

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยดำเนินการสรุป อภิปรายผล และมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

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

สมมุติฐานการวิจัย

ข้าราชการกองบิน 46 ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมจะมีภาวะสุขภาพแข็งแรง

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพสภาวะสุขภาพ และกำหนดกิจกรรมเพื่อพัฒนา

1.1 สํารวจสภาพปัญหาข้าราชการกองบิน 46 โดยสํารวจข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิจากกองบิน 46 โรงพยาบาลกองบิน 46 และข้าราชการกองบิน 46 จากการสํารวจพบว่า ข้าราชการที่เข้ารับการตรวจโรคประจำปี ระหว่างเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2547 จำนวน 727 คน มีความผิดปกติทางภาวะสุขภาพเป็นจำนวน 269 คน คิดเป็นร้อยละ 37 นำข้อมูลมาศึกษาเพื่อทำแบบสํารวจข้อมูลเลือกกลุ่มตัวอย่าง นำแบบสํารวจดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากจกข้าราชการที่มีความผิดปกติทางภาวะสุขภาพ ด้วยการทดสอบดัชนีมวลกาย ที่มีค่าตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ขึ้นไป มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม และผ่านการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน

1.2 กำหนดกิจกรรมการพัฒนา หลังจากได้ศึกษาข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วได้ดำเนินการกำหนดกิจกรรมการพัฒนาดังต่อไปนี้

1.2.1 จัดอบรมให้ความรู้ด้านต่างๆ แก่กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย

1.2.1.1 การบรรยายในเรื่องโรคต่างๆ ที่มีผลกระทบกับการดำรงชีวิต

1.2.1.2 การบรรยายและอธิบายการออกกำลังกายที่ถูกต้องตาม

หลักวิชาการ

1.2.1.3 การบรรยายและแนะนำแนวทางการปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปสู่
การมีสุขภาพจิตที่ดี

1.2.1.4 การบรรยายและแนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตาม
หลักโภชนาการ

1.2.2 กิจกรรมออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อย สัปดาห์ละ
5 วัน วันละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที ใช้เวลานอกราชการ ประกอบไปด้วย

1.2.2.1 กิจกรรมเดินแอโรบิก

1.2.2.2 กิจกรรมกายบริหาร

1.2.2.3 กิจกรรม เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพ

1.2.3 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ ประกอบไปด้วย

1.2.3.1 การฟังเทศน์ ฟังธรรม

1.2.3.2 การทำสมาธิ

1.2.3.3 การสวดมนต์

1.2.3.4 กิจกรรมทางศาสนา พิธีทำบุญต่างๆ

1.2.3.5 กิจกรรมคล้ายเกียรติ

1.2.4 กิจกรรมการโภชนาการ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติเป็นประจำ
ทุกวันประกอบไปด้วยให้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย
(อาหาร 5 หมู่) และแนะนำรายการอาหารที่สามารถทดแทนอาหารหลัก ซึ่งได้ปริมาณอาหารที่
ร่างกายต้องการแต่ละวันเท่ากัน อธิบายให้รู้โทษของอาหารที่รับประทานเกินความจำเป็นของ
ร่างกายก่อให้เกิดโทษ เป็นต้น และดำเนินการทดลองฝึกปฏิบัติตามที่กำหนดไว้ต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การทดลองปฏิบัติกิจกรรม และเปรียบเทียบผลการปฏิบัติ

2.1 ได้ดำเนินการทดลองกิจกรรมตามที่กำหนดเป็นเวลา 2 เดือน พร้อมกับ
ดำเนินการสร้างเครื่องมือเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเริ่มทดลองกิจกรรมประกอบไปด้วย

2.1.1 จัดอบรมให้ความรู้ด้านต่างๆ แก่กลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย

2.1.1.1 การบรรยายในเรื่องโรคต่างๆที่มีผลกระทบกับการดำรงชีวิต

2.1.1.2 การบรรยายและอธิบายการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลัก

วิชาการ

2.1.1.3 การบรรยายแนะนำแนวทางการปฏิบัติธรรม เพื่อนำไปสู่การ

มีสุขภาพจิตที่ดี

2.1.1.4 การบรรยายและแนะนำการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลัก

โภชนาการ

2.1.2 กิจกรรมออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วันๆ ละ ไม่น้อยกว่า 30 นาที ใช้เวลาออกกำลังกาย ประกอบไปด้วย

2.1.2.1 กิจกรรมเดินแอโรบิก

2.1.2.2 กิจกรรมกายบริหาร

2.1.2.3 กิจกรรม เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ โดยกำหนดเวลา

2.1.3 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ ประกอบไปด้วย

2.1.3.1 การฟังเทศน์ ฟังธรรม

2.1.3.2 การทำสมาธิ

2.1.3.3 การสวดมนต์

2.1.3.4 กิจกรรมทางศาสนา พิธีทำบุญต่างๆ

2.1.3.5 กิจกรรมคลายเครียด

2.1.4 กิจกรรมการโภชนาการ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติตามหลักโภชนาการเป็นประจำทุกวันประกอบไปด้วยให้รับประทานสารอาหารที่มีคุณค่าเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย (สารอาหาร 5 หมู่) และเน้นการบริโภคอาหารตามหลักวิชาการอธิบายให้รู้โทษของอาหารที่รับประทานเกินความจำเป็นของร่างกายก่อให้เกิดโทษ เป็นต้น หลังจากได้ดำเนินทดลองกิจกรรมครบกำหนด 4 เดือน ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลต่อไป

2.2 ทำการศึกษาและเปรียบเทียบผลการทดลองกิจกรรม

2.2.1 ดำเนินการนำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบผลตั้งระยะต่างก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม พร้อมกับดำเนินการวิเคราะห์ความเหมาะสมของกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจากแบบสอบถามที่ได้ดำเนินการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว และจากการสอบถามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อดำเนินการกำหนดกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพให้เหมาะสมต่อไป

2.2.2 ดำเนินการเปรียบเทียบผลการทดลองกิจกรรม โดยการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละด้าน ทั้งก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม และดำเนินการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย นำข้อมูลที่ได้มากำหนดกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพให้เหมาะสมเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 กำหนดกิจกรรมการพัฒนาภาวะสุขภาพให้เหมาะสม

การกำหนดกิจกรรมการพัฒนาภาวะสุขภาพให้เหมาะสม โดยนำข้อมูลที่ได้มาจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่ 2 และจากการสอบถามความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีความคิดเห็นร่วมกัน มาดำเนินการกำหนดรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพให้เหมาะสม ได้กิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปพัฒนาภาวะสุขภาพต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือสำรวจข้อมูลสุขภาพเป็นแบบบันทึกข้อมูลสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการพร้อมด้วยแบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย
2. แบบสอบถามเครื่องมือในการพัฒนา เพื่อประเมินเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ดำเนินการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใดเพื่อนำมาปรับปรุงให้เหมาะสม และเพื่อประเมินสุขภาพของข้าราชการที่เข้าร่วมโครงการ
3. เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย เพื่อใช้ประเมินระดับคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น ผู้วิจัยเก็บข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิ จากกองบิน 46 โรงพยาบาลกองบิน 46 และข้าราชการกองบิน 46
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าสถิติร้อยละ
2. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ค่าสถิติร้อยละ
3. การวิเคราะห์ข้อมูล รูปแบบกิจกรรมสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพ โดยใช้ค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทดสอบที และ ค่าทดสอบเอฟ
4. การวิเคราะห์สุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้จากดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5. การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้จากเครื่องวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย โดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6. คำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะนั้น ใช้เทคนิคในการวิเคราะห์เนื้อหาและค่าความถี่เพื่อการสรุปออกมาเป็นประเด็น และทราบความถี่ของแต่ละประเด็น

สรุปผล

จากการศึกษาการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก สรุปได้ดังนี้

1. สภาพสภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จากการศึกษาสภาพภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 พบว่าข้าราชการที่เข้ารับการตรวจโรคประจำปี ระหว่างเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน พ.ศ. 2547 จำนวน 727 คน มีความผิดปกติทางร่างกายมีทั้งหมด จำนวน 269 คนคิดเป็นร้อยละ 37 ซึ่งส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด มีไขมันมาก ความดันเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง ร่างกายอ่อนแอ เป็นต้น จากข้อมูลผู้ที่มีภาวะสุขภาพไม่ปกติผิดปกติ จำนวน 269 คนนั้น มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมโดยผ่านการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกายได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เป็นข้าราชการชายทั้งหมด ส่วนใหญ่มีชั้นยศประทวน จำนวน 40 คน ชั้นยศสัญญาบัตร จำนวน 10 คน มีอายุระหว่าง 40 - 49 ปี จำนวน 19 คน อายุ 30 - 39 ปี จำนวน 18 คน อายุ 50 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน อายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 3 คน ส่วนใหญ่ใช้แรงงานน้อยจำนวน 24 คน ใช้แรงงานปานกลางจำนวน 20 คน และใช้แรงงานมาก จำนวน 6 คน

2. การเปรียบเทียบผลจากการทดลองกิจกรรม

2.1 การเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างก่อนทำกิจกรรมและหลังทำกิจกรรม พบว่า ข้าราชการกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดมีภาวะสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านโภชนาการดีขึ้น (สุขภาพแข็งแรง)

2.2 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละกิจกรรมพบว่า กิจกรรมที่อยู่ในระดับมากอันดับแรกคือ กิจกรรมด้านการพัฒนาจิตใจ รองลงมาคือ กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมการโภชนาการ ตามลำดับ

2.3 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามกิจกรรมแต่ละด้านในภาพรวม สรุปได้ดังนี้

2.3.1 ระดับศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวมด้านการออกกำลังกาย พบว่า ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม และการออกกำลังกายแบบ เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม

2.3.2 ระดับศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวมด้านการพัฒนาจิตใจ พบว่า ความต้องการที่จะให้มีกิจกรรมการพัฒนาจิตใจนี้ต่อไป ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสม และมีความรู้ความเข้าใจในด้านการพัฒนาจิตใจหลังจากได้รับการฟังบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ

2.3.3 ระดับศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ในภาพรวมด้านโภชนาการ พบว่า มีความรู้ความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีหลังจากเข้ารับฟังบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ และเห็นว่ารายการอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ

2.4 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริม ภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามตัวแปร ระดับชั้นยศ อายุ และลักษณะงาน

2.4.1 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ จำแนกตามชั้นยศ ในภาพรวมมีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมสร้างเสริมภาวะสุขภาพไม่แตกต่างกัน

2.4.2 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะ สุขภาพในแต่ละด้าน จำแนกตามชั้นยศ

2.4.2.1 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามชั้นยศ ในภาพรวมพบว่า มีศักยภาพไม่แตกต่างกัน

2.4.2.2 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามชั้นยศ พบว่าการไหว้พระสวดมนต์ทำให้ท่านมีสมาธิในการทำงานมากขึ้นมีศักยภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2.4.2.3 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ จำแนกตามชั้นยศ พบว่า หลีกเลียงหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ได้เป็นอย่างดี มีศักยภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2.4.3 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพในแต่ละด้าน จำแนกตามอายุ

2.4.3.1 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ จำแนกตามอายุ ในภาพรวมและแต่ละกิจกรรม มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพไม่แตกต่างกัน

2.4.3.2 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ เห็นว่าสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2.4.3.3 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามอายุ เห็นว่าสถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และภายนอกกองบินมีความเหมาะสม มีศักยภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

2.4.3.4 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ในด้านการโภชนาการ จำแนกตามอายุ พบว่า มีศักยภาพในภาพรวมและรายข้อไม่แตกต่างกัน

2.4.4 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการในแต่ละด้าน จำแนกตามลักษณะงาน

2.4.4.1 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ ตามลักษณะงาน ในภาพรวมพบว่า กิจกรรมการโภชนาการมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน โดยผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางมีศักยภาพมากกว่า ผู้ที่มีลักษณะงานหนักและผู้ที่มีลักษณะงานเบา

2.4.4.2 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามลักษณะงาน พบว่า เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเห็นว่าระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม มีศักยภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน โดยผู้ที่มีลักษณะงานเบา มีศักยภาพเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางและผู้ที่มีลักษณะงานหนัก และผู้ที่มีลักษณะงานปานกลาง มีศักยภาพเกี่ยวกับระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสมมากกว่าผู้ที่มีลักษณะงานหนักและผู้ที่มีลักษณะงานเบา

2.4.4.3 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามลักษณะงาน พบว่าในภาพรวม และแต่ละข้อมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

2.4.4.4 การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ ด้านการโภชนาการ จำแนกตามลักษณะงานพบว่า การรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง แทนการทอดมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้ออื่นๆ ไม่แตกต่างกัน โดยผู้ที่ทำงานใช้แรงเบา มีศักยภาพมากกว่า ผู้ที่ทำงานใช้แรงปานกลางและผู้ทำงานใช้แรงหนัก

2.4.5 การทดสอบคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมโครงการ จากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย พบว่า ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด รองลงมาคือ ท่านรู้สึกพอใจตนเองมากน้อยแค่ไหน, ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน, และท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากัน และพบว่า ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ กองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก มีคะแนนชี้วัดคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม โดยรวมมีระดับคุณภาพชีวิตที่ดี

3. กิจกรรมที่เหมาะสมในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ ประกอบด้วย

3.1 การให้ความรู้ในด้านสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพัฒนาจิตใจ และด้านโภชนาการ

3.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย

3.3 กิจกรรมการพัฒนาจิตใจ

3.4 กิจกรรมโภชนาการ

4. จากการแจกแจงความถี่เกี่ยวกับข้อเสนอแนะนั้น สรุปออกมาเป็นประเด็นได้ดังนี้

4.1 ต้องการให้ดำเนินการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 พิษณุโลก อย่างต่อเนื่อง

4.2 ต้องการให้ข้าราชการครู ลูกจ้าง และครอบครัวได้เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพด้วย

4.3 ควรจัดให้มีการรณรงค์เรื่องสุขภาพในชุมชนเพื่อขยายเครือข่ายให้กว้างขวาง และมีจำนวนเพิ่มขึ้น

อภิปรายผล

ในการศึกษาการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปราย ดังนี้

1. ข้าราชการกองบิน 46 ที่มีสภาพภาวะสุขภาพผิดปกติสาเหตุมาจาก ขาดการออกกำลังกาย ขาดการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและไม่มีเกณฑ์การพัฒนาจิตใจที่เป็นแบบแผน และการบริโภคอาหารไม่เป็นไปตามหลักโภชนาการ โดยเฉพาะการบริโภคสิ่งที่เป็นอันตรายต่อภาวะสุขภาพ สอดคล้องกับ วิไล วิชากร. (2545 : 59) ได้เสนอไว้ใน การใช้กระบวนการสร้างพลังในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. ว่า...สุขภาพเป็นต้นทุนสำคัญของมนุษย์ที่ให้โอกาสมนุษย์มีชีวิตยืนยาว มีความแข็งแรง ภาวะสุขภาพดีจะส่งผลทำให้ กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณดี โดยเฉพาะเรื่องการมีจิตวิญญาณที่ดีนับเป็นความสูงสุดของการมีสุขภาพดี จะส่งผลให้มนุษย์มีจิตผ่องใส มองโลกในแง่ดี มีความเมตตาต่อกัน ภาวะเช่นนี้จะทำให้มนุษย์รังสรรค์แต่สิ่งดีงามให้กับสังคม... และสอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล. (2546 : 75-77) ได้กล่าวไว้ใน "พลังสีขาว" ว่า...คนเราไม่ได้มีเพียงร่างกาย หากยังมีจิตใจ เราจะมีความสุขได้มิใช่เพียงเพราะกินอิ่มและนอนอุ่นเท่านั้น หากเราจะต้องกลัวความอ้วนใจ และจิตที่ผ่อนคลายด้วยความสุขของเรา จึงต้องมีทั้งมิติทางกายภาพและทางจิตใจ โดยที่ทั้งสองมิติต่างเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง สุขภาพกายจะดีได้จิตใจต้องปลอดโปร่งแจ่มใส...พระไพศาล วิสาโล ยังได้กล่าวต่อไปว่า...การที่มนุษย์จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในยุคปัจจุบัน ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย เพราะมีปัจจัยมากมายที่เป็นทั้งแรงผลัก และแรงดึงให้ผู้คนเข้าหายาเสพติดกินอาหารอย่างไม่รู้ประมาณจนเป็นภัยต่อร่างกาย และมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย

แสดงให้เห็นว่าข้าราชการกองบิน 46 ขาดการออกกำลังกาย ขาดการพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่อง และบริโภคอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ จึงทำให้ภาวะสุขภาพผิดปกติ

2. การเปรียบเทียบศักยภาพหลังจากการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน

2.1 ภาพรวมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพด้านการออกกำลังกายพบว่า ระยะเวลาที่ใช้ในกิจกรรมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดรองลงมาก็คือสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม และการออกกำลังกายแบบ เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม สอดคล้องกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2547) กล่าวว่า...การออกกำลังกายควรทำให้พอดี โดยยึดหลักง่าย ๆ 3 ประการ คือ 1. ความบ่อย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละครั้ง 2. ความหนัก ควรออกกำลังกายให้มีอาการเหนื่อย หอบ แต่สามารถพูดคุยได้ ถือว่าเหนื่อยหรือหนักพอดี 3. ความนาน เพียงครั้งละอย่างน้อย 20 - 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรูปแบบของการออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว ต้องใช้เวลานานกว่า วิ่งเหยาะและวิ่งเหยาะใช้เวลานานกว่ากระโดดเชือก และยังขึ้นกับร่างกายของแต่ละคนว่ามีความแข็งแรงเพียงใด...

แสดงให้เห็นว่าข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก สร้างเสริมภาวะสุขภาพ โดยการออกกำลังกายในระยะเวลาที่เหมาะสม

2.2 ภาพรวมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพด้านการพัฒนาจิตใจพบว่า ความต้องการที่จะให้มีกิจกรรมการพัฒนาจิตใจนี้ต่อไป ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีความเหมาะสมและมีความรู้ความเข้าใจในด้านการพัฒนาจิตใจหลังจากได้รับการฟังบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ สอดคล้องกับ พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) (2538 : 8) ได้กล่าวไว้ว่า...การมาศึกษาธรรมะนั้น เรามาเรียนเพื่อให้รู้ เพื่อให้เข้าใจ แล้วเราก็ต้องนำไปเป็นหลักในชีวิตประจำวันของเรา...เอาธรรมะนั้นมาเป็นกระจกส่องดูตัวเราว่ามีอะไรอยู่ในใจของเรา สิ่งนั้นเป็นไปเพื่อทุกข์ หรือเป็นไปเพื่อสุขอย่างแท้จริง เป็นไปเพื่อความวุ่นวาย หรือว่าเพื่อความสงบในชีวิตของเรา ...

แสดงให้เห็นว่าข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลกต้องการให้มีกิจกรรมการพัฒนาจิตใจต่อไป และนำหลักธรรมไปเป็นหลักในการใช้ชีวิตประจำวัน

2.3 ภาพรวมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพด้านโภชนาการพบว่ามีความรู้ความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีหลังจากเข้ารับฟังบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ มีความรู้เกี่ยวกับกรรมวิธีเลือกอาหารตามหลักโภชนาการ และเห็นว่ารายการอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ สอดคล้องกับกระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป. : 5) ได้เขียนไว้ใน "ไขมันในเลือดผิดปกติในผู้ป่วยเบาหวาน" ว่า...การควบคุมอาหารมีหลักดังต่อไปนี้ คือ 1. รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม เพื่อที่จะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วน หรือไม่ผอมเกินไป 2. รับประทานอาหารให้ครบหมู่ ได้แก่ แป้ง โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร 3. หลีกเลี่ยง หรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ไขมันอิ่มตัวจะพบในไขมันจากสัตว์ น้ำมันปาล์ม น้ำมันมะพร้าว และกะทิ สำหรับคอเลสเตอรอล นั้นจะพบในเนื้อสัตว์ เครื่องใน ไข่แดง และนมเนยต่างๆ...และศรีนวล เจียจันทร์พงษ์ (ม.ป.ป. : 7-10) ได้กล่าวไว้ว่า...โภชนาการที่ดีก็คือการวางแผนสุขภาพที่ดีนั่นเอง...การมีเวลาพักผ่อนและหลับอย่างเพียงพอ การลดดื่มของแอลกอฮอล์ การขับถ่ายดี ล้วนเป็นสิ่งที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี...ถ้าไม่ดื่มนม ไข่ ปลา หรือน้ำส้ม ก็จะทำให้โปรตีน เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง วิตามิน เอ วิตามิน ซี วิตามิน บี ไอโอดีน และอื่นๆ ในร่างกายลดน้อยลงไป...คนที่ เป็นไขข้ออักเสบ ไม่ควรรับประทานของหวาน น้ำอัดลม และอาหารจำพวกแป้ง...การวิจัยพบว่า ความรู้สึกทางเพศจะเพิ่มขึ้นเมื่อรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารครบ...คนที่ดื่มสุราเป็นประจำ มักมีโรคปวดเกิดขึ้นเสมอ ทั้งนี้เป็นเพราะเขาทานอาหารที่มีวิตามินบี ไม่เพียงพอ และเพราะว่าความต้องการวิตามิน บี ของคนดื่มสุรามีนานกว่าคนปกติ อาการปวดของคนดื่มสุราจะหายไปเมื่อกินวิตามิน บี ทุกชนิดมากๆ รวมทั้งวิตามิน บี1 ด้วย...

แสดงให้เห็นว่าข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก มีความรู้ความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีหลังจากเข้ารับฟังบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร และรายการอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์และมีคุณค่าตามหลักโภชนาการ

2.4 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จำแนกตามตัวแปร ชันยศ อายุ และลักษณะงาน

2.4.1 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการ จำแนกตามชันยศ ในภาพรวมมีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมสร้างเสริมภาวะสุขภาพไม่แตกต่างกัน

2.4.2 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพในแต่ละด้าน จำแนกตามชันยศ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามชันยศในภาพรวมพบว่ามีศักยภาพไม่แตกต่างกัน ด้านการพัฒนาจิตใจ พบว่า ข้าราชการชั้นประทวนเห็นว่าการไหว้พระสวดมนต์ทำให้ทำงานมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น มีศักยภาพแตกต่างกันกับข้าราชการชั้นสัญญาบัตรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .05$ และด้านการโภชนาการ จำแนกตามชันยศ พบว่า ข้าราชการชั้นสัญญาบัตรเห็นว่าควรหลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูงมีศักยภาพแตกต่างกันกับข้าราชการชั้นประทวนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $< .05$

2.4.3 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพในแต่ละด้าน จำแนกตามอายุในภาพรวมและแต่ละกิจกรรม มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพไม่แตกต่างกัน ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามอายุ เห็นว่าสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ โดยผู้ที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี อายุระหว่าง 40 – 49 ปี และผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีศักยภาพเกี่ยวกับสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสมมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามอายุ เห็นว่าสถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และภายนอกกองบิน มีความเหมาะสม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ โดยผู้ที่มีอายุระหว่าง 30 – 39 ปี อายุระหว่าง 40 – 49 ปี และผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป มีศักยภาพเกี่ยวกับสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสมมากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า 30 ปี ด้านการโภชนาการ พบว่ามีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพในภาพรวมและรายข้อไม่แตกต่างกัน

2.4.4 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการในแต่ละด้าน จำแนกตามลักษณะงานในภาพรวม พบว่า กิจกรรมการโภชนาการมีศักยภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ โดยผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางมีศักยภาพมากกว่า ผู้ที่มีลักษณะงานหนักและผู้ที่มีลักษณะงานเบา ด้าน

การออกกำลังกาย พบว่า เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเห็นว่าระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม โดยผู้ที่มีลักษณะงานเบา มีการเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่า ผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางและผู้ที่มีลักษณะงานหนัก และผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางเห็นว่าระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสมมากกว่า ผู้ที่ทำงานใช้แรงหนักและผู้ที่ทำงานใช้แรงเบา ด้านการพัฒนาจิตใจ จำแนกตามลักษณะงาน พบว่าในภาพรวม และแต่ละข้อมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ด้านการโภชนาการ จำแนกตามลักษณะงานพบว่า การรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ตุ่น แทนการทอดมีศักยภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ที่มีลักษณะงานเบา มีศักยภาพมากกว่า ผู้ที่มีลักษณะงานปานกลางและผู้ที่มีลักษณะงานหนัก

2.4.5 การทดสอบคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมโครงการ จากเครื่องวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย พบว่า มีความพอใจกับการนอนหลับในระดับมากที่สุด รองลงมาคือรู้สึกพอใจตนเอง รู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายและสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี นอกจากนี้ยังพบว่ามีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายระดับที่ดีจำนวน 50 คน ด้านจิตใจระดับที่ดี จำนวน 49 คน ด้านสัมพันธ์ทางสังคมระดับที่ดีจำนวน 42 คน ด้านสิ่งแวดล้อมระดับที่ดี จำนวน 48 คน และระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมมีคะแนนชีวิตในระดับที่ดีจำนวน 44 คน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานคือข้าราชการกองบิน 46 ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่เหมาะสมจะมีภาวะสุขภาพแข็งแรง

3. ได้รูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพที่เหมาะสม และสามารถที่จะนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อกลุ่มบุคคลอื่นๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. กองบิน 46 ควรดำเนินการนำกิจกรรมการพัฒนาที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมภาวะสุขภาพ ไปใช้กับข้าราชการกองบิน 46 ทั่วประเทศ อย่างต่อเนื่อง
2. ควรให้บุคลากรของกองบิน 46 ซึ่งประกอบไปด้วย ข้าราชการ ลูกจ้าง ทหารกองประจำการ และครอบครัว ได้เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพทุกคน
3. ควรจัดให้มีการรณรงค์เรื่องสุขภาพในชุมชนเพื่อขยายเครือข่ายให้กว้างขวางและมีจำนวนเพิ่มขึ้น
4. ควรนำรูปแบบกิจกรรมที่ได้กำหนดขึ้นนี้ไปทดลองปฏิบัติ และเผยแพร่ให้กับหน่วยงานอื่นๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพให้แก่บุคลากรหน่วยนั้นๆ ต่อไป