ขอบเขตประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากรที่ศึกษา ข้าราชการกองบิน 46 ที่มีภาวะร่างกายผิดปกติทั้งหมด จำนวน 269 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยการทดสอบดัชนีมวลกาย ซึ่งมีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ขึ้นไป ผ่านการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรต้น ข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตาม

3.1.1 ชั้นยศ (ประทวน, สัญญาบัตร)

3.1.2 อายุ (ต่ำกว่า 30 ปี, 30-39 ปี, 40-49 ปี, 50 ปีขึ้นไป)

3.1.3 ลักษณะงาน (ใช้แรงมาก, ใช้แรงปานกลาง, ใช้แรงน้อย)

3.1.4 กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ มี 3 กิจกรรม ประกอบด้วย

3.1.4.1 กิจกรรมการออกกำลังกาย

3.1.4.2 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ

3.1.4.3 กิจกรรมโภชนาการ

3.2 ตัวแปรตาม

ภาวะสุขภาพที่เกิดจากกิจกรรม

4. ขอบเขตระยะเวลาของการวิจัย

ระยะเวลาดำเนินการ พ.ศ. 2547 – ธ.ค. 2547

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ข้าราชการกองบิน 46 ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีภาวะสุขภาพแข็งแรง กองบิน 46 ได้ ข้าราชการที่มีภาวะสุขภาพแข็งแรงไปปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวอย่างให้บุคคลอื่นๆ ได้ปฏิบัติตามต่อไป

2. ได้รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ในการนำไปเป็นแนวทางในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ

สมมุติฐานในการวิจัย

ข้าราชการกองบิน 46 ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมจะมีภาวะสุขภาพแข็งแรง

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การพัฒนา หมายถึง การก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2. ภาวะสุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งรวมถึงการขาดปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต การมีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความปลอดภัย การมีสติและปัญญาเข้าถึงคุณค่าความดีงามต่างๆ

3. กิจกรรมที่เหมาะสม หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติตามแล้วจะมีภาวะสุขภาพแข็งแรงประกอบไปด้วย 3 กิจกรรม

3.1 กิจกรรมการออกกำลังกายประกอบไปด้วย การเดินแอโรบิก ออกกำลังกาย ทำบริหาร และการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพโดยจำกัดเวลา

3.2 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจประกอบไปด้วย การฟังเทศน์ ฟังธรรมการนั่งสมาธิ การสวดมนต์ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมคลายเครียด

3.3 กิจกรรมการโภชนาการ คือ การบริโภคสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตลอดจนการจำกัดอาหารบางประเภทที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

3.3.1 โภชนาการ หมายถึง การรับประทานสารอาหารในปริมาณที่พอเหมาะรับประทานสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ ประกอบด้วย

หมู่ 1 หมายถึงสารอาหารจำพวกโปรตีน

หมู่ 2 หมายถึงสารอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรต

หมู่ 3 หมายถึงสารอาหารจำพวกวิตามิน

หมู่ 4 หมายถึงสารอาหารจำพวกเกลือแร่

หมู่ 5 หมายถึงสารอาหารจำพวกไขมัน

และลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว อาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ปกติร่างกายคนเราต้องการปริมาณคอเลสเตอรอล ดังนี้

3.3.1.1 คอเลสเตอรอลรวม (Total Cholesterol) น้อยกว่า 200 มก./ค.ล.ประกอบไปด้วย

(1) แอลดีแอล คอเลสเตอรอล (LDL-C : Low – Density – Lipoprotein -Cholesterol) น้อยกว่า 130มก./ค.ล.

(2) เอชดีแอล คอเลสเตอรอล (HDL-C : High - Density – Lipoprotein -Cholesterol) มากกว่า 55 มก./ค.ล.

3.3.1.2 ไตรกลีเซอไรด์ (TG : Triglyceride) น้อยกว่า 150 มก./ค.ล.

4. ตักยภาพ หมายถึง มีทักษะ หรือมีความรู้ หรือมีการปฏิบัติ หรือมีทัศนคติ หรือมีความพึงพอใจ หรือมีความต้องการในกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ

4.1 ระดับศักยภาพมากที่สุด หมายถึง มีทักษะ หรือมีความรู้ หรือมีการปฏิบัติ หรือมีทัศนคติ หรือมีความพึงพอใจ หรือมีความต้องการในกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพมากที่สุด

4.2 ระดับศักยภาพมาก หมายถึง มีทักษะ หรือมีความรู้ หรือมีการปฏิบัติ หรือมีทัศนคติ หรือมีความพึงพอใจ หรือมีความต้องการในกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพมาก

4.3 ระดับศักยภาพปานกลาง หมายถึง มีทักษะ หรือมีความรู้ หรือมีการปฏิบัติ หรือมีทัศนคติ หรือมีความพึงพอใจ หรือมีความต้องการในกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพปานกลาง

4.4 ระดับศักยภาพน้อย หมายถึง มีทักษะ หรือมีความรู้ หรือมีการปฏิบัติ หรือมีทัศนคติ หรือมีความพึงพอใจ หรือมีความต้องการในกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพน้อย

4.5 ระดับศักยภาพน้อยที่สุด หมายถึง มีทักษะ หรือมีความรู้ หรือมีทัศนคติ หรือมีความพึงพอใจ หรือมีความต้องการในกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพน้อยที่สุด

5. ดัชนีมวลกาย (BMI= Body Mass Index) หมายถึง ดัชนีความหนาของร่างกาย โดยคำนวณจากน้ำหนักตัวหน่วยเป็นกิโลกรัม หารด้วยส่วนสูงหน่วยเป็นเมตร ยกกำลังสอง โดยปกติคนเราจะมีดัชนีความหนาของร่างกายประมาณ 20.0 - 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร