



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

การประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร
กองบัญชาการกองทัพไทย

Health Promotion Behaviors Assessment of Armed Forces in Military Services Department,
Royal Thai Armed Forces Headquarters

สมคิด จงสุข (Somkid Jongsuk)¹ จิตรพรรณ ภูษากักตัก (Jitpan Pusapakdepop)²

ธนวรรณ อัมสมบูรณ์ (Thanawat Imsomboon)³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย เลือกกลุ่มตัวอย่างจากกำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย จำนวน 261 นาย โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิโดยแบ่งตามกองงานของกรมฯ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ One-Way ANOVA ผลการวิจัย พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหารกองบัญชาการกองทัพไทย มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (ค่าเฉลี่ย 3.13) ด้านการประสบผลสำเร็จในชีวิต (ค่าเฉลี่ย 3.13) ด้านการจัดการความเครียด (ค่าเฉลี่ย 3.08) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (ค่าเฉลี่ย 3.02) ด้านโภชนาการ (ค่าเฉลี่ย 2.88) และด้านการออกกำลังกาย (ค่าเฉลี่ย 2.87) ตามลำดับ การเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหารกองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ รายได้ ชัยยศ และกองงาน) พบว่า เพศ อายุ ชัยยศที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน ส่วนรายได้และกองงานที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ

¹ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา somkid250815@gmail.com

² อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา jitpasa@gmail.com

³ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม อาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา thanawat2011@yahoo.co.th



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

Abstract

This survey research aimed to compare the health promotion behaviors of armed forces in Military Services Department, Royal Thai Armed Forces Headquarters. The samples obtained by stratified random sampling were 261 armed forces. the confidence score were 0.91. Data were collected for analysis with SPSS for percentage, mean, standard deviation, t-test, and One-Way ANOVA. The results were found that health promotion behavior of armed forces was at a moderate level, such as interpersonal relations (Mean 3.31), a successful life (Mean 3.31), stress management (Mean 3.08), responsibility for health (Mean 3.02), nutrition (Mean 2.88), and exercise (Mean 2.87). A comparison of the health promotion behaviors in armed forces by individual factors (gender, age, salary, rank, and faculty) :showed differences in gender, age and rank factors. But some factors of health promotion behaviors like a salary and faculty had no difference at a level of statistical significance 0.05.



Keywords: Behaviors, Health promotion



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6th STOU National Research Conference

บทนำ

ทหาร เป็นอาชีพที่มีหน้าที่ดูแลรักษาประเทศชาติ ตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2543 หมวด 5 มาตรา 61 บัญญัติว่ารัฐต้องจัดให้มีกำลังพลทหารไว้เพื่อรักษาเอกราชความมั่นคงของรัฐ และผลประโยชน์ของชาติ กำลังพลทหารพึงใช้เพื่อการรบ และการสงคราม การปราบปรามกบฏ และการจลาจล เพื่อการรักษาความมั่นคงของชาติและพัฒนาประเทศ จากบทบัญญัติดังกล่าวทหารทุกนายจึงต้องมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงทั้งในด้านร่างกายและจิตใจพร้อมปฏิบัติหน้าที่ได้ตลอดเวลา จากข้อมูลสำนักงานแพทย์ทหาร (2556) พบว่า กำลังพลในกองบัญชาการกองทัพไทย จำนวนกำลังพลที่เข้ารับการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2555 ทั้งหมด 17,729 นาย พบว่ามีกำลังพลป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง (29%) โรคไขมันในเลือดสูง คิดเป็นร้อยละ (24%) โรคอ้วนลงพุง คิดเป็นร้อยละ (9%) โรคอ้วน (8%) โรคเบาหวาน (6%) โรคตับอักเสบ (3%) โรคเกาต์ (2%) โรคหัวใจ (1%) นายโรคไตวาย (0.2%) และโรคอื่นๆ (0.1%) จากรายงานผลตรวจสุขภาพประจำปีดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าโรคส่วนใหญ่ที่เกิดกับกำลังพลนั้น เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากการดำเนินชีวิต และการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ขาดความสนใจ และละเลยต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ตั้งแต่พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย การขาดการพักผ่อน รวมถึงการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การอยู่ในแหล่งที่เป็นมลพิษต่างๆ เป็นต้น ผลที่ตามมาคือปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งส่งผลให้กองทัพต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มขึ้นนอกจากนั้น จากการศึกษาของภทริดา เอกบรรณสิงห์ และคณะ (2550) ก็ยังพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในภาพรวมอยู่ในระดับดีมากและปานกลาง แต่อย่างไรก็ตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพบางด้านจำเป็นที่จะต้องได้รับการแก้ไข เช่น การรับประทานอาหาร การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง การดื่มชา กาแฟ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น กมลพร สอนสมจิตร (2553) จึงได้ทำโครงการนำร่องเพื่อหาวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยมุ่งหวังให้กำลังพลและครอบครัวมีสุขภาพดีขึ้น สามารถทำงานได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย พบว่า ภายหลังการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพกำลังพลมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพดีขึ้น พฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลงในด้านดีขึ้น เช่น การสูบบุหรี่เดิมร้อยละ 26.90 ลดลงเหลือร้อยละ 24.82 ผลการตรวจสุขภาพประจำปีมีแนวโน้มดีขึ้น เช่น ผู้มีน้ำหนักเกินร้อยละ 18.21 เหลือร้อยละ 9.43 ผู้เป็นโรคอ้วนเดิมร้อยละ 4.07 เหลือร้อยละ 2.86 ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงเดิมร้อยละ 11.27 เหลือร้อยละ 10.36 ผู้บริหารมีการปรับปรุงด้านสวัสดิการ การป้องกันอุบัติเหตุ และเปลี่ยนแปลงนโยบาย กฎ ระเบียบ ของหน่วยงานที่เอื้อต่อสุขภาพ เจ้าหน้าที่ฝ่ายการแพทย์ได้ปรับปรุงการบริการเป็นเชิงรุก เพิ่มการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคแทนการตั้งรับ

อย่างไรก็ตามเราสามารถป้องกันการเกิดโรคได้ถ้าหากกำลังพลในกองทัพ และทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องร่วมมือกันในการดูแลส่งเสริมและป้องกันสุขภาพของตนเองตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วย กรมยุทธบริการทหาร เป็นหน่วยขึ้นตรงของกองบัญชาการกองทัพไทย มีภารกิจหลักคือ งานบริการ และงานสายแพทย์ มีกำลังพลทั้งสิ้น 808 นาย (กรมยุทธบริการทหาร, 2558) ซึ่งกำลังพลเหล่านี้เป็นข้าราชการทหาร ที่อยู่ในวัยทำงานเป็นส่วนใหญ่ต้องมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์พร้อมปฏิบัติภารกิจตามหน้าที่รับผิดชอบ และที่ได้รับมอบหมายตลอดเวลา และที่สำคัญกำลังพลเหล่านี้อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ต้องเจอกับสิ่งแวดล้อมท่ามกลางมลภาวะที่เป็นพิษหลายชนิดที่ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ปัญหาจราจรทำให้ชีวิตต้องเร่งรีบ แข่งขัน รวมทั้งปัญหาค่าครองชีพที่สูงจากภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพได้ง่าย



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6 The 6th STOU National Research Conference

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยในฐานะกำลังพลในกรมยุทธบริการทหารซึ่งอยู่ในสายงาน ด้านสุขภาพมีความสนใจที่จะประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพล เพื่อนำข้อมูลที่ได้มากำหนดแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพได้ตรงกับความต้องการด้านสุขภาพที่แท้จริงของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร ซึ่งจะส่งผลให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับกำลังพลเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อประเมินพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหารกองบัญชาการกองทัพไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ข้อมูลทั่วไป
1. เพศ
2. อายุ
3. รายได้
4. ชื่นยศ
5. กองงาน

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ
1. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ
2. ด้านการออกกำลังกาย
3. ด้านโภชนาการ
4. ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
5. ด้านการประสบผลสำเร็จในชีวิต
6. ด้านการจัดการความเครียด

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ประชากรที่ศึกษาคือ กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ทั้งหมด 7 หน่วยงาน จำนวน 808 นาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 261 นาย โดยจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามกองงานของกรมฯ ใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นบนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (2002) แบบสอบถามประกอบด้วย 2 ส่วน คือ (1) ข้อมูลทั่วไปของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร มีลักษณะเป็นคำถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) (2) แบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.91 ลักษณะคำถามปลายปิด ครอบคลุมองค์ประกอบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน (Pender, 2002) ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการประสบผลสำเร็จในชีวิต และด้านการจัดการความเครียดผู้วิจัยนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ t-test และ One-Way ANOVA



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ผลการวิจัย

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชา การกองทัพไทย

ข้อมูลทั่วไปของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.7 ช่วงอายุระหว่าง 26–40 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.8 มีรายได้ระหว่าง 9,000–15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 38.9 ระดับชั้นยศนายทหารชั้นประทวน คิดเป็นร้อยละ 37.1 และสังกัดกองงานสำนักงาน แพทย์ทหาร คิดเป็นร้อยละ 30.9ครอบคลุมองค์ประกอบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน เรียงตามลำดับ ดังนี้

1. ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กำลังพลส่วนมากมีสัมพันธภาพในระดับสูงและปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.13, SD=0.659) ทั้งการแสดงความห่วงใยและความอบอุ่นแก่ผู้อื่นได้ การกล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จักหรือ เพื่อนร่วมงาน การรับฟังการตักเตือนจากบุคคลใกล้ชิด การยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่น และการขอความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดเมื่อจำเป็น ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

พฤติกรรมการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	การแปลความ หมาย
1. การกล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จัก/เพื่อน ร่วมงาน	3.66	0.585	สูง
2. การแสดงความห่วงใยและความอบอุ่นแก่ผู้อื่นได้	3.84	0.672	สูง
3. การรับฟังการตักเตือนจากบุคคลใกล้ชิด	3.39	0.757	ปานกลาง
4. การยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่น	3.31	0.909	ปานกลาง
5. การขอความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดเมื่อ จำเป็น	3.09	0.976	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	3.13	0.659	ปานกลาง

2. ด้านการประสบความสำเร็จในชีวิต กำลังพลส่วนมากมีการปฏิบัติในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ = 3.13, SD=0.659) ทั้งการทำงานหรือทำกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต การปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ดีขึ้น การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง และการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ในชีวิต ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 2



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการประสบความสำเร็จในชีวิต

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการประสบความสำเร็จในชีวิต	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	การแปลความหมาย
1.การทำงาน/ทำกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต	3.24	0.724	ปานกลาง
2.การเรียนรู้และปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ดีขึ้น	3.15	0.709	ปานกลาง
3.การปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้มีความสุขในชีวิตประจำวัน	3.19	0.748	ปานกลาง
4.การแสวงหาประสบการณ์ใหม่ในชีวิต	2.98	0.863	ปานกลาง
5.การมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง	3.05	0.913	ปานกลาง
รวมค่าเฉลี่ยรวม	3.13	0.659	ปานกลาง

3. ด้านการจัดการความเครียด กำลังพลส่วนมากมีการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.08$, $SD = 0.584$) ได้แก่ การคิดถึงแต่สิ่งที่ดีงาม มองโลกในแง่ดี การสร้างอารมณ์ขึ้นให้กับตนเอง การทำกิจกรรมป้องกันหรือลดความเครียดทางกาย การวางแผนชีวิตให้สมดุลมีเวลาพักผ่อน และการทำกิจกรรมป้องกันหรือลดความเครียดทางใจ ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	การแปลความหมาย
1.การคิดถึงแต่สิ่งที่ดีงาม มองโลกในแง่ดี	3.38	0.649	ปานกลาง
2.การสร้างอารมณ์ขึ้นให้กับตนเอง	3.27	0.663	ปานกลาง
3.การทำกิจกรรมป้องกันหรือลดความเครียดทางใจ เช่น นั่งสมาธิ	2.54	0.964	ปานกลาง
4.การทำกิจกรรมป้องกันหรือลดความเครียดทางกาย เช่น ดูหนัง ฟังเพลง	3.18	0.715	ปานกลาง
5.การวางแผนชีวิตให้สมดุลมีเวลาพักผ่อน	3.00	0.903	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	3.08	0.584	ปานกลาง

4. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง กำลังพลส่วนมากมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.02$, $SD = 0.664$) ทั้งด้านการตรวจสุขภาพประจำปี การไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควัน



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

บุหรี การสังเกตดูอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว และการไปรับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพเมื่อท่านป่วย ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	การแปลความหมาย
1. การสังเกตดูอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง	3.00	0.823	ปานกลาง
2. การไปรับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพเมื่อท่านป่วย	2.89	0.862	ปานกลาง
3. การตรวจสุขภาพประจำปีตามวัย	3.14	1.062	ปานกลาง
4. การไม่สูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงควันบุหรี่	3.08	1.053	ปานกลาง
5. การดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว	2.94	0.780	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	3.02	0.664	ปานกลาง

5. ด้านโภชนาการ กำลังพลส่วนมากมีโภชนาการทางอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.88$, $SD = 0.577$) ทั้งการรับประทานอาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัย การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ และการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	การแปลความหมาย
1. การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน	2.87	0.746	ปานกลาง
2. การรับประทานอาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัย	3.14	0.654	ปานกลาง
3. การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน	2.91	1.129	ปานกลาง
4. การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด	2.56	0.902	ปานกลาง
5. การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ	2.85	1.089	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	2.88	0.577	ปานกลาง



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

6. ด้านการออกกำลังกาย กำลังพลส่วนมากมีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.87$, $SD = .764$) ได้แก่ การเดินขึ้นบันได การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เกิดความสุขและสนุกสนาน การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬารู้สึกเหนื่อย และการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ตามลำดับ ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	การแปลความหมาย
1. การออกกำลังกายและ/หรือ เล่นกีฬาเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	2.76	1.133	ปานกลาง
2. การออกกำลังกาย และ/หรือ เล่นกีฬารู้สึกเหนื่อย	2.59	1.061	ปานกลาง
3. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬา	2.58	1.105	ปานกลาง
4. การขึ้นชั้น 2 โดยการเดินขึ้นบันได	3.37	0.852	ปานกลาง
5. การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เกิดความสุข และสนุกสนาน	3.00	0.820	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม	2.87	.764	ปานกลาง

การเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหารกองบัญชาการกองทัพไทย

กำหนดใช้ค่าสถิติ t-test กับกลุ่มตัวอย่างเพศ และใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way ANOVA) กับกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป ได้แก่ อายุ รายได้ ชัยยศ และกองงาน ดังนี้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพจำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพจำแนกตามเพศ	ชาย		หญิง		t	Sig.
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.94	.697	3.06	.647	1.349	.178
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.10	.628	2.75	.803	-3.879**	.000
3. ด้านโภชนาการ	2.81	.601	2.93	.562	1.557	.121
4. ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	2.95	.664	3.22	.638	3.139**	.002
5. ด้านการประสบความสำเร็จในชีวิต	2.95	.664	3.22	.638	3.139**	.002
6. ด้านการจัดการความเครียด	2.98	.546	3.12	.598	1.963	.051

*p<.05 , **p<.01

จากตารางที่ 7 กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย เพศต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน โดยเพศชายมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และด้านการประสบความสำเร็จในชีวิต ที่แตกต่างกับเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนั้นเพศชายและหญิงมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการและด้านการจัดการความเครียดไม่แตกต่างกัน



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	แหล่งความแปรปรวน	Sume of squares	df	Mean Square	F	Sig.
1. อายุ	ระหว่างกลุ่ม	2.459	2	1.229	3.866	.022*
	ภายในกลุ่ม	75.690	238	.318		
	รวม	78.149	240			
2. รายได้	ระหว่างกลุ่ม	.565	2	.283	.864	.423
	ภายในกลุ่ม	78.526	240	.327		
	รวม	79.091	242			
3. ชั้นยศ	ระหว่างกลุ่ม	6.932	4	1.733	5.872	.000*
	ภายในกลุ่ม	72.301	245	.295		
	รวม	79.233	249			
4. กองงาน	ระหว่างกลุ่ม	5.842	6	.974	3.224	.005
	ภายในกลุ่ม	73.391	243	.302		
	รวม	79.233	249			

จากตารางที่ 8 อธิบายได้ดังนี้

1. กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย อายุต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
2. กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย รายได้ต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน
3. กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ชั้นยศต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
4. กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย กองงานต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในกรมยุทธบริการ ตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร ที่มีอายุและชั้นยศ ที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ Scheffe's รายละเอียดดังแสดงตารางที่ 9-10 ดังนี้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพจำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{x}$	ระหว่าง 18 -25 ปี	ระหว่าง 26 – 40 ปี	41 ปี ขึ้นไป
อายุระหว่าง 18 -25 ปี	3.42	-	-.287*	-.195
อายุระหว่าง 26 – 40 ปี	3.71		-	.092
อายุ 41 ปี ขึ้นไป	3.62			-

จากตารางที่ 9 กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย อายุต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ที่มีอายุระหว่าง 18 -25 ปี มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกับกำลังพลในช่วงอายุระหว่าง 26-40 ปี ส่วนคู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพจำแนกตามชั้นยศ

ชั้นยศ	$\bar{x}$	นายทหารสัญญาบัตร	นายทหารชั้นประทวน	ลูกจ้างประจำ	พนักงานของรัฐ	ลูกจ้างชั่วคราว
1. นายทหารสัญญาบัตร	3.78	-	.077	.451*	.550	.194
2. นายทหารชั้นประทวน	3.71		-	.374	.473*	.117
3. ลูกจ้างประจำ	3.33			-	.099	-.257
4. พนักงานของรัฐ	3.23				-	.356
5. ลูกจ้างชั่วคราว	3.59					-

จากตารางที่ 10 กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ชั้นยศต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ที่มีชั้นยศนายทหารสัญญาบัตรมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกับกำลังพลในชั้นยศลูกจ้างประจำ และ กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ที่มีชั้นยศนายทหารชั้นประทวนมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกับกำลังพลในชั้นยศพนักงานของรัฐ ส่วนคู่อื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ครอบคลุมองค์ประกอบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน พบว่า ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีการปฏิบัติอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการประสบผลสำเร็จในชีวิต และด้านการจัดการความเครียด มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง รายละเอียด ดังนี้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

1. ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีการปฏิบัติอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะการแสดงความห่วงใยและความอบอุ่น และการกล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จัก/เพื่อนร่วมงาน อาจเนื่องมาจากการให้ความเคารพนบระหว่างผู้บัญชาการและผู้ใต้บัญชาการทหารที่ปฏิบัติกันมาอย่างยาวนาน จึงทำให้ทหารมีสัมพันธภาพที่เหนียวแน่นเรื่อยมา จนกลายเป็นระเบียบวินัยของทหารที่ต้องปฏิบัติอยู่เป็นประจำ สอดคล้องกับการศึกษาของมูลินท์ สิงห์สาครเดชา และคณะ (2558) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงานมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับการให้ความร่วมมือในการทำงาน

2. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพประจำปีของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของ Pender, Murdaugh, & Parson (2002) ที่พบว่า บุคคลย่อมต้องการการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ และการปฏิบัติตามคำแนะนำตลอดจนการค้นหาสิ่งผิดปกติของร่างกายตนเอง เน้นการสร้างเสริมสุขภาพและดำรงรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น นอกจากนี้ ดวงพร พูลสุขสมบัติ (2550) พบว่าผลการตรวจสุขภาพของข้าราชการทหารมีแนวโน้มของปัญหาสุขภาพลดลงเรื่อยๆ และมีจำนวนทหารที่เข้ารับการตรวจสุขภาพเพิ่มมากขึ้นทุกปี อาจเนื่องมาจากทหารมีความตระหนักในการดูแลและป้องกันสุขภาพ และรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น

3. ด้านการออกกำลังกาย มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการออกกำลังกายโดยการเดินขึ้นบันได สอดคล้องกับการศึกษาของดวงพร พูลสุขสมบัติ (2550) พบว่า ทหารมีแนวโน้มการออกกำลังกายลดลงในกลุ่มลูกจ้างมากกว่านายทหารประทวนและนายทหารสัญญาบัตร จึงทำให้การณรงค์ให้กำลังพลออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ ในทุกวันพุธ เวลาตั้งแต่ 13.30–16.30 และวันราชการอื่นๆ ตั้งแต่เวลา 15.00–16.00 และรายงานผลพร้อมภาพประกอบการออกกำลังกายให้ผู้บัญชาการทหารสูงสุดทราบ ทุกรอบ 3 เดือน ภายในวันที่ 10 ของเดือน ไม่ประสบความสำเร็จมากนัก แตกต่างจากการศึกษาของภัทริดา เอกบรรณสิงห์ และคณะ (2550) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของกำลังพลกองทัพบกที่อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 90.3 เนื่องมาจากกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกำลังพลมีการปฏิบัติหน้าที่ในภาคสนามต่างจังหวัด แตกต่างจากการปฏิบัติงานในส่วนกลาง

4. ด้านโภชนาการ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการรับประทานอาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัย กำลังพลได้รับโภชนาการทางอาหารจากการอำนวยความสะดวกด้านร้านสวัสดิการอาหารของกรมฯ อยู่เป็นประจำทุกวัน สอดคล้องกับการศึกษามูรูส บุญแสน และคณะ (2557) ได้ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี ที่พบว่า กำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุงมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง อีกทั้งการศึกษาของมณฑิลา จำภา (2557) ที่ได้ศึกษาความรู้ทางโภชนาการ ทศนคติต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ ที่พบว่า นักเรียนพยาบาลทหารอากาศมีความรู้ทางโภชนาการ และมีทัศนคติต่ออาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารโดยรวมไม่เหมาะสม จะเห็นได้ว่ากำลังพลให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารน้อยเกินไป จะต้องมีการส่งเสริมพฤติกรรมดังกล่าวให้มากขึ้นด้วยวิธีการให้ความรู้ด้านสารอาหาร เสริมสร้างทัศนคติที่ดีในการเลือกรับประทานอาหาร เพื่อให้เกิดภาวะโภชนาการที่ดี



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

5. ด้านการประสบผลสำเร็จในชีวิต มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการทำงาน/ทำกิจกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในชีวิต ซึ่ง อมร พิกุลงาม (2550) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในการทำงานของทหารให้ประสบความสำเร็จนั้นคือ อายุ รายได้ และประสบการณ์

6. ด้านการจัดการความเครียด มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะการคิดถึงแต่สิ่งที่ตัวเองมองโลกในแง่ดี การทำกิจกรรมป้องกันหรือลดความเครียดทางใจ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของอิศรา รักษ์กุล (2554) ที่ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งส่วนใหญ่มีความรู้สึกเครียดและต้องการได้รับความช่วยเหลือ โดยทัศนคติเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียดส่วนใหญ่เกี่ยวกับปัญหาด้านการเงินและความปลอดภัยในชีวิต

เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลในกรมยุทธบริการทหารกองบัญชาการกองทัพไทย จำแนกตามเพศ อายุ รายได้ ชั้นยศ และกองงาน พบว่า

1. เพศ มีผลต่อการปฏิบัติตามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ต่างกัน โดยกำลังพลเพศชายมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างจากเพศหญิง ซึ่งกำลังพลเพศชายมีลักษณะทางกายภาพของที่แข็งแรง ความอดทน แข็งแรง ไม่ใส่ใจและดูแลตนเอง ซึ่งต่างจากเพศหญิงที่มีลักษณะที่นุ่มนวล อ่อนไหวง่าย มักจะมีพฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของตนเองที่ดี มีความห่วงใยใส่ใจสุขภาพบุคคลอื่น และประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพ สอดคล้องกับการแนวคิดปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) ที่เป็นตัวทำนายพฤติกรรมเป้าหมายซึ่งถูกปรับแต่งด้วยการพิจารณาไตร่ตรองตามธรรมชาติ (Pender, 1996) พบว่า เพศ มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม ทั้งนี้เป็นผลมาจากความแตกต่างของยีนส์และฮอร์โมนเพศ โดยเพศชายมีโครงสร้างที่แข็งแรง ขณะที่เพศหญิงมีโครงสร้างที่บอบบางกว่า มีลักษณะที่นุ่มนวล อ่อนไหวง่าย

2. อายุ มีผลต่อการปฏิบัติตามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ต่างกัน โดยเฉพาะช่วงอายุระหว่าง 18 -25 ปี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกับกำลังพลในช่วงอายุระหว่าง 26-40 ปี เนื่องจากช่วงอายุที่สูงวัยมากขึ้น จะมีความสนใจการส่งเสริมสุขภาพของตนเองมากขึ้น ซึ่งจะเพิ่มขึ้นสูงสุดในช่วงผู้ใหญ่และลดลงเมื่อสูงอายุ ดังนั้นอายุ จึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การเริ่มต้นและมีความพยายาม ความกระตือรือร้นที่จะแสวงหาความรู้ และช่องทางในการดูแลสุขภาพมากขึ้น เพื่อเตรียมความพร้อมของสุขภาพกายและใจในการเข้าสู่วัยสูงอายุ แตกต่างกับการศึกษาของอำนาจ นาศิริรักษ์ (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการทหารศูนย์การทหารม้า เมื่อจำแนกตามอายุที่ต่างกัน ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมถึงการศึกษาของอัจฉรา ปุราคม และยอดแก้ว แก้วมหิงสา (2556) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา เมื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยด้านอายุที่ต่างกัน พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3. รายได้ มีผลต่อการปฏิบัติตามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับแนวคิดปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Potter and Perry, 1989) โดยเฉพาะด้านรายได้ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดีจะมีโอกาสในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ในขณะที่ผู้มีรายได้น้อยจะมีข้อจำกัดในการแสวงหาบริการเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพ ผู้ที่มีรายได้สูงแสดงถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจสูงซึ่งจะเอื้ออำนวยให้บุคคลดูแลตนเองให้ได้รับอาหารที่เพียงพอ การเข้าถึงบริการ



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6

The 6th STOU National Research Conference

สุขภาพได้เหมาะสม การจัดหาเครื่องใช้เพื่ออำนวยความสะดวกและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเอง ความเพียงพอของรายได้จะช่วยเสริมแรงให้บุคคลสามารถจัดหาและเข้าถึงแหล่งประโยชน์ที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมเสริมสร้างสุขภาพ

4. ชัยยศ มีผลต่อการปฏิบัติตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะกำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ที่มีชัยยศนายทหารสัญญาบัตรมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกับกำลังพลในชัยยศลูกจ้างประจำ และ กำลังพลในกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย ที่มีชัยยศนายทหารชั้นประทวนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกับกำลังพลในชัยยศพนักงานของรัฐ ซึ่งชัยยศนายทหารสัญญาบัตร ที่มีระดับชัยยศตั้งแต่ ร้อยตรี เรือตรี จนถึง นายทหารชั้นนายพล มีหน้าที่สั่งการและเป็นผู้ดำเนินการปฏิบัติงาน จึงมีข้อได้เปรียบจากชัยยศลูกจ้างประจำ สอดคล้องกับการศึกษาของอำนาจ นาศิริรักษ์ (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการทหารศูนย์การทหารม้า ที่พบว่า ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความแตกต่างกัน ได้แก่ ชัยยศ พ.ต.-พ.อ.(พ) มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากกว่า ชัยยศ ส.ต.-ส.อ. และ ชัยยศ จ.ส.ต.-จ.ส.อ.(พ) ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความแตกต่างกัน ได้แก่ ชัยยศ ร.ต.-ร.อ.มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากกว่า ชัยยศ จ.ส.ต.-จ.ส.อ.(พ)

5. กองงาน มีผลต่อการปฏิบัติตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการแนวคิดปัจจัยส่วนบุคคล (Pender, 1996) พบว่า บุคคลมีความเสี่ยงต่อปัญหาด้านสุขภาพ อันเนื่องมาจาก หน้าที่ความรับผิดชอบในการปฏิบัติงาน มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจก่อให้เกิดโรคประจำตัวโดยไม่รู้ตัว

จากผลการวิจัยข้างต้นดังกล่าว ควรที่จะต้องมีความรู้แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของทหาร โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายและด้านโภชนาการ แก่กำลังพลทุกกองงาน ในช่วงอายุ 41 ปี ขึ้นไป ที่มีรายได้ระหว่าง 9,000 – 15,000 บาท ชัยยศนายทหารชั้นประทวน ลูกจ้างประจำและลูกจ้างชั่วคราว ดังนี้

1. ควรจัดกิจกรรมให้ข้อมูลความรู้และทักษะแก่กำลังพลเพื่อให้เกิดการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ ความตระหนักและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปสู่การมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การดูแลตนเองด้านสุขภาพ และการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ตลอดจนให้ครอบครัว เพื่อน และผู้บังคับบัญชามีส่วนร่วมกับกำลังพล ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม

2. การสร้างความตระหนักและส่งเสริมให้กำลังพลมีโภชนาการที่ดี เช่น การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ การรับประทานอาหารที่สะอาดและถูกหลักอนามัย การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และคาเฟอีน เป็นต้น

3. การสร้างความตระหนักและส่งเสริมให้กำลังพลออกกำลังกาย เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น เช่น การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เกิดความสุขและสนุกสนาน การอบอุ่นร่างกาย เป็นต้น



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งนี้

ควรสอบถามกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนเองในขณะนั้น โรคประจำตัว การเจ็บไข้ได้ป่วย และวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อนำมาทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มาจากหลากหลายแนวคิด
2. ควรมีการพัฒนาเครื่องมือเพื่อนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น

เอกสารอ้างอิง

- กมลพร สอนสมจิตร. (2553). การสร้างเสริมสุขภาพกำลังพล กรมยุทธบริการทหารและครอบครัว. กรมยุทธบริการทหาร, สำนักงานแพทย์ทหาร, กรุงเทพมหานคร.
- กรมยุทธบริการทหาร. (2558). แผนกสถิติและกรรมวิธีข้อมูล. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2558, จาก <http://ssd.rtarf.mi.th>.
- ดวงพร พูลสุขสมบัติ, ดร.ณิ อูเทนนาม, ชัยพฤกษ์ ปิลกศิริ, วิชัย สังขสุวรรณ, เสาวลักษณ์ จิตต์จรัส, เพียว มาลัยรัตน์, เสถียร แสงจันทร์, ปติยุทธ์ ชุ่มชาติ, สุกัญญา ลาภโต, ลาวลย์ เอนกฤทธิ์ และ สุทธิศักดิ์ พรหมมาต. (2550). สภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงในข้าราชการทหาร เขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ประจำปี 2549-2550. สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ทหาร, กรุงเทพมหานคร.
- ภัทริดา เอกบรรณสิงห์, ธราดล เก่งการพานิช, มณฑา เก่งการพานิช, เอกกมล สิ้นหน่ง. (2550). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลกองทัพบก ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.
- มธุรส บุญแสน, ทวีศักดิ์ กสิผล, วณิดา ดุรงค์ฤทธิชัย. (2557). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของกำลังพลที่มีภาวะอ้วนลงพุง ค่ายนวมินทราชินี จังหวัดชลบุรี. วิทยาลัยพยาบาลทหารบก, กรุงเทพมหานคร.
- มันตินา จำภา. (2557). ความรู้ทางโภชนาการ ทักษะติดต่ออาหาร พฤติกรรมการรับประทานอาหาร และภาวะโภชนาการของนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ. วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2558, จาก <http://www.tcithaijo.org/index.php/policenurse/article/view/27828>.
- มุลินท์ สิงห์สาครเดชา และ ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร. (2558). สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนร่วมงานและการตั้งเป้าหมายที่พยากรณ์ความร่วมมือในการทำงานของพนักงาน. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, กรุงเทพมหานคร.
- สำนักงานแพทย์ทหาร. (2556). รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2555. กรมยุทธบริการทหาร, กองบัญชาการกองทัพไทย. กรุงเทพมหานคร.
- อมร พิกุลงาม. (2550). ความเครียด และคุณภาพชีวิตในการทำงานของข้าราชการทหาร และตำรวจใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น, ปทุมธานี.



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 6
The 6th STOU National Research Conference

- อิสรา รัชกุล. (2554). ภาวะสุขภาพจิตและทัศนคติของกำลังพลกองทัพบกที่ปฏิบัติภารกิจในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2558, จาก http://www.rtamedj.pmk.ac.th/Vol_64/64-2-4.pdf.
- อัจฉรา ปุราคม, ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา. (2556). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. นครปฐม.
- อำนาจ นาศิริรักษ์. (2553). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการทหารศูนย์การทหารม้า, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี. สืบค้นเมื่อ 28 มกราคม 2558, จาก http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/52920839/title.pdf.
- Pender, N.J.. (1996). *Health Promotion in nursing practice. 2nd (ed)*. Connecticut : Appleton & Lange.
- _____. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice. 4 th (ed)*. Pearson Education, Inc. New Jersey.
- Potter, P.A., Perry, A.G. (1989). *Fundamental of nursing: Concepts, process and practice 2nd (ed.)*. St.Louis: Mosby Year Book.

