

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยดำเนินการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

N	หมายถึง	จำนวนประชากร
\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D	หมายถึง	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
F	หมายถึง	ค่าทดสอบ F
t	หมายถึง	ค่าทดสอบที
*	หมายถึง	แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

- ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพภาวะสุขภาพ และกำหนดกิจกรรมการพัฒนา
- ตอนที่ 2 การทดลองปฏิบัติกิจกรรมเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ
- ตอนที่ 3 กำหนดรูปแบบกิจกรรมการพัฒนาที่เหมาะสม
- ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ศึกษาสภาพภาวะสุขภาพ และกำหนดกิจกรรมการพัฒนา

จากการศึกษาสภาพภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 โดยสำรวจข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ จากข้าราชการกองบิน 46 และจากโรงพยาบาลกองบิน 46 ผลการสำรวจพบว่า ข้าราชการที่เข้ารับการตรวจโรคประจำปี ระหว่างเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2547 จำนวน 727 คน มีความผิดปกติทางร่างกายมีทั้งหมดจำนวน 269 คน คิดเป็น ร้อยละ 37 ซึ่งส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด มีไขมันมาก ความดันเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง ร่างกายอ่อนแอ เป็นต้น จากข้อมูลผู้ที่มีภาวะสุขภาพผิดปกติ จำนวน 269 คนนั้น บางคนมีความผิดปกติหลายอย่าง มีทั้งดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน มีไขมันสูง มีความดันเลือดสูง มีน้ำตาลในเลือดสูง ร่างกายอ่อนแอ บางคนมีความผิดปกติสองอย่างบ้าง บางคนมีความผิดปกติสามอย่างบ้าง แต่บางคนมีความผิดปกติเพียงอย่างเดียว จึงได้นำข้อมูลมาศึกษา

ทำแบบสำรวจข้อมูลเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยความเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขของกองบิน 46 นำแบบสำรวจดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการทดสอบดัชนีมวลกายที่มีค่าตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ขึ้นไป และมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยผ่านการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เป็นข้าราชการชายทั้งหมด แบ่งเป็น นายทหารชั้นประทวนจำนวน 40 คน และนายทหารสัญญาบัตร จำนวน 10 คน มีอายุระหว่าง 18 – 60 ปี มีลักษณะการทำงานแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ 1. ใช้แรงหนัก หมายถึงงานที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย หรือเหนื่อยมาก หายใจแรง หัวใจเต้นเร็ว/เหงื่อชุ่ม เช่นหน่วยที่ต้องฝึกทหาร หน่วยเตรียมพร้อม หรือต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ได้แก่หน่วยกำลังรบ 2. ใช้แรงปานกลาง หมายถึงงานที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย หรือค่อนข้างเหนื่อย เช่น หน่วยที่มีการออกกำลังกายเป็นประจำ ได้แก่ ติดตั้งซ่อมเครื่องจักรต่างๆ และ 3. ใช้แรงเบา หมายถึงงานที่ทำแล้วรู้สึกสบาย ไม่เหนื่อย ใช้แรงเพียงเล็กน้อย เช่น ทำงานเกี่ยวกับเอกสารต่างๆ จากข้อมูลดังกล่าวสามารถจำแนกออกเป็นตารางได้ดังต่อไปนี้

ตาราง 3 จำนวน และร้อยละของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามชั้นยศ

ชั้นยศ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นประทวน	566	77.85
ชั้นสัญญาบัตร	161	22.15
รวม	727	100

จากตาราง 3 พบว่า ข้าราชการข้าราชการกองบิน 46 ส่วนใหญ่มีชั้นยศประทวนจำนวน 566 คน คิดเป็นร้อยละ 77.85 และชั้นยศสัญญาบัตร จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 22.15

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	ชั้นประทวน		ชั้นสัญญาบัตร	
	N	ร้อยละ	N	ร้อยละ
ปกติ	351	62.01	107	66.46
ผิดปกติ	215	37.99	54	33.54
รวม	566	100	161	100

จากตาราง 4 พบว่า ข้าราชการกองบิน 46 ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพปกติ แบ่งเป็น
ชั้นประทวน 351 คน ชั้นสัญญาบัตร 107 คน และมีภาวะผิดปกติชั้นประทวน จำนวน 215 คน
และชั้นสัญญาบัตร 54 คน

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามภาวะสุขภาพผิดปกติ

ภาวะสุขภาพผิดปกติ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นประทวน	215	79.93
ชั้นสัญญาบัตร	54	20.07
รวม	269	100

จากตาราง 5 พบว่า ข้าราชการที่มีภาวะสุขภาพผิดปกติส่วนใหญ่เป็นข้าราชการชั้น
ประทวน จำนวน 215 คน คิดเป็น ร้อยละ 79.93 และชั้นสัญญาบัตร จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อย
ละ 20.07

ตาราง 6 จำนวน และร้อยละของข้าราชการ ที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมภาวะ
สุขภาพโดยการทดสอบดัชนีมวลกาย และประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย
จำแนกตามชั้นยศ

ชั้นยศ	จำนวน	ร้อยละ
ชั้นประทวน	40	80
ชั้นสัญญาบัตร	10	20
รวม	50	100

จากตาราง 6 พบว่า ข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มีชั้นยศประทวน จำนวน
40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมาคือชั้นยศสัญญาบัตร จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของข้าราชการที่เข้าร่วมกิจกรรม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 30 ปี	3	6
30 - 39 ปี	18	36
40 - 49 ปี	19	38
50 ปีขึ้นไป	10	20
รวม	50	100

จากตาราง 7 พบว่า ข้าราชการที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง 40 - 49 ปีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 38 รองลงมาอายุ 30 - 39 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 36 อายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และน้อยที่สุด อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของข้าราชการที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำแนกตามลักษณะงาน

ลักษณะงาน	จำนวน	ร้อยละ
ใช้แรงงานมาก	6	12
ใช้แรงงานปานกลาง	20	40
ใช้แรงงานน้อย	24	48
รวม	50	100

จากตาราง 8 พบว่า ข้าราชการส่วนใหญ่ใช้แรงงานน้อยจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 48 รองลงมาใช้แรงงานปานกลาง จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และน้อยที่สุดใช้แรงงานมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12

ตอนที่ 2 การทดลองปฏิบัติกิจกรรมเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ

2.1 เปรียบเทียบผลจากการทดลองปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดแต่ละด้าน

2.1.1 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้านร่างกายเป็นรายบุคคล

2.1.1.1 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้านร่างกายเป็นรายบุคคลโดยเปรียบเทียบจากการทดสอบการวิ่ง 2.4 กิโลเมตร ดังตาราง 9

ตาราง 9 การเปรียบเทียบผลจากการทดลองกิจกรรมที่กำหนดเป็นรายบุคคล โดยเปรียบเทียบจากการทดสอบด้วยการวิ่ง 2.4 กิโลเมตร

ยศ - ชื่อ - สกุล	เกณฑ์อายุ (ปี)	ก่อนทำกิจกรรม (นาที)	เกณฑ์ทดสอบ (นาที)	หลังทำกิจกรรม (นาที)
1. น.ต.ประสงค์ อินทวงศ์	50 ปี ขึ้นไป	18.35	19	17.08
2. น.ต.ชเมต จูมี	50 ปี ขึ้นไป	15.59	19	15.40
3. ร.อ.มานะ อุณานันท์	50 ปี ขึ้นไป	14.01	19	12.52
4. ร.อ.กนก ชานวาทิก	50 ปี ขึ้นไป	18.50	19	17.41
5. ร.อ.ธาริน แก้วเกิด	40 - 49	15.54	18	14.53
6. ร.อ.ธีระยุทธ ไนริเวช	40 - 49	14.11	18	13.05
7. ร.อ.ชาญชัย งามเงิน	50 ปี ขึ้นไป	17.44	19	17.19
8. ร.ท.จิระชัย พิชุลย์	40 - 49	14.49	18	14.31
9. ร.ท.นิวัฒน์ กุลสวัสดิ์	40 - 49	15.12	18	15.00
10. ร.ท.วุฒิไกร นาคหวัง	40 - 49	14.28	18	12.26
11. พ.อ.อ.ชัยณรงค์ จันทร์พงษ์	30 - 39	13.15	16	12.59
12. พ.อ.อ.กฤษฏาภรณ์กุล สงเกต	30 - 39	14.14	16	14.05
13. พ.อ.อนรรฆ รุ่งเรือง	40 - 49	15.55	18	15.28
14. พ.อ.อ.รัชตพล นาคศิริ	30 - 39	13.32	16	12.44
15. พ.อ.อ.กริธา จันทร์ทรานุสรณ์	40 - 49	16.05	18	15.19
16. พ.อ.อ.แสวง ประดับวงศ์	30 - 39	14.44	16	13.09
17. พ.อ.อ.ศักดิ์ชัย โพธิสัตย์	40 - 49	15.32	18	14.16
18. พ.อ.อ.สมพงษ์ ปัญญาวงศ์	30 - 39	14.56	16	12.39
19. พ.อ.อ.ประทีป กองศรี	40 - 49	15.11	18	14.48
20. พ.อ.อ.วิรัช ประมวลสิน	50 ปี ขึ้นไป	17.22	19	16.26

ตาราง 9 (ต่อ)

ยศ - ชื่อ - สกุล	เกณฑ์อายุ (ปี)	ก่อนทำ กิจกรรม (นาที)	เกณฑ์ ทดสอบ (นาที)	หลังทำ กิจกรรม (นาที)
21. พ.อ.อ.วิทยา นาดี๊ะ	30 - 39	14.42	16	12.53
22. พ.อ.อ.ทวีป ยั้งเพ็ง	30 - 39	13.34	16	11.49
23. พ.อ.อ.สนั่น รักเรือง	30 - 39	15.18	16	14.53
24. พ.อ.อ.สนธยา เชื้อเมือง	40 - 49	13.11	18	12.39
25. พ.อ.อ.เสริมสิทธิ์ เทียนขาว	40 - 49	15.53	18	15.12
26. พ.อ.อ.ประเคน เอี่ยมจัน	30 - 39	14.45	16	14.24
27. พ.อ.อ.สมจักร ศรีสุภา	40 - 49	16.16	18	15.49
28. พ.อ.อ.เดชไชย ไชยสมบูรณ์	40 - 49	17.22	18	16.34
29. พ.อ.อ.ณัฐสาร รักษา	30 - 39	14.01	16	13.55
30. พ.อ.อ.วินัย รอดเกษม	40 - 49	15.56	18	15.48
31. พ.อ.อ.อนุรักษ์ กองนิล	30 - 39	14.11	16	13.53
32. พ.อ.อ.สมเดช ชนสมบูรณ์	40 - 49	13.52	18	12.44
33. พ.อ.อ.สมเกียรติ อินทองงาน	30 - 39	14.01	16	13.11
34. พ.อ.อ.พล จันทร์ตรง	40 - 49	15.12	18	14.38
35. พ.อ.อ.วีระศักดิ์ เสาศิลา	30 - 39	13.35	16	13.02
36. พ.อ.อ.โสภณ อาจารย์ยางกูร	30 - 39	13.16	16	12.48
37. พ.อ.อ.วรวิทย์ ทองคำ	40 - 49	14.53	18	14.31
38. พ.อ.อ.ชัยณรงค์ เพ็ชรนารถ	30 - 39	13.55	16	12.14
39. พ.อ.อ.วิเชียร วรอุไร	50 ปี ขึ้นไป	15.05	19	14.08
40. พ.อ.อ.เรวัฒน์ กันฟอง	30 - 39	13.18	16	12.53
41. พ.อ.อ.อุบล จงศิริ	50 ปี ขึ้นไป	17.17	19	16.44
42. พ.อ.อ.พิทักษ์พล บุญเลิศ	40 - 49	16.11	18	15.48
43. พ.อ.อ.ไพบูรณ์ คงทัน	50 ปี ขึ้นไป	18.48	19	18.30
44. พ.อ.อ.ทศพล โพธาราม	30 - 39	15.55	16	15.17
45. พ.อ.อ.ชุตักดิ์ ปานแก้ว	30 - 39	14.43	16	13.08
46. พ.อ.อ.พรหมแดน ผันถึงภูมิ	40 - 49	16.15	18	15.57
47. พ.อ.อ.สุทธิชัย กลิ่นจันทร์	50 ปี ขึ้นไป	14.02	19	13.32

ตาราง 9 (ต่อ)

ยศ - ชื่อ - สกุล	เกณฑ์อายุ (ปี)	ก่อนทำ กิจกรรม (นาที)	เกณฑ์ ทดสอบ (นาที)	หลังทำ กิจกรรม (นาที)
48. พ.อ.ต.ภัทรพล ทรัพย์ประเสริฐ	น้อยกว่า 30	12.55	14	12.14
49. จ.อ.ดามพงษ์ อยู่เจริญ	น้อยกว่า 30	12.18	14	11.53
50. จ.อ.มนตรี ด้วงอ่ำ	น้อยกว่า 30	13.35	14	12.04

จากตาราง 9 พบว่าข้าราชการทั้งหมด 50 คน ผ่านเกณฑ์การทดสอบการวิ่งระยะทาง 2.4 กิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 100 และสามารถทำเวลาได้ดีกว่าก่อนการทำการฝึกซ้อมจะเห็นได้ว่าข้าราชการที่เข้าร่วมกิจกรรมมีภาวะสุขภาพด้านร่างกายดีขึ้น

2.1.1.2 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้านร่างกายเป็นรายบุคคลโดยเปรียบเทียบจากการทดสอบด้วยการเดิน 3.2 กิโลเมตร ดังตาราง 10

ตาราง 10 การเปรียบเทียบผลจากการทดลองกิจกรรมที่กำหนดเป็นรายบุคคล โดยเปรียบเทียบจากการทดสอบด้วยการเดิน 3.2 กิโลเมตร

ยศ - ชื่อ - สกุล	เกณฑ์อายุ (ปี)	ก่อนทำ กิจกรรม (นาที)	เกณฑ์ ทดสอบ (นาที)	หลังทำ กิจกรรม (นาที)
1. น.ต.ประสงค์ อินทวงศ์	50 ปี ขึ้นไป	35.52	38	34.44
2. น.ต.ชะมัด ชูมี	50 ปี ขึ้นไป	32.11	38	31.50
3. ร.อ.มานะ อุนานันท์	50 ปี ขึ้นไป	32.33	38	30.48
4. ร.อ.กนก ชานวาทิก	50 ปี ขึ้นไป	30.46	38	29.03
5. ร.อ.ธาริน แก้วเกิด	40 - 49	28.14	38	27.39
6. ร.อ.ธีระยุทธ ไนริเวช	40 - 49	29.35	38	28.17
7. ร.อ.ชาญชัย งามเงิน	50 ปี ขึ้นไป	29.54	38	27.48
8. ร.ท.วีระชัย พิบูลย์	40 - 49	32.42	38	31.44
9. ร.ท.นิวัฒน์ กุลสวัสดิ์	40 - 49	26.15	38	25.56
10. ร.ท.วุฒิไกร นาคหวัง	40 - 49	25.25	38	22.43

ตาราง 10 (ต่อ)

ยศ - ชื่อ - สกุล	เกณฑ์อายุ (ปี)	ก่อนทำ กิจกรรม (นาที)	เกณฑ์ ทดสอบ (นาที)	หลังทำ กิจกรรม (นาที)
11. พ.อ.อ.ชัยณรงค์ จันทร์พงษ์	30 - 39	28.11	36	26.14
12. พ.อ.อ.กฤษฏาภรณ์กุล สังเกต	30 - 39	28.48	36	27.02
13. พ.อ.อ.นวน รุ่งเรือง	40 - 49	29.53	38	28.12
14. พ.อ.อ.รัชตพล นาคศิริ	30 - 39	27.02	36	26.48
15. พ.อ.อ.กริษา จันทรานุสรณ์	40 - 49	29.12	38	28.04
16. พ.อ.อ.แสง ประดับวงศ์	30 - 39	26.47	36	25.08
17. พ.อ.อ.ศักดิ์ชัย ไพรสัจย์	40 - 49	28.55	38	26.59
18. พ.อ.อ.สมพงษ์ ปัญญาวงศ์	30 - 39	30.14	36	27.13
19. พ.อ.อ.ประทีป กองศรี	40 - 49	27.34	38	26.03
20. พ.อ.อ.วิรัชย์ ประมวลสิน	50 ปี ขึ้นไป	32.11	38	31.47
21. พ.อ.อ.วิทยา นาค๊ะ	30 - 39	29.12	36	27.55
22. พ.อ.อ.ทวีป ยิ่งเพ็ง	30 - 39	27.48	36	25.57
23. พ.อ.อ.สนั่น รักเรือง	30 - 39	27.11	36	26.06
24. พ.อ.อ.สนธยา เข้มเมือง	40 - 49	29.25	38	27.48
25. พ.อ.อ.เสริมสิทธิ์ เทียนขาว	40 - 49	30.15	38	29.40
26. พ.อ.อ.ประเกษ เอี่ยมจัน	30 - 39	26.43	38	25.58
27. พ.อ.อ.สมจักร ศรีสุภา	40 - 49	33.35	38	31.54
28. พ.อ.อ.เดชไชย ไชยสมบูรณ์	40 - 49	27.12	38	25.09
29. พ.อ.อ.ณัฐสาร รักษา	30 - 39	26.53	36	23.31
30. พ.อ.อ.วินัย รอดเกษม	40 - 49	28.33	38	27.18
31. พ.อ.อ.อนุรักษ์ กองนิล	30 - 39	25.56	36	24.11
32. พ.อ.อ.สมเดช ชนาบูรณ์	40 - 49	31.14	38	30.03
33. พ.อ.อ.สมเกียรติ อินกองงาน	30 - 39	27.41	36	26.05
34. พ.อ.อ.พล จันทร์ตรง	40 - 49	29.44	38	28.02
35. พ.อ.อ.วีระศักดิ์ เสาศิลา	30 - 39	25.53	36	24.18
36. พ.อ.อ.โสภณ อาจารย์ยางกูร	30 - 39	27.19	36	26.33
37. พ.อ.อ.วรวิทย์ ทองคำ	40 - 49	31.17	38	30.32

ตาราง 10 (ต่อ)

ยศ - ชื่อ - สกุล	เกณฑ์อายุ (ปี)	ก่อนทำ กิจกรรม (นาที)	เกณฑ์ ทดสอบ (นาที)	หลังทำ กิจกรรม (นาที)
38. พ.อ.อ.ชัยณรงค์ เพ็ชรนารถ	30 - 39	28.38	36	26.25
39. พ.อ.อ.วิเชียร วรอุไร	50 ปี ขึ้นไป	36.33	38	34.48
40. พ.อ.อ.เรวัฒน์ กันฟอง	30 - 39	28.47	36	27.11
41. พ.อ.อ.อุบล จงศิริ	50 ปี ขึ้นไป	33.11	38	30.52
42. พ.อ.อ.พิทักษ์พล บุญเลิศ	40 - 49	31.48	38	29.55
43. พ.อ.อ.ไพบุลย์ คงทัน	50 ปี ขึ้นไป	36.18	38	35.44
44. พ.อ.อ.ทศพล โพธารวม	30 - 39	25.52	36	23.00
45. พ.อ.อ.ชูศักดิ์ ปากหน้าง	30 - 39	27.22	36	26.03
46. พ.อ.อ.พรหมแดน พันถึงภูมิ	40 - 49	30.55	38	27.14
47. พ.อ.อ.สุวิชัย กลิ่นจันทร์	50 ปี ขึ้นไป	30.18	38	28.43
48. พ.อ.อ.ภัทรพล ทรัพย์ประเสริฐ	น้อยกว่า 30	25.53	36	22.12
49. จ.อ.ตามพงษ์ อยู่เจริญ	น้อยกว่า 30	24.41	36	23.34
50. จ.อ.มนตรี ด้วงอ่ำ	น้อยกว่า 30	24.05	36	22.17

จากตาราง 10 พบว่าข้าราชการทั้งหมด 50 คน ผ่านเกณฑ์การทดสอบการเดินระยะทาง 3.2 กิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 100 และสามารถใช้เวลาได้ดีกว่าก่อนการทำกิจกรรม จะเห็นว่าข้าราชการที่เข้าร่วมกิจกรรมมีภาวะสุขภาพด้านร่างกายดีขึ้น

2.1.2 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้าน
โภชนาการเป็นรายบุคคล

2.1.2.1 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่ม
ตัวอย่างด้านโภชนาการเป็นรายบุคคลโดยการทดสอบดัชนีมวลกาย ก่อนทำกิจกรรมและหลังทำ
กิจกรรม ดังตาราง 11

ตาราง 11 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างด้านโภชนาการเป็น
รายบุคคลโดยการทดสอบดัชนีมวลกาย ก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม

ยศ - ชื่อ - สกุล	ก่อนทำกิจกรรม (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	หลังทำกิจกรรม (กิโลกรัม/ตารางเมตร)
1. น.ต.ประสงค์ อินทวงศ์	30.51	28.30
2. น.ต.ชَمَّد จูมี	27.30	25.63
3. ร.อ.มานะ อุนานันท์	25.24	23.65
4. ร.อ.กนก ฐานวาทิก	25.61	23.82
5. ร.อ.ชาลิน แก้วเกต	32.48	31.14
6. ร.อ.ธีระยุทธ ไนริเวช	25.49	23.54
7. ร.อ.ชาญชัย งามเงิน	25.31	24.25
8. ร.ท.วีระชัย พิบูลย์	30.39	28.98
9. ร.ท.นิวัฒน์ กุลสวัสดิ์	27.39	25.47
10. ร.ท.ทวีไกร นนทหวัง	30.11	26.79
11. พ.อ.อุทัยณรงค์ จันทร์พงษ์	27.19	25.74
12. พ.อ.อ.กฤษฏาภรณ์กุล สังเกต	25.08	23.62
13. พ.อ.อ.นวน รุ่งเรือง	30.39	28.46
14. พ.อ.อ.รัชตพล นาคศิริ	27.82	25.74
15. พ.อ.อ.กริษา จันทธานุสรณ์	28.81	27.35
16. พ.อ.อ.แสง ประดับวงศ์	27.26	25.84
17. พ.อ.อ.ศักดิ์ชัย โพธิ์สัตย์	30.06	28.59
18. พ.อ.อ.สมพงษ์ ปัญญาวงศ์	27.05	25.18
19. พ.อ.อ.ประทีป กองศรี	31.70	29.43
20. พ.อ.อ.วีระชัย ประมวลสิน	28.67	26.25
21. พ.อ.อ.วิทยา นาตะ	32.72	29.41
22. พ.อ.อ.ทวีป ยิ่งเพ็ง	28.67	26.91

ตาราง 11 (ต่อ)

ยศ - ชื่อ - สกุล	ก่อนทำกิจกรรม (กิโลกรัม/ตารางเมตร)	หลังทำกิจกรรม (กิโลกรัม/ตารางเมตร)
23. พ.อ.อ.สนั่น รักเรือง	28.01	25.53
24. พ.อ.อ.สนธยา เชื้อเมือง	29.10	26.19
25. พ.อ.อ.เสริมสิทธิ์ เทียนขาว	32.69	30.55
26. พ.อ.อ.ประเกษ เลี่ยมจั่น	27.54	26.22
27. พ.อ.อ.สมจักร ศรีสุภา	26.24	24.57
28. พ.อ.อ.เดชไชย ไชยสมบูรณ์	27.22	25.59
29. พ.อ.อ.ณัฐสาร รักษา	27.98	26.19
30. พ.อ.อ.วินัย รอดเกษม	27.54	26.18
31. พ.อ.อ.อนุรักษ์ กองนิล	30.62	28.99
32. พ.อ.อ.สมเดช ชนาบูรณ์	28.01	26.17
33. พ.อ.อ.สมเกียรติ อินกองงาน	25.45	23.74
34. พ.อ.อ.พล จันทร์ตรง	29.01	26.75
35. พ.อ.อ.วีระศักดิ์ เสาศิลลา	30.08	28.04
36. พ.อ.อ.โสภณ อาจารย์ยางกูร	27.19	26.08
37. พ.อ.อ.วรวิทย์ ทองกัญ	25.18	23.29
38. พ.อ.อ.ชัยณรงค์ เพ็ชรนารอด	28.03	27.09
39. พ.อ.อ.วิเชียร วรอุไร	29.79	28.21
40. พ.อ.อ.เรวัฒน์ กันฟอง	29.06	27.30
41. พ.อ.อ.อุบล จงศิริ	28.05	26.15
42. พ.อ.อ.พิทักษ์พล บุญเลิศ	28.54	26.34
43. พ.อ.อ.ไพบูรณ์ คงทัน	31.17	29.84
44. พ.อ.อ.ทศพล โพธาราม	27.37	25.67
45. พ.อ.อ.ชุตศักดิ์ ปานแก้ว	25.00	23.89
46. พ.อ.อ.พรมแดน ผันถึงภูมิ	29.21	26.67
47. พ.อ.อ.สุทธิชัย กลิ่นจันทร์	27.54	26.27
48. พ.อ.ต.ภัทรพล ทรัพย์ประเสริฐ	27.19	25.43
49. จ.อ.ตามพงษ์ อยู่เจริญ	27.45	25.93
50. จ.อ.มนตรี ตังว้า	30.88	28.97

จากตาราง 11 พบว่า ข้าราชการทั้งหมด 50 คน มีดัชนีมวลกายลดลง คิดเป็นร้อยละ 100 จะเห็นได้ว่าข้าราชการที่เข้าร่วมกิจกรรมมีภาวะสุขภาพด้านโภชนาการดีขึ้น

2.1.3 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างทางด้านจิตใจ

2.1.3.1 การเปรียบเทียบภาวะสุขภาพด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 45 ข้อ : ใหม่ ปี 2547 ดังตาราง 12

ตาราง 12 การเปรียบเทียบภาวะสุขภาพด้านจิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในภาพรวม จากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 45 ข้อ ใหม่ ปี 2547 เปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน	\bar{X}	S.D.
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	2.67	0.47
2. ท่านรู้สึกสบายใจ	2.65	0.48
3. ท่านรู้สึกสดชื่นเบิกบานใจ	2.09	0.29
4. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขสงบ(ความสงบสุขในจิตใจ)	2.00	0.00
5.* ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	2.81	0.39
6.* ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง	2.67	0.47
7.* ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	2.72	0.45
8.* ท่านรู้สึกกังวลใจ	2.94	0.23
9.* ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ	2.76	0.43
10.* ท่านรู้สึกโกรธ หงุดหงิดโดยไม่ทราบสาเหตุ	2.57	0.49
11.* ท่านต้องไปรับการรักษายาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้	3.00	0.00
12.* ท่านเป็นโรคเรื้อรัง (เบาหวาน อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ในกรณีถ้ามีระบุความรุนแรงของโรคเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี	2.94	0.23
13.* ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน	2.85	0.35
14. ท่านพอใจต่ออาการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น	2.61	0.49
15. ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน	2.00	0.00
16. ท่านมีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น)	2.19	0.39
17. ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้คาดหวังไว้	2.61	0.49

ตาราง 12 (ต่อ)

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน	\bar{X}	S.D.
18. ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต	2.46	0.53
19. ท่านรู้สึกพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน	2.04	0.19
20. ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้	2.57	0.49
21. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	2.00	0.00
22. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	2.00	0.00
23. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	2.00	0.00
24. ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดี	2.00	0.00
25.* ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง	2.37	0.48
26.* ท่านหงุดหงิดไม่ไหวง่ายถ้าถูกนักวิพากษ์วิจารณ์	2.26	0.58
27.* ท่านรู้สึกหงุดหงิดกังวลใจกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	2.54	0.53
28.* ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องที่มากระทบตัวท่าน	2.07	0.26
29. ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น	2.00	0.00
30. ท่านรู้จักเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	2.00	0.00
31. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	2.44	0.52
32. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	2.00	0.00
33. ท่านเสียสละแรงกาย หรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลกำไร	2.00	0.00
34. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัยท่านพร้อมที่จะช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	2.00	0.00
35. ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง	2.02	0.13
36. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	2.57	0.49
37. ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต	2.00	0.00
38. ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเผชิญกับความยุ่งยากท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจ	1.89	0.52
39. ท่านเคยประสบความสำเร็จและสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจช่วยให้ท่านผ่านพ้นไปได้	2.06	0.53
40. ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม	2.37	0.48
41. ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆ และมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ	2.87	0.33
42. ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี	2.39	0.49
43. ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่น ๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ	2.06	0.35

ตาราง 12 (ต่อ)

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน	\bar{X}	S.D.
44. ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ต้องการจากเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม	2.00	0.38
45. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว	2.93	0.26
46. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี	2.57	0.49
47. ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา	2.37	0.59
48. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน	2.80	0.40
49. ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน	2.59	0.49
50. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้	2.46	0.53
51. มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่สามารถไปใช้บริการได้	2.07	0.26
52. หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถให้บริการได้เมื่อท่านต้องการ	2.07	0.26
53. เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยจะไปใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน	2.02	0.71
54. เมื่อท่านเจ็บป่วยจะมีหน่วยงานในชุมชน (เช่นมูลนิธิ ชมรม สมาคม วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือดูแลท่าน	1.56	0.50

หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากาศความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

จากตาราง 12 พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในภาพรวม ด้านการพัฒนาจิตใจ พบว่า ส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับที่ดีกว่าคนทั่วไป เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับสุขภาพจิตที่ดีกว่าคนทั่วไปมากที่สุด 3 อันดับแรกคือข้อ 11. ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ (ไม่เลย) ข้อ 8 ท่านรู้สึกกังวลใจ (ไม่เลย) มีคะแนนเท่ากับ ข้อ 12. ท่านเป็นโรคเรื้อรัง เบาหวาน อัมพาต ลมชัก ฯลฯ ในกรณีถ้ามีระดับความรุนแรงของโรคเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี (ไม่เลย) และ ข้อ 45. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว เห็นได้ว่าข้าราชการที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี

2.1.3.2 การเปรียบเทียบผลการปฏิบัติกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างด้านจิตใจเป็นรายบุคคลโดยการใช้ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 45 ข้อ : ใหม่ปี 2547 โดยการเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด (กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, 2547) ดังตาราง 13

ตาราง 13 การเปรียบเทียบภาวะสุขภาพด้านจิตใจเป็นรายบุคคลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 45 ข้อ : ใหม่ปี 2547 เปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด

ยศ - ชื่อ - สกุล	ระดับสุขภาพจิต		
	ต่ำกว่าคนทั่วไป (0 - 98 คะแนน)	เท่ากับคนทั่วไป (99 - 117 คะแนน)	ดีกว่าคนทั่วไป (118 - 162 คะแนน)
1. น.ต.ประสงค์ อินทวงศ์	-	-	136**
2. น.ต.ชะมัด รุณี	-	-	126
3. ร.อ.ภานุ อนันันท์	-	-	130
4. ร.อ.ณนท ชานวาทิก	-	-	126
5. ร.อ.ธาริน แก้วเกต	-	-	127
6. ร.อ.ธีระยุทธ ไนรีเวช	-	-	122
7. ร.อ.ชาญชัย งามเงิน	-	-	124
8. ร.ท.วีระชัย พิบูลย์	-	-	125
9. ร.ท.นิวัฒน์ กุลสวัสดิ์	-	-	122
10. ร.ท.วุฒิไกร นาคหวัง	-	-	128
11. พ.อ.อ.ชัยณรงค์ จันทร์พงษ์	-	-	125
12. พ.อ.อ.กฤษฏางค์กุล สังเกต	-	-	126
13. พ.อ.อ.นวน รุ่งเรือง	-	-	118*
14. พ.อ.อ.รัชตพล นาคศิริ	-	-	125
15. พ.อ.อ.กริธา จันทรานุสรณ์	-	-	124
16. พ.อ.อ.แสง ประดับวงศ์	-	-	127
17. พ.อ.อ.ศักดิ์ชัย โพธิสัตย์	-	-	125
18. พ.อ.อ.สมพงษ์ ปัญญาวงศ์	-	-	123
19. พ.อ.อ.ประทีป กองศรี	-	-	127
20. พ.อ.อ.วีระชัย ประมวลสิน	-	-	129
21. พ.อ.อ.วิทยา นาดี๊ะ	-	-	125

ตาราง 13 (ต่อ)

ยศ - ชื่อ - สกุล	ระดับคุณภาพจิต		
	ต่ำกว่าคนทั่วไป (0 - 98 คะแนน)	เท่ากับคนทั่วไป (99 -117 คะแนน)	ดีกว่าคนทั่วไป (118-162คะแนน)
22. พ.อ.อ.ทวีป ยังเพ็ง	-	-	124
23. พ.อ.อ.สนั่น รักเรือง	-	-	128
24. พ.อ.อ.สนธยา เชื้อเมือง	-	-	126
25. พ.อ.อ.เสริมสิทธิ์ เทียนขาว	-	-	129
26. พ.อ.อ.ประเกษ เอี่ยมจัน	-	-	124
27. พ.อ.อ.สมจักร ศรีสุภา	-	-	126
28. พ.อ.อ.เดชไชย ไชยสมบูรณ์	-	-	122
29. พ.อ.อ.ณัฐสาร รักษา	-	-	126
30. พ.อ.อ.วินัย รอดเกษม	-	-	130
31. พ.อ.อ.อนุรักษ์ กองนืด	-	-	129
32. พ.อ.อ.สมเดช ขาวบูรณ์	-	-	129
33. พ.อ.อ.สมเกียรติ อินกองงาน	-	-	124
34. พ.อ.อ.พล จันทร์ตรง	-	-	127
35. พ.อ.อ.วีระศักดิ์ เสาศิลา	-	-	126
36. พ.อ.อ.โสภณ อาจารย์บำรุง	-	-	128
37. พ.อ.อ.วรวิทย์ ทองคำ	-	-	133
38. พ.อ.อ.ชัยณรงค์ เพ็ชรนารถ	-	-	126
39. พ.อ.อ.วิเชียร วรอุไร	-	-	128
40. พ.อ.อ.เรวัฒน์ กันฟอง	-	-	123
41. พ.อ.อ.อุบล จงศิริ	-	-	130
42. พ.อ.อ.พิทักษ์พล บุญเลิศ	-	-	130
43. พ.อ.อ.ไพบุลย์ คงทัน	-	-	126
44. พ.อ.อ.ทศพล โพธาราม	-	-	124
45. พ.อ.อ.ชูศักดิ์ ปานแก้ว	-	-	130
46. พ.อ.อ.พรหมแดน ผั้นถึงภูมิ	-	-	132
47. พ.อ.อ.สุทธิชัย กลิ่นจันทร์	-	-	124
48. พ.อ.ต.ภัทรพล ททรัพย์ประเสริฐ	-	-	126
49. จ.อ.ตามพงษ์ อยู่เจริญ	-	-	125
50. จ.อ.มนตรี ดั่งวงอ่ำ	-	-	127

* คะแนนต่ำสุด ** คะแนนสูงสุด

จากตาราง 13 พบว่าข้าราชการทั้งหมด 50 คน มีระดับคะแนน ตั้งแต่ 118 – 136 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ อยู่ระหว่างช่วงคะแนน 118 – 162 คะแนน ซึ่งอยู่ระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป จะเห็นว่าข้าราชการที่เข้าร่วมกิจกรรมมีภาวะสุขภาพด้านสุขภาพจิตดีมากกว่าคนทั่วไป

2.2 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในภาพรวม ดังตาราง 14

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวม

กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับศักยภาพ
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย	4.31	0.28	มาก
2. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	4.35	0.27	มาก
3. กิจกรรมการโภชนาการ	3.95	0.31	มาก
รวม	4.21	0.21	มาก

จากตาราง 14 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละกิจกรรม พบว่า กิจกรรมที่อยู่ในระดับมากอันดับแรกคือ กิจกรรมด้านการพัฒนาจิตใจ รองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการโภชนาการ ตามลำดับ

2.3 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามกิจกรรมแต่ละด้านในภาพรวม ดังตาราง 15 – 17

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับศักยภาพของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ใน ภาพรวมด้านการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ ศักยภาพ
1. มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	4.50	0.50	มาก
2. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันโรคได้	4.44	0.50	มาก
3. การออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดอันตรายต่อ ร่างกายได้	4.42	0.49	มาก
4. การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีตามแต่ สภาพร่างกายของแต่ละบุคคล	4.40	0.53	มาก
5. การออกกำลังกายหนักหรือมากเกินไปอาจเป็น อันตรายต่อร่างกายได้	4.32	0.55	มาก
6. การออกกำลังกายช่วยให้มีอายุยืน อารมณ์แจ่มใส นอนหลับง่าย รูปร่างสมส่วน สุขภาพแข็งแรง	4.28	0.49	มาก
7. การออกกำลังกายช่วยให้การไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานที่ดีขึ้น	4.10	0.46	มาก
8. การออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรคกระดูก ทำให้อ กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย	3.72	0.70	มาก
9. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	3.94	0.62	มาก
10. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	3.68	0.65	มาก
11. การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน อย่างน้อยครั้งละ 30 – 60 นาที เพียงพอต่อความ ต้องการ	4.02	0.47	มาก
12. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้งมีการอุ่น ร่างกายและผ่อนคลายร่างกายอย่างน้อยครั้งละ 5 – 10 นาที	4.30	0.46	มาก

ตาราง 15 (ต่อ)

กิจกรรมการการออกกำลังกาย	\bar{X}	S.D.	ระดับ ศักยภาพ
13. การออกกำลังกายควรใช้เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม ทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า	4.52	0.50	มากที่สุด
14. เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	4.32	0.47	มาก
15. ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป	4.40	0.49	มาก
16. มีสุขภาพร่างกายดีขึ้นหลังจากการทำกิจกรรม			
17. เห็นว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีความเหมาะสม	4.42	0.53	มาก
18. การออกกำลังกายแบบทำบริหารมีความเหมาะสม	4.28	0.49	มาก
19. การออกกำลังกายแบบ เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม	4.32	0.55	มาก
20. สถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.52	0.58	มากที่สุด
21. ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.82	0.38	มากที่สุด
	4.84	0.37	มากที่สุด
รวม	4.31	0.28	มาก

จากตาราง 15 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย ในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างมาก 3 อันดับแรกคือ ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม สถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม และการออกกำลังกายแบบ เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพมีความเหมาะสมซึ่งเท่ากับการออกกำลังกายควรใช้เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า

ตาราง 16 (ต่อ)

กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ศักยภาพ
14. สถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และภายนอกกองบิน มีความเหมาะสม	4.36	0.59	มาก
15. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีความ เหมาะสม	4.62	0.53	มากที่สุด
16. ต้องการที่จะให้มีกิจกรรมการพัฒนาจิตใจนี้ต่อไป	4.84	0.37	มากที่สุด
รวม	4.35	0.27	มาก

จากตาราง 16 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม
ภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ ในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับ มาก 3 อันดับ
แรกคือ ความต้องการที่จะให้มีกิจกรรมการพัฒนาจิตใจนี้ต่อไป ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม
แต่ละครั้งมีความเหมาะสม และ มีความรู้ความเข้าใจในด้านการพัฒนาจิตใจหลังจากได้รับการ
ฟังบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับศักยภาพของกลุ่มตัวอย่าง
เกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน46 ในภาพรวม
ด้านการโภชนาการ

กิจกรรมการโภชนาการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ศักยภาพ
1. มีความรู้ความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เป็นอย่างดีหลังจากเข้ารับฟังการบรรยายจาก ผู้เชี่ยวชาญ	4.64	0.48	มากที่สุด
2. มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลัก โภชนาการ	4.50	0.50	มาก
3. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี	4.32	0.58	มาก
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ รวมทั้ง รับประทานผัก และผลไม้ที่มีเส้นใยเป็นประจำ	4.32	0.58	มาก

ตาราง 17 (ต่อ)

กิจกรรมการโภชนาการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ศักยภาพ
5. รายการอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการ	4.24	0.51	มาก
6. สามารถหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายได้เป็นอย่างดี	4.04	0.66	มาก
7. รับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อที่จะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนหรือไม่ผอมเกินไป	4.02	0.65	มาก
8. หลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงได้เป็นอย่างดี	4.06	0.62	มาก
9. หลีกเลี่ยงสุรา เบียร์ เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารเค็มจัด หวานจัด ได้เป็นอย่างดี	3.28	0.75	ปานกลาง
10. รับประทานปลา แทนเนื้อหมู เนื้อวัว เป็นประจำ	3.34	0.51	ปานกลาง
11. รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ตุ่น แทนการทอด	3.42	0.57	ปานกลาง
12. ไม่รับประทานอาหารพว้าเพื่อ จุกจิก หรือไม่เป็นเวลา	3.42	0.64	ปานกลาง
13. หลังจากการทำกิจกรรมมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง น้ำหนักลดลง ผิวพรรณแดงใสมีน้ำมีนวลจิตใจแจ่มใสรื่นเริง	4.08	0.66	มาก
รวม	3.97	0.31	มาก

จากตาราง 17 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ ในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างมาก 3 อันดับแรกคือ มีความรู้ความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดีหลังจากเข้ารับฟังการบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และ เห็นว่ารายการอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ

2.4 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามตัวแปร ชั้นยศ อายุ และลักษณะงาน

2.4.1 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ จำแนกตามชั้นยศ ในภาพรวม ดังตาราง 18

ตาราง 18 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ตามชั้นยศ ในภาพรวม

กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ	ชั้นประทวน		ชั้นสัญญาบัตร		t	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย	4.31	0.29	4.29	0.25	0.26	0.79
2. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	4.36	0.30	4.31	0.12	0.51	0.61
3. กิจกรรมการโภชนาการ	3.94	0.31	4.08	0.31	1.23	0.22
รวม	4.21	0.23	4.23	0.08	0.26	0.79

$p < .05$

จากตาราง 18 พบว่า ศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ จำแนกตามชั้นยศ ในภาพรวมและแต่ละกิจกรรม มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพไม่แตกต่างกัน

2.4.2 การเปรียบเทียบภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพในแต่ละด้าน จำแนกตามชั้นยศ

2.4.2.1 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการ สร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามชั้นยศ ดังตาราง 19

ตาราง 19 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะ
สุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามชั้นยศ

กิจกรรมการออกกำลังกาย	ชั้นประทวน		ชั้นสัญญาบัตร		t	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย อย่างถูกวิธี	4.53	0.50	4.40	0.51	0.69	0.49
2. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรงสามารถป้องกันโรคได้	4.45	0.50	4.40	0.51	0.27	0.78
3. เห็นว่าการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธีอาจทำ ให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้	4.40	0.49	4.50	0.52	0.56	0.57
4. การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ตามแต่สภาพร่างกายของแต่ละบุคคล	4.43	0.50	4.30	0.67	0.65	0.51
5. การออกกำลังกายหนัก หรือนานเกินไปอาจ เป็นอันตรายต่อร่างกายได้	4.33	0.52	4.30	0.67	0.12	0.89
6. การออกกำลังกายช่วยทำให้มีอายุยืน อารมณ์แจ่มใส นอนหลับง่าย รูปร่างสมส่วน สุขภาพแข็งแรง	4.28	0.50	4.30	0.48	0.14	0.88
7. การออกกำลังกายช่วยให้การไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานที่ดีขึ้น	4.13	0.46	4.00	0.47	0.76	0.45
8. การออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรคกระดูก ผุ ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย	3.70	0.72	3.80	0.63	0.40	0.69
9. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลาย ความเครียดได้	3.98	0.66	3.80	0.42	0.79	0.43
10. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ขึ้น	3.68	0.65	3.70	0.67	0.10	0.91

ตาราง 19 (ต่อ)

กิจกรรมการออกกำลังกาย	ชั้นประทวน		ชั้นสัญญาบัตร		t	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
11. การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน อย่างน้อย ครั้งละ 30 – 60 นาที เพียงพอต่อความต้องการ	4.03	0.48	4.00	0.47	0.14	0.88
12. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้งมีการอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกาย อย่างน้อยครั้งละ 5 – 10 นาที	4.35	0.48	4.10	0.31	1.54	0.12
13. การออกกำลังกายควรใช้เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อกางเกง และ รองเท้า	4.53	0.50	4.50	0.52	0.13	0.89
14. เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	4.35	0.48	4.20	0.42	0.89	0.37
15. ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป	4.45	0.50	4.20	0.42	1.44	0.15
16. มีสุขภาพร่างกายดีขึ้นหลังจากที่การทำงาน	4.45	0.55	4.30	0.48	0.78	0.43
17. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีความเหมาะสม	4.28	0.50	4.30	0.48	0.14	0.88
18. การออกกำลังกายแบบท่าบริหารมีความเหมาะสม	4.30	0.56	4.40	0.51	0.53	0.61
19. การออกกำลังกายแบบ เต้น – วิ่งเพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม	4.50	0.55	4.60	0.69	0.48	0.63
20. สถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.78	0.42	5.00	0.00	1.66	0.10
21. ระยะเวลาที่ใช้ในการทำงานมีความเหมาะสม	4.80	0.40	5.00	0.00	1.54	0.12
รวม	4.31	0.29	4.29	0.25	0.26	0.79

p < .05

จากตาราง 19 พบว่า ศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย ตามชั้นยศ ในภาพรวมและรายข้อ พบว่า มีศักยภาพไม่แตกต่างกัน

2.4.2.2 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามชั้นยศ ดังตาราง 20

ตาราง 20 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามชั้นยศ

กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	ชั้นประทวน		ชั้นสัญญาบัตร		t	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาจิตใจ หลังจากได้รับการฟังบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ	4.53	0.50	4.70	0.48	0.98	0.32
2. เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตใจอย่างสม่ำเสมอ	4.38	0.49	4.45	0.52	0.71	0.48
3. การฟังเทศน์ ฟังธรรม ทำให้จิตใจสงบ แจ่มใส	4.43	0.50	4.50	0.52	0.41	0.67
4. การไหว้พระสวดมนต์ทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น	4.45	0.50	4.10	0.31	2.08*	0.04
5. การทำสมาธิทำให้มีจิตใจสงบเยือกเย็น เป็นคนมีเหตุผล ทำให้การทำงาน หรือการปฏิบัติหน้าที่ของท่านดียิ่งขึ้น	4.35	0.48	4.20	0.42	0.89	0.37
6. วิธีการคลายเครียดมีประโยชน์ท่านสามารถนำไปปฏิบัติได้เมื่อเกิดความเครียด	4.25	0.43	4.40	0.51	0.93	0.35
7. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน	4.35	0.48	4.20	0.42	0.89	0.37
8. สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อนร่วมงาน หน่วยเกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี	4.35	0.48	4.20	0.42	0.89	0.37
9. มีสมาธิในการทำงาน และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี	4.40	0.49	4.30	0.48	0.57	0.56
10. สามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง และสังคมได้เป็นอย่างดี	4.30	0.51	4.20	0.42	0.56	0.57

ตาราง 20 (ต่อ)

กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	ชั้นประทวน		ชั้นสัญญาบัตร		t	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
11. ยอมรับความจริงได้ว่าคนเราเมื่อเกิดมาแล้ว มีแก่ เจ็บ มีตาย เป็นสัจธรรมที่เกิดขึ้นกับทุกคน	4.05	0.45	3.90	0.31	0.99	0.57
12. พึ่งพาตนเองได้ และปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวสังคม และชุมชนได้เป็นอย่างดี	4.13	0.56	4.10	0.31	0.13	0.89
13. มองโลกในแง่ดี และพบปะสังสรรค์ ญาติมิตร เพื่อนฝูงสม่ำเสมอ	4.13	0.51	4.00	0.00	0.76	0.45
14. สถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และภายนอกกองบินมีความเหมาะสม	4.40	0.63	4.20	0.42	0.94	0.34
15. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม	4.63	0.54	4.60	0.51	0.13	0.89
16. ต้องการที่จะให้มีกิจกรรมการพัฒนาจิตใจต่อไป	4.80	0.40	5.00	0.00	1.54	0.12
รวม	4.36	0.30	4.31	0.12	0.51	0.61

$p < .05$

จากตาราง 20 พบว่า ตักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ ตามชั้นยศ ในภาพรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีศักยภาพไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ข้อ พบว่า ข้อ 4. การไหว้พระสวดมนต์ทำให้มีสมาธิในการทำงานมากขึ้นมีศักยภาพแตกต่างกัน โดยชั้นประทวนมีศักยภาพมากกว่านายทหารชั้นสัญญาบัตรส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2.4.2.3 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ จำแนกตามชั้นยศ ดังตาราง 21

ตาราง 21 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ จำแนกตามชั้นยศ

กิจกรรมการโภชนาการ	ชั้นประทวน		ชั้นสัญญาบัตร		t	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มีความรู้ความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดีหลังจากเข้ารับฟังการบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ	4.63	0.49	4.70	0.48	0.43	0.66
2. มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ	4.53	0.50	4.40	0.51	0.69	0.49
3. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี	4.33	0.61	4.30	0.48	0.11	0.90
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ รวมทั้งรับประทานผัก และผลไม้ที่มีเส้นใยเป็นประจำ	4.30	0.60	4.40	0.51	0.47	0.63
5. เห็นว่ารายการอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ	4.20	0.51	4.40	0.51	1.09	0.27
6. สามารถหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายได้เป็นอย่างดี	3.98	0.66	4.30	0.67	1.38	0.17
7. รับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อที่จะรักษาน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วนหรือไม่ผอมเกินไป	4.00	0.67	4.10	0.56	0.42	0.67
8. หลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ได้เป็นอย่างดี	3.95	0.59	4.50	0.52	2.66*	0.01
9. หลีกเลี่ยงสุรา เบียร์ เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวานอาหารเค็มจัด หวานจัดได้เป็นอย่างดี	3.28	0.78	3.30	0.67	0.09	0.92

ตาราง 21 (ต่อ)

กิจกรรมการโภชนาการ	ชั้นประทวน		ชั้นสัญญาบัตร		t	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
10. รับประทานปลา แขนงเนื้อหมู เนื้อวัว เป็นประจำ	3.30	0.51	3.50	0.52	1.09	0.28
11. รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ตุ่น แขนงการทอด	3.35	0.58	3.70	0.48	1.75	0.08
12. ไม่รับประทานอาหารพราเพื่อ จุกจิก หรือไม่เป็นเวลา	3.40	0.67	3.50	0.52	0.43	0.66
13. หลังจากการทำกิจกรรม มีสุขภาพ ร่างกาย แข็งแรง น้ำหนักลดลง ผิวพรรณ ผ่องใสมีน้ำมีนวล จิตใจแจ่มใสร่าเริง	4.10	0.70	4.00	0.47	0.42	0.67
รวม	3.94	0.31	4.08	0.31	1.23	0.22

$p < .05$

จากตาราง 21 พบว่า ศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ ตามชั้นยศ ในภาพรวมพบว่า ส่วนใหญ่มีศักยภาพไม่แตกต่างกัน นอกจาก ข้อ 8. หลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงได้เป็นอย่างดี มีศักยภาพแตกต่างกัน โดยชั้นสัญญาบัตรมีศักยภาพมากกว่าชั้นประทวน ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2.4.3 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพในแต่ละด้าน จำแนกตามอายุ

2.4.3.1 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ จำแนกตามอายุ ในภาพรวม ดังตาราง 22

ตาราง 22 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ตามลักษณะงาน
ในภาพรวม

กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ	น้อยกว่า 30 ปี		30 - 39 ปี		40 - 49 ปี		50 ปีขึ้นไป		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย	4.15	0.05	4.32	0.24	4.35	0.31	4.25	0.34	0.54	0.65
2. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	4.06	0.31	4.34	0.25	4.41	0.29	4.36	0.23	1.48	0.23
3. กิจกรรมการโภชนาการ	3.82	0.42	3.97	0.27	3.98	0.34	4.00	0.32	0.25	0.85
รวม	4.01	0.16	4.21	0.18	4.25	0.23	4.20	0.20	1.11	0.35

* $p < .05$

จากตาราง 22 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ จำแนกตามอายุ
ในภาพรวมและแต่ละกิจกรรม มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพไม่แตกต่างกัน

2.4.3.2 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในด้าน
การออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ ดังตาราง 23

ตาราง 23 การเปรียบเทียบคุณภาพของกลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ
ด้านการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกาย	น้อยกว่า 30 ปี		30 - 39 ปี		40 - 49 ปี		50 ปีขึ้นไป		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	4.67	0.57	4.44	0.51	4.63	0.49	4.30	0.48	1.14	0.34
2. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถป้องกันโรคได้	4.67	0.57	4.39	0.52	4.53	0.51	4.30	0.48	0.70	0.55
3. การออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้	4.67	0.57	4.28	0.46	4.53	0.51	4.40	0.51	1.02	0.38
4. การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีตามแต่สภาพร่างกายของแต่ละบุคคล	4.67	0.57	4.33	0.48	4.53	0.51	4.20	0.63	1.17	0.33
5. การออกกำลังกายหนักหรือนานเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้	4.67	0.57	4.28	0.57	4.42	0.50	4.10	0.56	1.18	0.32
6. การออกกำลังกายช่วยให้มีอายุยืน อารมณ์แจ่มใส นอนหลับสบาย รูปร่างสมส่วน สุขภาพแข็งแรง	4.00	0.00	4.39	0.50	4.32	0.47	4.10	0.56	1.08	0.36
7. การออกกำลังกายช่วยให้การไหลเวียนเลือดปอด หัวใจทำงานที่ดีขึ้น	4.00	0.00	4.22	0.42	4.05	0.40	4.00	0.66	0.67	0.57

ตาราง 23 (ต่อ)

กิจกรรมการออกกำลังกาย	น้อยกว่า 30 ปี		30 - 39 ปี		40 - 49 ปี		50 ปีขึ้นไป		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
8. การออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรคกระดูก ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย	3.33	0.57	3.78	0.73	3.63	0.68	3.90	0.73	0.65	0.58
9. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียด ได้	3.33	0.57	3.89	0.58	4.11	0.65	3.90	0.56	1.50	0.22
10. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	3.33	0.57	3.72	0.66	3.63	0.68	3.80	0.63	0.43	0.72
11. การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน อย่างน้อย ครั้งละ 30 - 60 นาที เพียงพอ ต่อความต้องการ	3.33	0.57	4.11	0.32	4.00	0.57	4.10	0.31	2.68	0.05
12. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้งมี การอุ่น ร่างกายและผ่อนคลายร่างกายอย่าง น้อยครั้งละ 5 - 10 นาที	4.33	0.57	4.39	0.50	4.26	0.45	4.20	0.42	0.40	0.74
13. การออกกำลังกายควรใช้เครื่องแต่งกายที่ เหมาะสมทั้งเสื้อกางเกง และรองเท้า	4.33	0.57	4.44	0.51	4.68	0.47	4.40	0.51	1.14	0.34
14. เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	4.33	0.57	4.22	0.42	4.53	0.51	4.10	0.31	2.38	0.08

ตาราง 23 (ต่อ)

กิจกรรมการออกกำลังกาย	น้อยกว่า 30 ปี		30 – 39 ปี		40 – 49 ปี		50 ปี ขึ้นไป		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
15. ต้องการให้มีการจัดการกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป	4.33	0.57	4.39	0.52	4.53	0.51	4.20	0.42	0.97	0.41
16. สุขภาพร่างกายดีขึ้นหลังจากเล่นกีฬาที่จัดรวม	4.00	0.00	4.50	0.51	4.53	0.61	4.20	0.42	1.60	0.20
17. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีความเหมาะสม	4.00	0.00	4.33	0.59	4.26	0.45	4.30	0.48	0.38	0.76
18. การออกกำลังกายแบบทำบริหารมีความเหมาะสม	4.00	0.00	4.33	0.59	4.26	0.56	4.50	0.52	0.75	0.52
19. การออกกำลังกายแบบ เติ่น – ริ่ง เพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม	4.33	0.57	4.66	0.51	4.47	0.61	4.60	0.51	0.21	0.88
20. สถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.33	0.57	4.94	0.23	4.74	0.45	4.90	0.31	2.93*	0.04
21. ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.67	0.57	4.89	0.32	4.79	0.41	4.90	0.31	0.51	0.67
รวม	4.15	0.05	4.32	0.24	4.35	0.31	4.25	0.34	0.54	0.65

* $p < .05$

จากตาราง 23 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพไม่แตกต่างกันเช่นเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 20. เห็นว่าสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้ออื่นยังไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบหาความแตกต่างระหว่างคู่ ดังตาราง 24

ตาราง 24 การเปรียบเทียบรายคู่ศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม จำแนกตามอายุ

อายุ	ค่าเฉลี่ย	น้อยกว่า 30 ปี	40 - 49 ปี	50 ปีขึ้นไป	30 - 39 ปี
		4.33	4.74	4.90	4.94
น้อยกว่า 30 ปี	4.33	-	0.41*	0.57*	0.61*
40 - 49 ปี	4.74	-	-	0.16	0.20
50 ปี ขึ้นไป	4.90	-	-	-	0.04
30 - 39 ปี	4.94	-	-	-	-

* $p < .05$

จากตาราง 24 พบว่า สถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม ข้าราชการที่มีอายุระหว่าง 30 - 39 ปี อายุ 50 ปีขึ้นไป และอายุระหว่าง 40 - 49 ปี มีศักยภาพแตกต่างกับผู้ที่อายุน้อยกว่า 30 ปี โดยผู้ที่ผู้ที่มีอายุระหว่าง 30 - 39 ปี อายุ 50 ปีขึ้นไป และอายุระหว่าง 40 - 49 ปี มีศักยภาพเกี่ยวกับสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสมมากกว่า ผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี

2.4.3.3 การเปรียบเทียบศักยภาพกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามอายุ ดังตาราง 25

ตาราง 25 การเปรียบเทียบศักยภาพของ :กลุ่มตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ
จำแนกตามอายุ

กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	น้อยกว่า 30 ปี		30 - 39 ปี		40 - 49 ปี		50 ปี ขึ้นไป		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาจิตใจ หลังจากได้รับการบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ	4.33	0.57	4.56	0.51	4.63	0.49	4.50	0.52	0.36	0.77
2. เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตใจ อย่างสม่ำเสมอ	4.33	0.57	4.22	0.42	4.53	0.51	4.50	0.52	1.37	0.26
3. การฟังเทศน์ ฟังธรรม ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส	4.33	0.57	4.33	0.48	4.53	0.51	4.50	0.52	0.53	0.66
4. การไหว้พระสวดมนต์ทำพิธีสมภาติ ในการทำงานมากขึ้น	4.00	0.60	4.39	0.50	4.37	0.49	4.50	0.52	0.79	0.50
5. การทำสมาธิทำให้มีจิตใจสงบเยือก เย็น เป็นคนมีเหตุผล ทำให้การทำงาน หรือการปฏิบัติหน้าที่ดียิ่งขึ้น	4.00	0.00	4.33	0.48	4.26	0.45	4.50	0.52	1.04	0.38
6. วิธีการคลายเครียดมีประโยชน์ สามารถ นำไปปฏิบัติได้เมื่อเกิดความเครียด	4.00	0.00	4.17	0.38	4.32	0.47	4.50	0.52	1.64	0.19

ตาราง 25 (ต่อ)

กิจกรรมการพัฒนาจิตใต้	น้อยกว่า 30 ปี		30 - 39 ปี		40 - 49 ปี		50 ปี ขึ้นไป		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
7. มีความสัมพันธ์สมาน สัมพันธ์กันดี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเข้าร่วมกิจกรรมทุกสัปดาห์	4.33	0.57	4.44	0.55	4.26	0.45	4.20	0.42	0.71	0.54
8. สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อนร่วมงานช่วยเหลือได้เป็นอย่างดี	4.00	0.00	4.39	0.50	4.26	0.45	4.40	0.51	0.76	0.51
9. มีสมาธิในการทำงาน และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี	4.33	0.57	4.44	0.51	4.37	0.49	4.30	0.48	0.19	0.89
10. สามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง และสังคมได้เป็นอย่างดี	4.00	0.00	4.22	0.42	4.47	0.51	4.10	0.56	1.90	0.14
11. สามารถยอมรับความจริงได้ว่าคนเราเมื่อเกิดมาแล้ว มี แก่ เจ็บ มีตาย เป็นสังขารที่เกิดขึ้นกับทุกคน	4.00	0.00	3.94	0.41	4.16	0.50	3.90	0.31	1.11	0.35
12. สามารถพึ่งพาตนเองได้ และปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และชุมชนได้เป็นอย่างดี	3.67	0.57	4.06	0.53	4.21	0.53	4.20	0.42	1.19	0.34
13. เป็นผู้มีเมตตาใจในแง่ดี และพบปะสังสรรค์ ญาติ มิตร เพื่อนฝูงสม่ำเสมอ	3.67	0.57	4.11	0.52	4.16	0.60	4.10	0.46	0.97	0.41

ตาราง 25 (ต่อ)

กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	น้อยกว่า 30 ปี		30 - 39 ปี		40 - 49 ปี		50 ปี ขึ้นไป		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
14. สถานที่จัดกิจกรรมการ พัฒนาจิตใจ ทั้งในกองบิน และภายนอกกองบินมี ความเหมาะสม	3.33	1.15	4.50	0.51	4.42	0.50	4.30	0.48	3.99*	0.01
15. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละ ครั้งมีความเหมาะสม	4.33	0.57	4.56	0.51	4.74	0.56	4.60	0.51	0.67	0.56
16. มีความต้องการที่จะให้มีกิจกรรมการ พัฒนาจิตใจนี้ต่อไป	4.33	0.57	4.83	0.38	4.83	0.22	4.80	0.42	2.69	0.05
รวม	4.06	0.31	4.34	0.25	4.41	0.29	4.36	0.23	1.48	0.23

* p < .05

จากตาราง 25 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ
จำแนกตามอายุ มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อ 14. เห็น
ว่าสถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และภายนอกกองบิน มีความเหมาะสม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบหาความแตกต่างระหว่างคู่ ดังตาราง 26

ตาราง 26 การเปรียบเทียบรายคู่ศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับสถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และภายนอกกองบิน มีความเหมาะสม จำแนกตามอายุ

อายุ	ค่าเฉลี่ย	น้อยกว่า 30 ปี	50 ปีขึ้นไป	40 – 49 ปี	30 – 39 ปี
		3.33	4.30	4.42	4.50
น้อยกว่า 30 ปี	3.33	-	0.97*	1.09*	1.17*
50 ปีขึ้นไป	4.30	-	-	0.12	0.20
40 – 49 ปี	4.42	-	-	-	0.08
30 – 39 ปี	4.50	-	-	-	-

p < .05

จากตาราง 26 พบว่า สถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และภายนอกกองบินมีความเหมาะสม ข้าราชการที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี อายุระหว่าง 40 – 49 ปี และอายุ 50 ปีขึ้นไป มีศักยภาพแตกต่างกับผู้มีอายุน้อยกว่า 30 ปี โดยผู้มีอายุ ระหว่าง 30 – 39 ปี อายุระหว่าง 40 – 49 ปี และผู้มีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีศักยภาพเกี่ยวกับสถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และนอกกองบินมีความเหมาะสมมากกว่า ผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี

2.4.3.4 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในด้านกรโภชนาการ จำแนกตามอายุ ดังตาราง 27

ตาราง 27 การเปรียบเทียบทัศนคติของบุคลากรกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ
จำแนกตามอายุ

กิจกรรมการโภชนาการ	น้อยกว่า 30 ปี		30 - 39 ปี		40 - 49 ปี		50 ปี ขึ้นไป		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มีความรู้ความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีหลังจากเข้ารับฟังการบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ	4.67	0.57	4.61	0.50	4.63	0.49	4.70	0.48	0.07	0.97
2. มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ	4.33	0.57	4.58	0.51	4.42	0.50	4.60	0.51	0.45	0.71
3. นำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี	4.00	0.00	4.39	0.50	4.16	0.68	4.60	0.51	1.69	0.18
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ รวมทั้งรับประทานผักและผลไม้ที่มีเส้นใยเป็นประจำ	4.33	0.57	4.33	0.48	4.32	0.67	4.30	0.67	0.00	0.99
5. รับประทานอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ	4.33	0.57	4.28	0.46	4.26	0.56	4.10	0.56	0.30	0.82
6. สามารถหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายได้เป็นอย่างดี	4.00	1.00	3.84	0.63	4.11	0.73	4.10	0.56	0.20	0.89
7. รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อที่จะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนหรือไม่ผอมเกินไป	4.00	1.00	4.06	0.63	4.00	0.74	4.00	0.47	0.02	0.99

ตาราง 27 (ต่อ)

กิจกรรมการโภชนาการ	น้อยกว่า 30 ปี		30 - 39 ปี		40 - 49 ปี		50 ปี ขึ้นไป		F	Sig.
	X̄	S.D.	X̄	S.D.	X̄	S.D.	X̄	S.D.		
8. หลีกเลียงหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงได้เป็นอย่างดี	3.67	0.57	3.94	0.63	4.16	0.60	4.20	0.63	0.93	0.43
9. หลีกเลียงสุรา เบียร์ เครื่องดื่ม กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารเค็มจัด หวานจัดได้เป็นอย่างดี	3.00	0.00	3.33	0.58	3.26	0.73	3.30	1.05	0.16	0.92
10. รับประทานอาหารแทนเนื้อหมู เนื้อวัว เป็นประจำ	3.00	0.00	3.39	0.60	3.26	0.45	3.50	0.52	0.93	0.43
11. รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ต้ม แทนการทอด	3.33	0.57	3.33	0.59	3.47	0.61	3.50	0.52	0.26	0.84
12. ไม่รับประทานอาหารพราเพื่อสุขภาพหรือไม่เป็นเวลา	3.33	0.57	3.33	0.68	3.58	0.60	3.30	0.67	0.61	0.60
13. หลังจากการทำกิจกรรม มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง น้ำหนักลดลงผิวพรรณผ่องใส มีน้ำมีนวล จิตใจแจ่มใส ร่าเริง	3.67	0.57	4.17	0.70	4.21	0.71	3.80	0.42	1.35	0.27
รวม	3.82	0.42	3.97	0.27	3.98	0.34	4.20	0.32	0.25	0.85

* p < .05

จากตาราง 27 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามอายุ มีศักยภาพเกี่ยวกับ กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพในภาพรวมและรายข้อไม่แตกต่างกัน

2.4.4 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้าง เสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการในแต่ละด้าน จำแนกตามลักษณะงาน

2.4.4.1 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการ สร้างเสริมภาวะสุขภาพ ตามลักษณะงาน ในภาพรวม ดังตาราง 28

ตาราง 28 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะ สุขภาพของข้าราชการ ตามลักษณะงานในภาพรวม

กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะ สุขภาพ	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. กิจกรรมการออกกำลังกาย	4.26	0.27	4.22	0.23	4.39	0.31	2.28	0.11
2. กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	4.26	0.17	4.37	0.21	4.36	0.33	0.42	0.65
3. กิจกรรมการโภชนาการ	3.85	0.25	4.10	0.30	3.89	0.31	3.22*	0.04
รวม	4.12	0.16	4.23	0.17	4.22	0.24	0.57	0.56

* $p < .05$

จากตาราง 28 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการ จำแนกตามลักษณะงาน ในภาพรวม มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรม การสร้างเสริมภาวะสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามด้านกิจกรรมพบว่า กิจกรรม การโภชนาการมีศักยภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบหาความแตกต่างระหว่างคู่ ดังตาราง 29

ตาราง 29 การเปรียบเทียบรายคู่ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการ กิจกรรมการโภชนาการ จำแนกตามลักษณะงาน

ลักษณะงาน	ค่าเฉลี่ย	งานหนัก	งานเบา	ปานกลาง
		3.85	3.89	4.10
งานหนัก	3.85	-	0.04	0.25*
งานเบา	3.89	-	-	0.21*
ปานกลาง	4.10	-	-	-

* $p < .05$

จากตาราง 29 พบว่า กิจกรรมการโภชนาการ ผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางมี ศักยภาพแตกต่างกับผู้มีลักษณะงานเบาและผู้ที่มีลักษณะงานหนัก โดยผู้มีลักษณะงาน ปานกลางมีศักยภาพมากกว่า ผู้ที่มีลักษณะงานเบาและผู้ที่มีลักษณะงานหนัก

2.4.4.2 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรม การสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามลักษณะงาน ดังตาราง 30

ตาราง 30 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามลักษณะงาน

กิจกรรมการออกกำลังกาย	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มีความรู้ความเข้าใจในการ ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	4.33	0.51	4.35	0.48	4.67	0.48	2.68	0.07
2. การออกกำลังกายทำให้ สุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันโรคได้	4.33	0.51	4.30	0.47	4.58	0.50	1.97	0.15
3. การออกกำลังกายที่ไม่ถูก วิธีอาจทำให้เกิดอันตราย ต่อร่างกายได้	4.33	0.51	4.40	0.50	4.46	0.50	0.17	0.84
4. การออกกำลังกายสามารถ ทำได้หลายวิธีตามแต่ สภาพร่างกายของแต่ละ บุคคล	4.17	0.40	4.25	0.55	4.58	0.50	2.99	0.06

ตาราง 30 (ต่อ)

กิจกรรมการออกกำลังกาย	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
5. การออกกำลังกายหนัก หรือนานเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้	4.33	0.51	4.15	0.58	4.46	0.50	1.76	0.18
6. การออกกำลังกายช่วยทำให้มีอายุยืนยาว นอนหลับสบาย รูปร่างสมส่วน สุขภาพแข็งแรง	4.17	0.40	4.20	0.41	4.38	0.57	0.85	0.43
7. การออกกำลังกายช่วยให้การไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานที่ดีขึ้น	4.00	0.00	4.00	0.45	4.21	0.50	1.27	0.28
8. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคกระดูก ทำให้อายุยืนยาว กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย	3.83	0.40	3.55	0.68	3.83	0.76	0.97	0.38
9. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	4.17	0.75	3.80	0.52	4.00	0.85	1.02	0.36
10. การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	3.83	0.40	3.55	0.68	3.75	0.67	0.69	0.50
11. การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน อย่างน้อย ครั้งละ 30 – 60 นาที เพียงพอต่อความต้องการ	4.17	0.40	4.00	0.45	4.02	0.51	0.31	0.72
12. ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้งมีการอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายอย่างน้อยครั้งละ 5 – 10 นาที	4.33	0.51	4.15	0.36	4.42	0.50	1.89	0.16

ตาราง 30 (ต่อ)

กิจกรรมการออกกำลังกาย	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
13. การออกกำลังกายควรใช้ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสม ทั้งเสื้อกางเกง และรองเท้า	4.33	0.51	4.50	0.51	4.58	0.50	0.60	0.55
14. เข้าร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	4.33	0.51	4.10	0.30	4.50	0.51	4.49*	0.01
15. ต้องการให้มีการจัด กิจกรรมการออกกำลัง กายต่อไป	4.33	0.51	4.25	0.44	4.54	0.50	2.04	0.14
16. มีสุขภาพร่างกายดีขึ้น หลังจากการทำกิจกรรม	4.33	0.51	4.20	0.41	4.33	0.56	0.42	0.65
17. การออกกำลังกายแบบ แอโรบิกมีความเหมาะสม	4.33	0.51	4.35	0.62	4.29	0.62	0.06	0.94
18. การออกกำลังกายแบบ บริหารมีความเหมาะสม	4.33	0.51	4.35	0.62	4.29	0.62	0.06	0.94
19. การออกกำลังกายแบบ ดิน – ฟ้า เพื่อสุขภาพมี ความเหมาะสม	4.50	0.54	4.50	0.60	4.54	0.58	0.03	0.97
20. สถานที่ทำกิจกรรมมี ความเหมาะสม	4.50	0.58	4.90	0.30	4.83	0.38	2.64	0.08
21. ระยะเวลาที่ใช้ในการทำ กิจกรรมมีความเหมาะสม	4.50	0.54	4.95	0.38	4.83	0.38	3.80*	0.02
รวม	4.26	0.27	4.22	0.23	4.39	0.31	2.28	0.11

$p < .05$

จากตาราง 30 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย ตามลักษณะงาน ในภาพรวม มีศักยภาพไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาแต่ละข้อ พบว่า ข้อ 14. เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และ ข้อ 21. เห็นว่าระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม มีศักยภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน จึงทดสอบหาความแตกต่างระหว่างคู่ ดังตาราง 31 และ 32

ตาราง 31 การเปรียบเทียบรายคู่ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอจำแนกตามลักษณะงาน

ลักษณะงาน	ค่าเฉลี่ย	ปานกลาง	งานหนัก	งานเบา
		4.10	4.33	4.50
ปานกลาง	4.10	-	0.23	0.40*
งานหนัก	4.33	-	-	0.17
งานเบา	4.50	-	-	-

$p < .05$

จากตาราง 31 พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผู้ที่มี ลักษณะงานเบา มีศักยภาพแตกต่างกับผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางและผู้ที่มีลักษณะงานหนัก โดยผู้ที่มีลักษณะงานเบา มีศักยภาพมากกว่า ผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางและผู้ที่มีลักษณะงาน หนัก จึงทดสอบหาความแตกต่างระหว่างคู่ ดังตาราง 32

ตาราง 32 การเปรียบเทียบรายคู่ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับ ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความ เหมาะสม จำแนกตามลักษณะงาน

ลักษณะงาน	ค่าเฉลี่ย	งานหนัก	งานเบา	ปานกลาง
		4.50	4.83	4.95
งานหนัก	4.50	-	0.33*	0.45*
งานเบา	4.83	-	-	0.12
งานปานกลาง	4.95	-	-	-

$p < .05$

จากตาราง 32 พบว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม ผู้ที่มี ลักษณะงานปานกลางและผู้ที่มีลักษณะงานเบา มีศักยภาพแตกต่างกับผู้ที่มีลักษณะงานหนัก โดยผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางและผู้ที่มีลักษณะงานเบา มีศักยภาพมากกว่า ผู้ที่มีลักษณะงาน หนัก

2.4.4.3 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม
 ภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามลักษณะงาน ดังตาราง 33

ตาราง 33 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะ
 สุขภาพด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามลักษณะงาน

กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มีความรู้ความเข้าใจ ในการพัฒนาจิตใจหลัง จากได้รับการฟังบรรยาย จากผู้เชี่ยวชาญ	4.17	0.40	4.70	0.47	4.54	0.50	2.84	0.06
2. เข้าร่วมกิจกรรมการ พัฒนาจิตใจอย่าง สม่ำเสมอ	4.33	0.51	4.50	0.51	4.33	0.48	0.67	0.51
3. การฟังเทศน์ ฟังธรรม ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส	4.33	0.51	4.55	0.51	4.38	0.49	0.81	0.45
4. การไหว้พระสวดมนต์ทำให้ มีสมาธิในการทำงาน มากขึ้น	4.50	0.54	4.35	0.48	4.38	0.49	0.21	0.81
5. การที่สมาธิทำให้มี จิตใจสงบเยือกเย็น เป็นคน มีเหตุผล ทำให้การทำงาน หรือการปฏิบัติหน้าที่ของ ท่านดียิ่งขึ้น	4.50	0.54	4.30	0.47	4.29	0.46	0.48	0.61
6. วิธีการคลายเครียดมี ประโยชน์ สามารถ นำไปปฏิบัติได้เมื่อเกิด ความเครียด	4.17	0.40	4.30	0.47	4.29	0.46	0.20	0.81
7. มีความสมัคสมาน สามัคคี และมีความ สัมพันธ์ที่ดีกับผู้เข้าร่วม กิจกรรมทุกคน	4.17	0.40	4.35	0.48	4.33	0.48	0.35	0.70

ตาราง 33 (ต่อ)

กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
8. สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อร่วมงาน หน่วยงานเกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี	4.50	0.54	4.25	0.44	4.33	0.48	0.65	0.52
9. มีสมาธิในการทำงาน และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี	4.50	0.54	4.30	0.47	4.42	0.50	0.50	0.60
10. สามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง และสังคมได้เป็นอย่างดี	4.00	0.00	4.30	0.47	4.33	0.56	1.11	0.33
11. ยอมรับความจริงได้ว่าคนเราเมื่อเกิดมาแล้วมีแก่ เจ็บ มีตาย เป็นสังขารที่เกิดขึ้นกับทุกคน	4.00	0.00	3.90	0.44	4.13	0.44	1.54	0.22
12. สามารถพึ่งพาตนเองได้ และปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และชุมชนได้เป็นอย่างดี	4.00	0.00	4.10	0.44	4.17	0.63	0.26	0.77
13. เป็นผู้มองโลกในแง่ดี และพบปะ สังสรรค์ญาติมิตร เพื่อนฝูงสม่ำเสมอ	4.17	0.40	4.00	0.45	4.17	0.48	0.77	0.46
14. สถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และ ภายนอกกองบินมีความเหมาะสม	4.00	0.00	4.40	0.50	4.42	0.71	1.25	0.29

ตาราง 33 (ต่อ)

กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
15. ระยะเวลาที่ใช้ในการจัด กิจกรรมแต่ละครั้งมี ความเหมาะสม	4.17	0.75	4.75	0.44	4.63	0.49	3.02	0.05
16. ต้องการที่จะให้มี กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ นี้ต่อไป	4.67	0.51	4.95	0.22	4.79	0.41	1.80	0.17
รวม	4.26	0.17	4.37	0.21	4.36	0.33	0.42	0.65

$p < .05$

จากตาราง 33 พบว่า ศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม
ภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ ตามลักษณะงาน ในภาพรวม และรายข้อมี
ศักยภาพไม่แตกต่างกัน

2.4.4.4 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรม
การสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ จำแนกตามลักษณะงาน ดัง
ตาราง 34

ตาราง 34 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะ
สุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ จำแนกตามลักษณะงาน

กิจกรรมการโภชนาการ	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. มีความรู้ความเข้าใจ สาเหตุที่ทำให้เกิด โรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี หลังจากเข้ารับฟังการ บรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ	4.83	0.40	4.70	0.47	4.54	0.50	1.13	0.33

ตาราง 34 (ต่อ)

กิจกรรมการโภชนาการ	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
2. มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ	4.50	0.54	4.55	0.51	4.46	0.50	0.17	0.84
3. สามารถนำความรู้ที่ดีรับไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี	4.00	0.62	4.50	0.51	4.25	0.60	2.09	0.13
4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่รวมทั้งรับประทานผักและผลไม้ที่มีเส้นใยเป็นประจำ	4.00	0.63	4.40	0.50	4.33	0.63	1.08	0.34
5. รายการอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ	4.00	0.63	4.25	0.44	4.29	0.55	0.76	0.47
6. สามารถหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายได้เป็นอย่างดี	3.83	0.40	4.15	0.74	4.00	0.65	0.59	0.55
7. รับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อที่จะทำให้นักศึกษ้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนหรือไม่ผอมเกินไป	4.00	0.63	4.15	0.58	3.92	0.71	0.68	0.50

ตาราง 34 (ต่อ)

กิจกรรมการโภชนาการ	งานหนัก		ปานกลาง		งานเบา		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
8. หลีกเลี้ยงหรือจัดการ รับประทานอาหารที่มี ไขมันอิ่มตัวและอาหารที่ มีปริมาณคอเลสเตอรอล สูงได้เป็นอย่างดี	4.17	0.40	4.25	0.71	3.88	0.53	2.20	0.12
9. หลีกเลี้ยงสุรา เบียร์ เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารเค็มจัด หวานจัด ได้เป็นอย่างดี	2.83	0.40	3.55	0.88	3.17	0.63	2.77	0.07
10. รับประทานอาหาร แทนเนื้อหมู เนื้อวัว เป็นประจำ	3.17	0.75	3.55	0.51	3.21	0.41	2.95	0.06
11. รับประทานอาหาร ประเภทต้ม นึ่ง ต้มแทน การทอด	3.50	0.54	3.65	0.58	3.21	0.50	3.64*	0.03
12. ไม่รับประทานอาหาร พราเพื่อ จุกจิก หรือ ไม่เป็นเวลา	3.17	0.75	3.60	0.59	3.33	0.63	1.50	0.23
13. หลังจากการทำกิจกรรม มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง น้ำหนักลดลง ผิวพรรณผ่องใสมีน้ำ มีนวล จิตใจแจ่มใสร่าเริง	4.17	0.75	4.10	0.71	4.04	0.62	0.09	0.90
รวม	3.85	0.25	4.10	0.30	3.89	0.31	3.22	0.04

p < .05

จากตาราง 34 พบว่า คักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ ตามลักษณะงาน ในภาพรวมมีคักยภาพไม่ แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า ข้อ 11. การรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ดูน แทน การทอดมีคักยภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่าง กัน จึงทดสอบหาความแตกต่างระหว่างคู่ ดังตาราง 35

ตาราง 35 การเปรียบเทียบรายคู่คักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการ เกี่ยวกับ การรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทน การทอด จำแนกตามลักษณะงาน

ลักษณะงาน	ค่าเฉลี่ย	งานเบา	งานหนัก	ปานกลาง
		3.21	3.50	3.65
งานเบา	3.21	-	0.29	0.44*
งานหนัก	3.50	-	-	0.15
งานปานกลาง	3.65	-	-	-

$p < .05$

จากตาราง 35 พบว่า การรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทนการทอด ผู้ที่มี ลักษณะงานปานกลางและผู้ที่มีลักษณะงานหนัก มีคักยภาพแตกต่างกับผู้ที่มีลักษณะงานเบา โดยผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางและผู้ที่มีลักษณะงานหนักมีคักยภาพมากกว่าผู้ที่มีลักษณะ งานเบา

2.4.5 การทดสอบคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมโครงการ จากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิต
ขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย ดังตาราง 36

ตาราง 36 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการ
สร้างเสริมภาวะทางสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวม โดยใช้เครื่องชี้
วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความรู้สึก
1. ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้อย่างใด	4.54	0.54	มากที่สุด
2. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด	4.50	0.50	(ไม่เลย)
3. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันไหม	4.44	0.50	มาก
4. ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด	4.76	0.55	มากที่สุด
5. ท่านรู้สึกพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด	4.58	0.57	มากที่สุด
6. ท่านมีสมาธิในกรทำงานต่างๆ ดีเพียงใด	4.22	0.46	มาก
7. ท่านรู้สึกพอใจตนเองมากน้อยแค่ไหน	4.64	0.48	มากที่สุด
8. ท่านยอมรับหน้าตาตัวเองได้ไหมท่านยอมรับหน้าตาตัวเองได้ไหม	4.40	0.53	มาก
9. ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกหงา เกร็ง-หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน	4.90	0.30	(ไม่เลย)
10. ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวันท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน	4.16	0.51	มาก
11. ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตรอยู่ไปได้ในแต่ละวัน	4.92	0.27	(ไม่เลย)
12. ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมามากน้อยเพียงใดท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมามากน้อยเพียงใด	4.18	0.38	มาก

ตาราง 36 (ต่อ)

ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความรู้สึก
13. ท่านพอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ ผ่านมาแค่ไหน	4.18	0.38	มาก
14. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ แค่ไหน	3.96	0.57	มาก
15. ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละ สัปดาห์	4.34	0.47	มาก
16. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อย เพียงใด	4.36	0.63	มาก
17. ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด	3.74	0.48	มาก
18. ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตาม ความจำเป็นเพียงใด	3.56	0.54	มาก
19. ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมาก น้อยเพียงใด	4.08	0.27	มาก
20. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด	4.04	0.40	มาก
21. สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด	4.14	0.40	มาก
22. ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มากน้อยเพียงใด	4.48	0.50	มาก
23. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน	4.64	0.48	มากที่สุด
24. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด	4.64	0.48	มากที่สุด
25. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน? (ชีวิตทาง เพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมี วิธีจัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตัวเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)	4.32	0.55	มาก
26. ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ ในระดับใด	4.32	0.51	มาก
รวม	4.34	0.25	มาก

จากตาราง 36 พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในภาพรวม พบว่า คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีระดับคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่ในระดับ มากที่สุด 3 อันดับแรกคือ ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด รองลงมาคือ ท่านรู้สึกพอใจตนเองมากน้อยแค่ไหน, ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน, และท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน

ตาราง 37 จำนวน ร้อยละ คะแนนชีวิตคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ฉบับภาษาไทย เปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนด

องค์ประกอบ	การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี		คุณภาพชีวิตที่กลางๆ		คุณภาพชีวิตที่ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ด้านสุขภาพกาย	-	-	-	-	50	100
2. ด้านจิตใจ	-	-	1	2	49	98
3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	-	-	8	16	42	84
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	-	-	2	4	48	96
คุณภาพชีวิตโดยรวม	-	-	-	-	50	100

จากตาราง 37 พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ กอบบีน46 จังหวัดพิษณุโลก มีคะแนนชีวิตคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายในระดับคุณภาพชีวิตที่ดี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 100 มีคะแนนชีวิตคุณภาพชีวิตด้านจิตใจในระดับคุณภาพชีวิตที่ดี จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 98 ระดับคุณภาพชีวิตที่กลางๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2 มีคะแนนชีวิตคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมในระดับคุณภาพชีวิตที่ดี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 84 ระดับคุณภาพชีวิตที่กลางๆ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16 มีคะแนนชีวิตคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมในระดับคุณภาพชีวิตที่ดี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 96 ระดับคุณภาพชีวิตที่กลางๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4 และคะแนนชีวิตคุณภาพชีวิตโดยรวม ระดับคุณภาพชีวิตที่ดีจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตอนที่ 3 กำหนดกิจกรรมที่เหมาะสม

3.1 จัดให้มีการบรรยายทางวิชาการ ประกอบไปด้วย

3.1.1 การบรรยายให้ความรู้เรื่องโรคต่างๆ ที่มีผลกระทบกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน และในอนาคต ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้จากการบรรยาย และสามารถนำไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

3.1.2 การบรรยายและสาธิตการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ จำนวน 2 ครั้ง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การป้องกัน การแก้ไข และสามารถนำไปปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นอย่างดี

3.1.3 การบรรยายแนะนำแนวทางการปฏิบัติธรรมและการนั่งสมาธิเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง และเพื่อทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำไปสู่การมีสุขภาพดีมีสุขภาพที่ดี จำนวน 2 ครั้ง หลังจากการปฏิบัติทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ สามารถปฏิบัติตามได้เป็นอย่างดี ส่งผลทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสมาธิในการทำงานมากยิ่งขึ้น

3.1.4 การบรรยายประโยชน์และโทษของอาหาร ที่จำเป็นต่อร่างกายและที่เป็นอันตรายต่อร่างกายถ้าได้รับมากเกินไป และแนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ จำนวน 4 ครั้ง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ทำให้มีภาวะสุขภาพดีขึ้น

3.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย จัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน หรืออย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วันๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาที ใช้เวลาออกกำลังกาย ประกอบไปด้วย

3.2.1 กิจกรรมเดินแอโรบิก คำว่า "แอโรบิกส์" (Aerobics) มาจากคำในภาษากรีก แปลว่า ชีวิตในอากาศหรือออกซิเจน ถ้าตีความไปในเรื่องของออกกำลังกายหมายถึง การออกกำลังกายเพื่อดึงดูดเอาออกซิเจนในอากาศเข้าไปในร่างกายจำนวนมากๆ ในช่วงระยะเวลาต่างๆ การออกกำลังกายเช่น การเดิน การวิ่ง การขี่รถจักรยาน และการว่ายน้ำ กระโดดเชือก เดินแอโรบิก ฯลฯ ก็นับว่าเป็นการออกกำลังกายตามความหมายของคำว่า แอโรบิกส์ ถ้าได้ปฏิบัติติดต่อกันเป็นระยะเวลายาวนานพอ

ผู้วิจัยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การเดินแอโรบิกแบบมีผู้นำพร้อมเสียงดนตรีประกอบเป็นหลัก ซึ่งทำให้สนุกสนานเพลิดเพลิน โดยเฉพาะผู้นำเดินแอโรบิกที่สวย และหุ่นดีจะเป็นที่ดึงดูดให้กลุ่มตัวอย่างและบุคคลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างมาร่วมกิจกรรมมากขึ้น ผลที่เกิดจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีดังนี้

3.2.1.1 เพิ่มประสิทธิภาพของปอด กล่าวคือสามารถดึงดูดเอาอากาศเข้าไปได้ปริมาณสูงขึ้น โดยใช้ความพยายามน้อยลง ในระหว่างทำงานคนที่ได้รับการออกกำลังกายจะสามารถหายใจเข้าได้จำนวนอากาศมากกว่าคนที่ไม่เคยได้ออกกำลังกาย ทำให้คนที่ได้ออกกำลังกายได้รับออกซิเจนมากกว่า ซึ่งย่อหมายถึง ได้พลังงานที่ออกซิเจนนั้นผลิตขึ้นในร่างกายมากกว่า

3.2.1.2 เพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจในหลายกรณี หัวใจจะเจริญเติบโต แข็งแรงกว่า สามารถสร้างแรงดันเลือดได้จำนวนเลือดมากกว่าในแต่ละสโตรคของการบีบเลือด อีกทั้งยังลดจำนวนสโตรคของการดันเลือดลง คนที่ได้รับการออกกำลังกาย ไนยามพักผ่อนหัวใจ จะเต้นช้ากว่าคนที่ไม่ได้รับการออกกำลังกายที่ละ 20 ครั้ง ซึ่งหมายถึงว่าตลอดเวลาคืนหนึ่งคนที่ ออกกำลังกายจะประหยัดการเต้นของหัวใจได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายถึง 10,000 ครั้ง ถ้าไม่มี เหตุอื่นมาเกี่ยวข้องถือเป็นข้อสันนิษฐานได้ประการหนึ่งว่า คนออกกำลังกายจะมีอายุยืนกว่าคนที่ ไม่ได้ออกกำลังกาย แม้แต่ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนัก หัวใจของคนที่เคยออกกำลังกายมาแล้ว ในอดีตก็สามารถที่จะสูบฉีดเลือด และออกซิเจนไปได้ทั่วร่างกาย ด้วยอัตราการสูบฉีดที่ต่ำกว่า หัวใจของคนที่ไม่เคยได้ออกกำลังกายมาก่อนในอดีต และถ้าจะให้หัวใจของคนที่ไม่เคยได้ออกกำลังกาย มาสูบน้ำหนักให้ได้ปริมาณเท่าที่ต้องการเพื่อให้ได้ผลของการปฏิบัติการออกกำลังกายสูงสุด ซิดของการออกกำลังกายของคนที่มีหัวใจซึ่งเคยออกกำลังกายมาแล้วในอดีต การสูบน้ำหนักอย่างนี้จะ ก่อให้เกิดอันตรายมากแก่หัวใจของคนที่ไม่เคยได้ออกกำลังกายนั้น

3.2.1.3 ทำให้ขนาดของหลอดเลือดขยายตัวใหญ่ขึ้น หลอดเลือดเหล่านี้ จะเป็นตัวนำเลือดไปสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ทั่วร่างกาย เลือดจะทำให้เนื้อเยื่อเหล่านั้นอึดตัว และ ออกซิเจนในเลือดจะทำให้เกิดพลังงาน

3.2.1.4 เพิ่มปริมาณของเลือดที่ไหลเวียนในร่างกาย ซึ่งย่อมหมายถึง เพิ่มปริมาณของออกซิเจนแก่เนื้อเยื่อทั่วร่างกายด้วย

3.2.1.5 เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหลอดเลือด เนื้อเยื่อที่ อ่อนแอบบสลดบางส่วนจะกลับแข็งแรงต่งตั้งขึ้น ในเวลาเดียวกันก็จะทำให้ลดแรงดันเลือดใน หลอดเลือดลง

3.2.1.6 ถ้าไม่มุ่งที่จะให้น้ำหนักตัวลดลงโดยปฏิบัติอย่างอื่นด้วย เช่น ลดจำนวนอาหาร การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อตามร่างกายที่อ่อนแอเปลี่ยนเป็นรัดรูปขึ้น

3.2.1.7 เพิ่มขอบเขตการใช้ออกซิเจนโดยเพิ่มประสิทธิภาพของวิธี ส่งถ่ายและแจกจ่ายเลือดด้วยวิธีนี้จะทำให้สุขภาพโดยทั่วไปของร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น โดยเฉพาะอวัยวะภายในที่สำคัญอย่างยิ่งคือ หัวใจ ปอด หลอดเลือด และเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย เสริมสร้างควมแข็งแรงให้เกิดขึ้นแก่ร่างกาย อันจะเป็นเกาะป้องกันความป่วยไข้และอุบัติเหตุ เกี่ยวกับโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี

เป้าหมายอันสำคัญยิ่งของการฝึกฝนการออกกำลังกายก็คือ การใช้ ออกซิเจนของร่างกาย ออกซิเจนนี้ร่างกายต้องการเพื่อผลิตพลังงาน โดยปกติร่างกายไม่สามารถจะเก็บตุนออกซิเจนไว้ได้โดยตรง เว้นไว้แต่ในยามที่ร่างกายต้องการออกแรง เมื่อนั้น ออกซิเจนก็จะถูกนำเข้ามาและจ่ายไปตามอวัยวะทั่วร่างกายและเนื้อเยื่อต่างๆ ซึ่งเป็นที่ที่ ร่างกายจะใช้ผลิตพลังงานออกมา การวัดความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่ดีที่สุดก็คือการวัด จำนวนออกซิเจนที่ร่างกายได้นำเข้ามาและแจกจ่ายไปตามอวัยวะต่างๆ

3.3 กิจกรรมกายบริหาร กายบริหารเป็นกิจกรรมอันหนึ่งที่เป็นการพัฒนาเสริมสร้างพละนาถัยของร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรงอยู่เสมอ นอกจากนั้นยังเป็นการพัฒนาการทางด้านจิตใจให้เป็นผู้ที่มีความบริสุทธิ์ เบิกบาน แจ่มใส ไม่ขุ่นมัวในทางจิตใจ ทำกายบริหารจะให้ประโยชน์แก่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น เป็นการเสริมสร้างกำลังเท้า แขน เอว ลำตัว หัวไหล่ จนครบบริบูรณ์ ทำกายบริหารประกอบไปด้วย (การปฏิบัติทำกายบริหาร ปฏิบัติท่าละ 10 ยกๆ หนึ่งมี 4 จังหวะ)

ท่าที่ 1 เขย่ง - ย่อ

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง

นับ 1 เขย่งส้นเท้าขึ้น ขูแขนทั้งสองข้างเสมอไหล่ ฝ่ามือหันเข้าหากัน

นับ 2 ย่อตัวลงนั่งบนส้นเท้า งอศอกปลายนิ้วจรดกันที่หน้าอก

นับ 3 ลุกขึ้นยืนเขย่งส้นเท้า กางแขนทั้งสองข้างเสมอไหล่

นับ 4 (ยกที่.....) ลดมือลงอยู่ในท่าตรง

ท่าที่ 2 งอเข่าติดอก

ท่าเตรียม อยู่ในท่าตรง

นับ 1 ยกเข่าซ้ายขึ้น ใช้มือทั้งสองดึงเข่าเข้าชิดหน้าอก ตัวตั้งตรง

นับ 2 ลดเข่าลงอยู่ในท่าตรง

นับ 3 ยกเข่าขวามาขึ้น ใช้มือทั้งสองดึงเข่าเข้าชิดหน้าอก ตั้งตรง

นับ 4 (ยกที่.....) ลดเข่าลงอยู่ในท่าตรง

ท่าที่ 3 ย่อตัวแตะพื้น

ท่าเตรียม อยู่ในท่ายืนแยกเท้า มือทั้งสองเท้าสะเอว

นับ 1 แยกเข่าย่อตัวลงนั่งในท่าชิดส้นเท้า เขยียดแขนทั้งสองลงตรงช่องเข่าปลายนิ้วแตะพื้น

นับ 2 ลุกขึ้นยืนอยู่ในท่าเตรียม

นับ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกันนับ 1

นับ 4 (ยกที่.....) อยู่ในท่าเตรียม

ท่าที่ 4 ตัวเราก้ม - เงย

ท่าเตรียม อยู่ในท่ายืนแยกเท้า มือทั้งสองเท้าสะเอว

นับ 1 ก้มตัวลงข้างหน้าให้มากที่สุด

นับ 2 อยู่ในท่าเตรียม

นับ 3 เงยศีรษะเอนตัวหงายไปด้านหลัง ทรงตัวให้อยู่ สิมตา

นับ 4 (ยกที่.....) อยู่ในท่าเตรียม

ท่าที่ 5 กางแขนบิดลำตัวซ้ายขวา

ท่าเตรียม อยู่ในท่ายืนแยกเท้า กางแขนด้านข้างเสมอไหล่ หายใจฝ่ามือขึ้น

นับ 1 บิดลำตัวไปทางซ้าย เหลียวหน้าตามมือซ้าย

นับ 2 อยู่ในท่าเตรียม

นับ 3 บิดลำตัวไปทางขวา เหลียวหน้าตามมือขวา

นับ 4 (ยกที่.....) อยู่ในท่าเตรียม

ท่าที่ 6 นอนลูก - นิ่ง

ท่าเตรียม นอนหงายลำตัวราบกับพื้น แขนเหยียดราบเหนือศีรษะ

นับ 1 ยกตัวขึ้นนึ่ง งอเข่าหาหน้าอกโดยใช้มือทั้งสองดึง

นับ 2 อยู่ในท่าเตรียม

นับ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกันนับ 1

นับ 4 (ยกที่.....) อยู่ในท่าเตรียม

ท่าที่ 7 ล้มหน้าคันทข้อ

ท่าเตรียม ล้มตัวลงข้างหน้า แขนทั้งสองยันพื้นห่างกันเท่าช่วงไหล่ ใช้
ปลายเท้า จิกพื้น ลำตัวตรง

นับ 1 งอศอกทั้งสองข้าง ยกตัวลงให้อกแตะพื้น

นับ 2 อยู่ในท่าเตรียม

นับ 3 ปฏิบัติเช่นเดียวกันนับ 1

นับ 4 (ยกที่....) อยู่ในท่าเตรียม

การออกกำลังกายท่าบริหารยังมีท่าทางอีกมากมายตามแต่ผู้ที่คิดค้นขึ้นมา
แต่เท่าที่ผู้วิจัยได้ประสบการณ์ที่ผ่านมามีตั้งแต่เข้รับราชการทหารจนถึงปัจจุบัน ส่วนมากจะใช้
เฉพาะ 7 ท่านี้เท่านั้น

3.4 กิจกรรม เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ โดยกำหนดเวลา

การออกกำลังกายแบบ เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ โดยจำกัดเวลา
กองทัพอากาศได้ออกระเบียบให้กำลังพลทุกคนที่สังกัดกองทัพอากาศต้องมีการทดสอบ
สมรรถภาพเป็นประจำทุก 3 เดือน ถ้ากำลังพลคนใดที่ไม่ผ่านการทดสอบตามเกณฑ์ที่กำหนด
โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร จะถูกพิจารณาโทษทางวินัย ซึ่งกำลังพลทุกคนต้องผ่านเกณฑ์ตาม

ตาราง 38 เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายกำลังพลของกองทัพอากาศ

เพศ	อายุ (ปี)	เกณฑ์ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	
		การวิ่ง 2.4 กม. (นาที)	การเดิน 3.2 กม.(นาที)
ชาย	18 – 29 ปี	ไม่เกิน 14 นาที	ไม่เกิน 36 นาที
	30 – 39 ปี	ไม่เกิน 16 นาที	
	40 – 49 ปี	ไม่เกิน 18 นาที	ไม่เกิน 38 นาที
	50 – 60 ปี	ไม่เกิน 19 นาที	
หญิง	18 – 29 ปี	ไม่เกิน 20 นาที	ไม่เกิน 38 นาที
	30 – 39 ปี	ไม่เกิน 21 นาที	
	40 – 49 ปี	ไม่เกิน 21 นาที	ไม่เกิน 40 นาที
	50 – 60 ปี	ไม่เกิน 25 นาที	

จากตาราง 38 พบว่าการทดสอบของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพ ผ่านเกณฑ์การทดสอบทั้งหมด และส่วนใหญ่ใช้เวลาได้ดีกว่าก่อนการทํากิจกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายแข็งแรง

3.3 กิจกรรมการพัฒนาคิดใจ กิจกรรมการพัฒนาคิดใจประกอบไปด้วย

3.3.1 การฟังเทศน์ ฟังธรรม จัดให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการฟังเทศน์ หรือฟังธรรม เดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 4 ครั้ง นอกเหนือจากการบรรยายแนะนำแนวทางการปฏิบัติธรรม

3.3.2 การทำสมาธิ จัดให้กลุ่มตัวอย่างนั่งทำสมาธิเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 4 ครั้ง ทั้งในและนอกสถานที่ และแนะนำให้ไปปฏิบัติที่บ้านก่อนนอนเป็นประจำจะทำให้นอนหลับสบาย

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะจิตใจจะสงบ และปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เศร้า โกรธ ฯลฯ

หลักของการทำสมาธิ คือการเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งในที่นี้จะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก และยุติการคิดเรื่องอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียดจนตัวเองและคนใกล้ตัวรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีนี้ได้อย่างชัดเจน

วิธีการฝึก**ขั้นที่ 1**

นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ หรือนอนก็ได้ในกรณีที่ เป็น
ผู้ป่วยหลังคา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1

หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2

นับไปเรื่อยๆ จนถึง 5

แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่

นับจนถึง 6 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 7 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 8 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 9 แล้วเริ่ม 1 ใหม่

นับจนถึง 10

ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ

แล้วเริ่ม 1 - 5 ใหม่ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ในการฝึกครั้งแรกๆ อาจยังไม่มีสมาธิพอ ทำให้นับเลขผิดพลาด หรือบางทีอาจมี
ความคิดอื่นแทรกเข้ามาทำให้ลืมนับเป็นบางช่วง ถือเป็นเรื่องปกติ ต่อไปให้พยายามตั้งสติใหม่
เมื่อมีความถี่ใจอื่นแทรกเข้ามาทำให้รับรู้ แล้วปล่อยให้ผ่านไป ไม่เก็บมาคิดต่อ ในที่สุดก็จะ
สามารถนับเลขได้อย่างต่อเนื่องและไม่ผิดพลาด เพราะมีสมาธิดีขึ้น

ขั้นที่ 2

เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นไปอีกคือ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2

หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4

หายใจเข้านับ 5

หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6, 7, 8, 9, 10 ตามลำดับดังนี้

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

ขั้นที่ 3

เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว ถรวานนี้ให้ใช้สติ รับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

ข้อแนะนำ ควรฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอน จะช่วยให้นอนหลับได้ดี ไม่มีฝันร้ายด้วย

3.3.3 การสวดมนต์ จัดให้กลุ่มกราบพระสวดมนต์ก่อนเข้าสมาธิ โดยใช้บทสวดมนต์ดังนี้

บทสวดมนต์

คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ 1 ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ 1 ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ (กราบ 1 ครั้ง)

ค่านมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ค่านมัสการพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ

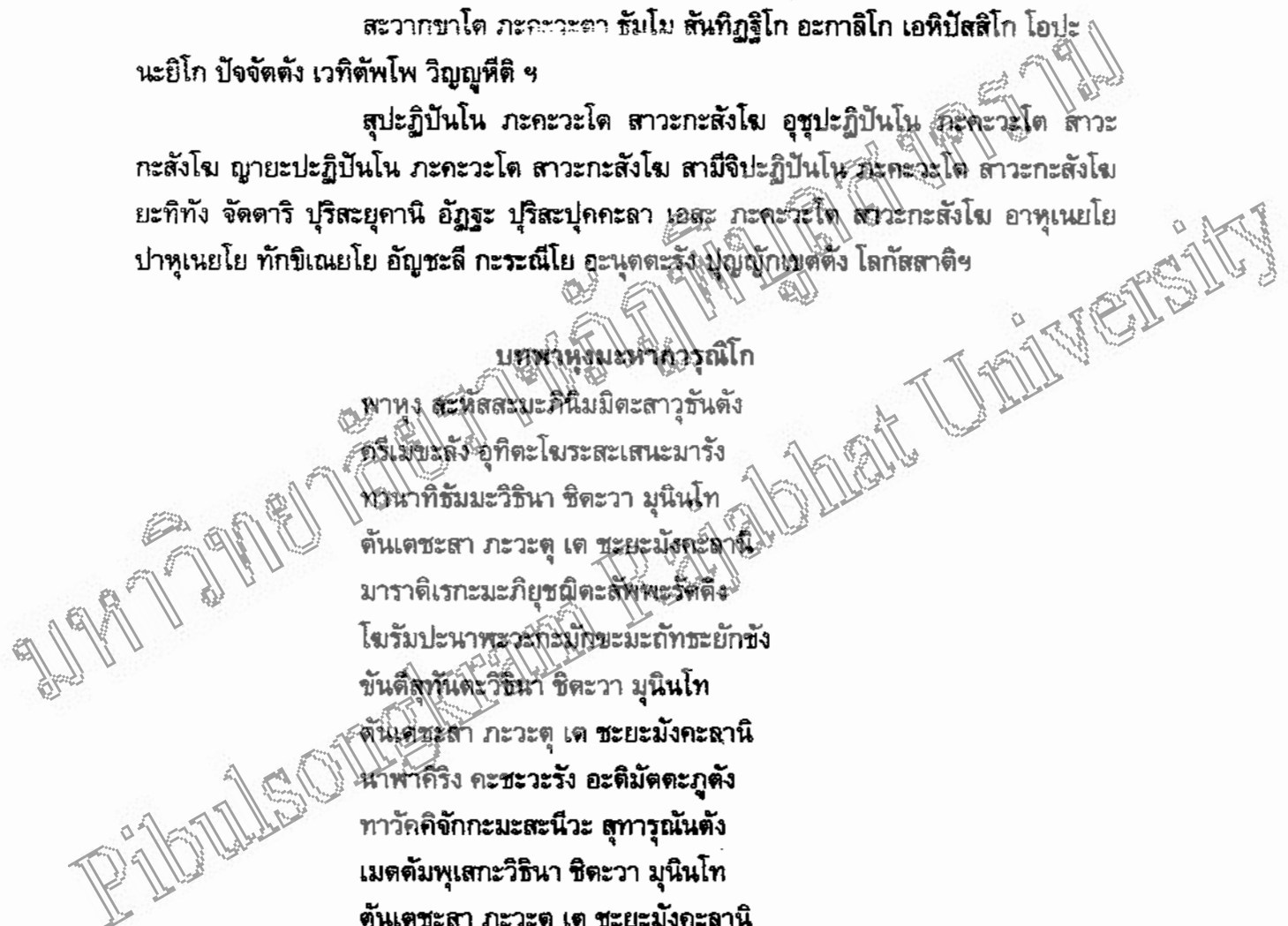
อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต
โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสาณัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะ
นะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

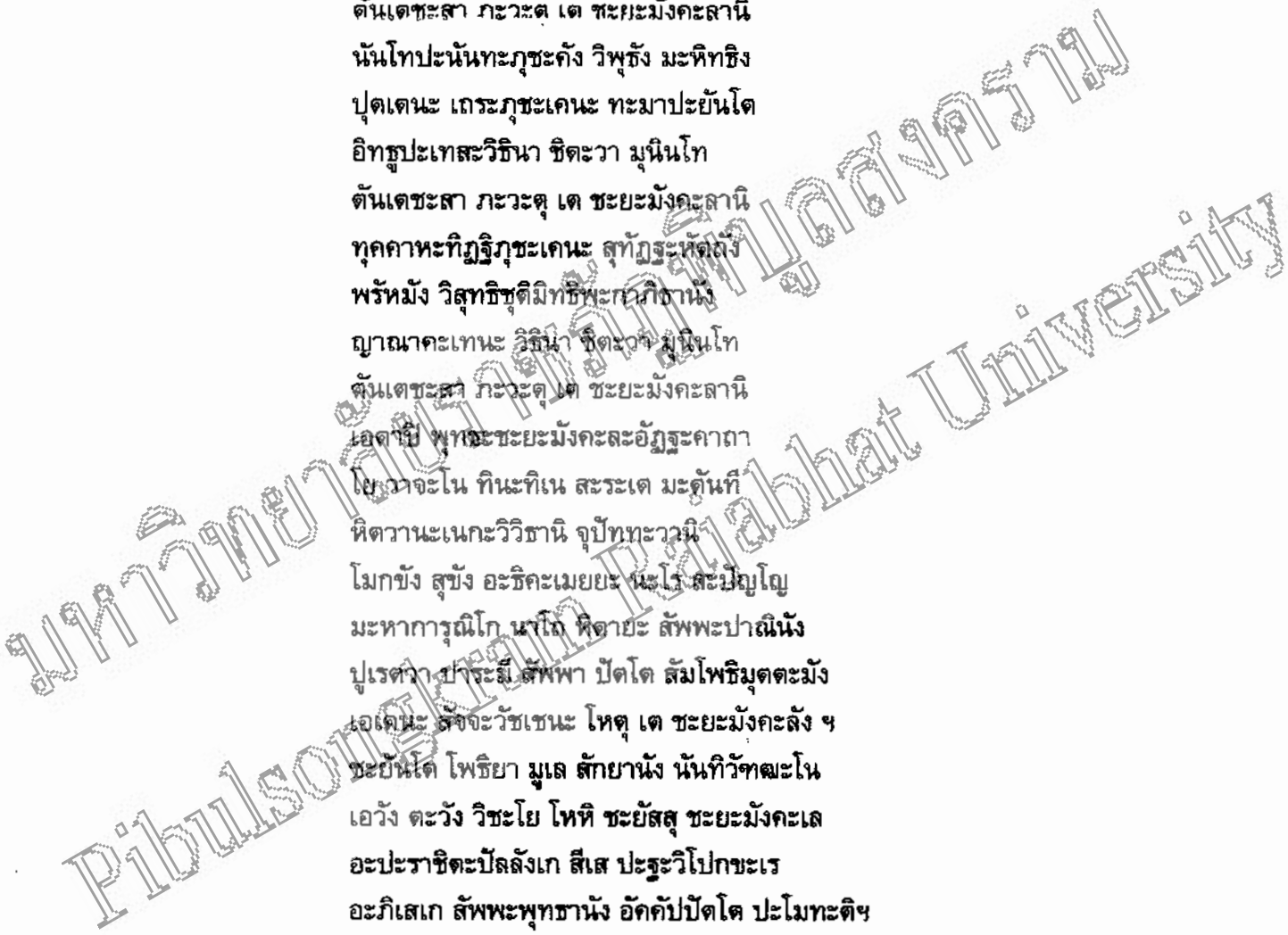
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะ
กะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมภุระ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย
ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลี กระจณีโย อนุตตะรัง ปุณญักเบตตัง โลกัสสาติ ฯ

บทพหุหังมหากัณฐิโก

พาทัง สหัสสะมะภินิมิตตะสาวุธันตัง
อิริเมชะลััง อุกิตะโฆระสะเสนะมารัง
เทเวหิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลา
มาราติเรกะมะภियุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัทธะยักขัง
ขันตีลังกันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลา
นาฬาคีริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภุตัง
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทวารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลา
อุกขิตตะขัคคะมะติหัตตะสุทวารุณันตัง
ชาวันติโยชะนะปะถังคฺฤลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท



ดันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานี
 กัตวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา
 จัญจาเย ทูฏฐะวะจะหัง ชะนะกายะมัชเณ
 สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ดันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานี
 สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง
 วาทาภิโรปีตะมะหัง อะติอันธะภูตัง
 ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท
 ดันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานี
 นันโทปะนันทะภูชะคัง วิพุรัง มะหิทชัง
 ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
 อิทฐปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ดันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานี
 ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
 พรหมัง วิสุททธิชุตติมิทธิพะภาณานัง
 ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ดันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานี
 เอตายี พุททะชะยะมังคะละอัญฐะคาถา
 โยวาจะเน ทิณะทีเน สะระเต มะตันที
 หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวามิ
 โมกขัง สุขัง อะริคะเมยยะ เนโร สะปัญโญ
 มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
 ปุเรตวา ปาละสี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ
 ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวคัพพะโน
 เอวัง ตะวัง วิชะโย โหทิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
 อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกชะเร
 อะภิสะเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ
 สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุขุฏฐิตัง
 สุขะโน สุขุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรหมะจาริสู
 ปะทักขินัง กายะกัมมัง วาจา กัมมัง ปะทักขินัง
 ปะทักขินัง มะโนกัมมัง ปะณิธี เต ปะทักขินา
 ปะทักขินานิ กัตวานะ ละภันตัตถะ ปะทักขิณะ ฯ



ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตา
 สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต ฯ
 ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตา
 สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต ฯ
 ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตา
 สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต ฯ

พระคาถาชินบัญชร

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ชะนะกาโม ละเภ ชะนัง อัตถิ กาเย กาพะณายะ
 เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา อิติปิ โส ภะคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวรรณโณ มะระณัง สุขัง อะ
 ระหัง สุขะโต นะโม พุทธายะ

1. ชะยาสะนาคะตา พุทธา, เซตะวา มารัง สะวาหะนัง จะตุสัจจาสะภัง
 ระสัง, เย ปิวิงสุระสาสะภา.
2. ตัณหังคะราทะโย พุทธา, อัญจวีระติ นภะเยกา, สัพเพ ปะติฏฐิตา
 มัยหัง, มัตตะเก เต มุนิสสะวา.
3. สีเส ปะติฏฐิตะ มัยหัง, พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน, สังโฆ ปะติฏฐิตะ
 มัยหัง, อูเร สัพพะคะณะโร.
4. ทะทะเย รม อะนุรุทโธ, สารีปุตโต จะ ทักขิเณ โภณคัณญโญ ปิฎฐิภาคัส
 มิง, โมคคัลลาโน จะ วามะเก.
5. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง, อาสง อานันทะราหุโล, กัสสะโป จะ มะหานา
 โโม, อุกกุสละ วามะโสตะเก.
6. เกสันเต ปิฎฐิภาคัสมิง, สุริโยวะ ปะภังกะโร, นิสินโน สิริสัมปันโน, โสภิ
 โต มุนิปุงกะโว.
7. กุมาระกัสสะโป เถโร, มะเหสี จิตตะวาทะโก, โส มัยหัง ะทะเน นิจัจัง,
 ปะติฏฐาสี กุณากะโร.
8. ปุณโณ อังकुลิมาโล จะ, อุปาลี นันทะสีวะลี, เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา,
 นะลาภุ ตัสสะกา มะมะ.
9. เสสาสีติ มะหาเถรา, วิชิตา ชินะสาวะกา เอเตสีติ มะหาเถรา, ชิตะวัน
 โต ชินะระสา, ชะลันตา สีละเตเชนะ, อังคะมังเกสุ สันฐิตา.
10. ระตะนัง ปุระโต อาสิ, ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง, ชะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ,
 วาเม อังकुลิมาละกัง.
11. ชันธะโมระปะริตตัญจะ, อาภูวานาภูยิสสุตตะกัง, อากาเส นะทะนัง อาสิ,
 เสสาปาการะ สันฐิตา.

12. ชินา นานา วรระสังยุตตา, สัตตะปาการะลังกะตา, วาตะปิต
ตาทิสัญชาตา, พาหิรัชฉัตตูปัททะวา.

13. อะเสสา วินะยัง ยันตฺ, อะนันตะชินะเตชะสา, วรระโตะ เม สะกิจเจนะ,
สะทา สัมพุททะปัญชะเร.

14. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ, วิหะรันตัง มะหิตะเล, สะทาปาเลนตุมัง
สัพเพ, เต มะหาปริสาสะภา.

15. อิจเจวะมันโต สุกุตโต สุรักโข

ชินานุกาเวนะ ชิตูปัททะโว

ชัมมานุกาเวนะ ชิตาริสังโฆ

สังฆานุกาเวนะ ชิตันตะราโย

สัทธัมมานุกาเวปาสิโต จะรามิ ชินะปัญชะเรติ.

บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน

ทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา (โหนด) อังเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา จังเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะริสา (โหนด) จังเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขิ อิตตานัง ประหะรันตฺ จังมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์

ภัยทั้งสิ้นเถิด

การสวดมนตร์เป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส

หายเครียด มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น

3.3.4 กิจกรรมทางศาสนา พิธีทำบุญต่างๆ จัดให้กลุ่มได้ร่วมจัดกิจกรรมทาง
ศาสนา และวันสำคัญ ด้วยการทำบุญตักบาตร เวียนเทียนวันสำคัญทางศาสนา ทอดผ้าป่า
 เป็นต้น

3.3.5 กิจกรรมคลายเครียด ได้อธิบายถึงสาเหตุของการเกิดความเครียดและได้
แนะนำวิธีการคลายเครียดให้กลับกลุ่มตัวอย่าง แล้วแต่บุคคลคลไตจะใช้แบบใดคลายเครียด เมื่อ
เกิดความเครียดขึ้นมา แนวทางในการจัดการกับความเครียด มีดังนี้

3.3.5.1 หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิด
จากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้

3.3.5.2 เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหาให้ตรงจุดให้ได้

โดยเร็ว

3.3.5.3 เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก

3.3.5.4 ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย

3.3.5.5 ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในช่วงที่ยังแก้ ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดก็จะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

จงละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ต่อไปนี้ อย่างแก้ปัญหาแบบวู่วาม ใช้อารมณ์เป็นใหญ่ เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งเอะอะโวยวาย ให้หายใจช้าๆ ลึกๆ สัก 4 - 5 ครั้ง หรือ นับ 1 - 10 ก่อนจะทำอะไรออกไป จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังกับสิ่งที่ได้ทำไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบอย่าหนีปัญหา แล้วหันเข้าหาบุหรี สุรา สารเสพยา ดิตถการพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราวจงกล้าเผชิญปัญหาและอย่าผัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่นๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาวอยู่เป็นเวลานาน เพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นด้วย อย่าคิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่เรื่อยไป จงถือคติ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน หัดใช้ความสามารถของตัวเองบ้าง แล้วจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือ บ่ากว่าแรงจริงๆ และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้วยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องดีที่พึ่งพาได้ อย่าเอาแต่ลงโทษตัวเองจนเราทำผิดกันได้ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้อีกาสตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก ควรเฝ้าคิด ลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น อย่าโยนความผิดให้คนอื่น จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบโดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

จงแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดยคิดหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษคนอื่น คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี ถ้าคิดเองไม่ออก อาจปรึกษาผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดว่า อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง อย่าได้ทอดทิ้งไปเสียก่อนประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นๆ ที่เตรียมไว้จนกว่าจะได้ผลเมื่อแก้ปัญหาได้ ก็จะหายเครียด และเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองด้วยความดี เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จักคิดให้เป็น ก็จะช่วยให้ลดความเครียดไปได้มาก

เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข ซึ่งวิธีคลายเครียด โดยทั่วๆ ไป มีดังนี้ คือ

1. นอนหลับพักผ่อน
2. ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เดินแอโรบิก ว่ายน้ำ โยคะ ฯลฯ
3. ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี
4. เล่นกีฬาประเภทต่างๆ
5. ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์
6. เดินรำ ลีลาศ
7. ทำงานศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่างๆ
8. ปลูกต้นไม้ ทำสวน
9. เล่นกับสัตว์เลี้ยง
10. จัดห้อง ตกแต่งบ้าน
11. อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน
12. สะสมแสตมป์ สะสมพระเครื่องประดับ
13. ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม
14. เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต
15. พุดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง
16. ไปเสริมสวย ทำผม ทำเล็บ
17. ไปซื้อของไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ

ฯลฯ

สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบกินจิบ ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพ และเสียเงินเสียทองแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมาก เช่น เมมาแล้วขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุจราจร เสียพินแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เกิดความขัดแย้งในครอบครัว หรือใช้สารเสพติดแล้วนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งมีแต่จะทำให้เครียดกว่าเดิมอีกหลายร้อยเท่าทีเดียว

3.4 กิจกรรมการโภชนาการ

3.4.1 พยายามรับประทานอาหารเฉพาะในมืออาหารโดยเฉพาะที่โต๊ะอาหาร และลุกขึ้นจากโต๊ะทันทีที่อิ่ม

3.4.2 รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ

3.4.3 รับประทานอาหารเช้าทุกวัน

3.4.4 อย่าอดอาหารมือใดมือหนึ่ง

- 3.4.5 เลือกอาหารว่างที่มีไขมันต่ำ
- 3.4.6 รับประทานผัก ผลไม้ ธัญพืชที่ไม่ขัดสี
- 3.4.7 ใช้จานใบเล็กๆ เพื่อป้องกันการรับประทานอาหารมากไป หลีกเลี่ยงการเติมอาหารครั้งที่ 2
- 3.4.8 รับประทานอาหารอย่างช้าๆ เคี้ยวอาหารแต่ละคำช้าๆ
- 3.4.9 ดื่มน้ำมากๆ ทั้งในมื้ออาหาร และระหว่างมื้ออาหาร ดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนอาหาร
- 3.4.10 พยายามเลี่ยงอาหารที่ใช้มือหยิบ เพราะจะเพลินกับการรับประทานอาหาร
- 3.4.11 อย่าเสียดายของเหลือ ไม่จำเป็นต้องทานอาหารจนหมดจาน
- 3.4.12 จำกัดเนื้อสัตว์ไม่ติดมันไม่เกิน 2 ช้อนโต๊ะ
- 3.4.13 รับประทานเนื้อปลาเป็นหลัก เนื้อไก่และเนื้อไก่ลอกหนังออก
- 3.4.14 เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำแทนอาหารที่มีไขมันสูง
- 3.4.15 อย่าเตรียมอาหารมากเกินไปจนจำเป็น
- 3.4.16 หลีกเลี่ยงอาหารพวก ทอด ผัด แกงกะทิ ให้ใช้ อบ นึ่ง เผา
- 3.4.17 อย่าวางของทานไปรอดหรือของว่างไว้รอบๆ ตัว
- 3.4.18 อย่าทำกิจกรรมอื่นๆ ระหว่างรับประทานอาหาร เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เพราะจะรับประทานอาหารมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว
- 3.4.19 พยายามหางานอดิเรกทำเมื่อเวลาว่าง
- 3.4.20 อาหารเหลือให้เก็บทันที
- 3.4.21 ไม่หยิบหรือชิมอาหาร
- 3.4.22 หลีกเลี่ยงการปรุงอาหารด้วยครีม เครื่องจิ้มที่มีไขมันสูง

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

จากการสำรวจข้อมูลจากแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และแจกแจงความถี่เกี่ยวกับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ สรุปออกมาเป็นประเด็นที่มีความถี่มากตามลำดับดังนี้

- 4.1 ต้องการให้ดำเนินการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 พิษณุโลก อย่างต่อเนื่อง
- 4.2 ต้องการให้ข้าราชการ ลูกจ้าง และครอบครัว ได้เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพด้วย
- 4.3 ควรจัดให้มีการรณรงค์เรื่องสุขภาพในชุมชนเพื่อขยายเครือข่ายให้กว้างขวาง และมีจำนวนเพิ่มขึ้น