

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมภาวะ สุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก
ชื่อนักศึกษา	เรืออากาศโทวุฒิไกร นาคหวัง
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์สมคิด ศรีสิงห์ รองศาสตราจารย์รัชนิกรณ์ ภูกร ผู้ช่วยศาสตราจารย์เทอดศักดิ์ จันทร์อรุณ
สาขา	ยุทธศาสตร์การพัฒนา
ปีที่สำเร็จการศึกษา	2548

บทคัดย่อ

การพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพภาวะสุขภาพของข้าราชการ เปรียบเทียบศักยภาพจากการทดลองกิจกรรมที่กำหนด เพื่อกำหนดกิจกรรมที่เหมาะสมและสร้างเสริมภาวะสุขภาพให้ข้าราชการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 50 คน ได้มาโดยความสมัครใจ เข้าร่วมกิจกรรม มีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ขึ้นไป และผ่านการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกายทั้งหมด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 4 ฉบับคือ แบบสำรวจข้อมูลประวัติสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แบบสอบถามในการดำเนินกิจกรรม แบบประเมินสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแบบประเมินคุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าการทดสอบที (T-test) ค่าการทดสอบเอฟ (F-test) และ การวิเคราะห์ความถี่

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 ทั้งหมด 727 คน ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพปกติจำนวน 458 คน คิดเป็นร้อยละ 63 และมีภาวะสุขภาพผิดปกติจำนวน 269 คน คิดเป็นร้อยละ 37 ข้าราชการที่มีภาวะสุขภาพผิดปกติส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด มีไขมันมาก ความดันเลือดสูง และน้ำตาลในเลือดสูง ตามลำดับ ได้กลุ่มตัวอย่างจาก ผู้ที่มีภาวะสุขภาพผิดปกติ จำนวน 50 คน ได้มาโดยความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม ได้ผ่านการประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย และมีดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร ขึ้นไป

2. ผลการเปรียบเทียบศักยภาพหลังจากการทดลองกิจกรรมที่กำหนด
 - 2.1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกายด้านจิตใจ และด้านโภชนาการ
 - 2.2 การเปรียบเทียบศักยภาพของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก
 - 2.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีชั้นยศต่างกัน มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพไม่แตกต่างกัน
 - 2.4 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่อายุต่างกัน มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพแตกต่างกัน
 - 2.5 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ลักษณะงานต่างกัน มีศักยภาพเกี่ยวกับกิจกรรมการสร้างเสริมภาวะสุขภาพแตกต่างกัน
 - 2.6 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีเกณฑ์คุณภาพชีวิตอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตที่ดี
3. ได้รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ซึ่งกำหนดรูปแบบจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการดำเนินการจัดกิจกรรม และจากการประเมินความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง สามารถนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปทดลองปฏิบัติในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพต่อไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
Pibulsongkram Rajabhat University

Title DEVELOPPING ACTIVITES TO IMPROVE THE HEALTH
 OF WING 46 AIR FORCE OFFICIALS IN PHITSANULOK

Author Fig.Off. Wutthikai Narkwang

Advisors Associate Professor Somkid Srising
 Associate Professor Rachaneepom Pookorn
 Assistant Professor Teadsak Janarun

Field Development Strategy

Year 2005

ABSTRACT

The purposes of this study were to investigate the general health of the officials in the Wing 46 Air Force Base in Phitsunulok, and to examine the use of the designed activities to improve their health. The participants of this study were 727 officials, 50 of whom volunteered to join the activities. The data were collected by using a health checking reports, a questionnaire, a basic mental evaluation, and a quality of life evaluation. The data were analysed by using percentage, mean, standard deviation, t-test, and F-test.

The results revealed that 63 per cent of all 727 officials had normal health whereas, 37 per cent of them were overweight and had too much fat, high blood pressure, and too much sugar in their blood. The 50 volunteers, whose health was under the standard and their physical mass was over 25 kg/m²., were from the latter group. The analysis of the activity efficiency showed that most the officials obtained better health standard physically, mentally, and drearily possibly because their general potential of the activities was at the high level. The results also revealed that there was no difference of the potential between the officials with different positions. However, there was different potential of the officials with different ages and types of work. In addition, quality of life evaluation showed that the participants had good quality of life.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์ความกรุณาเป็นอย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์สมคิด ศรีสิงห์ ประธานกรรมการที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์รัชนิภาภรณ์ ภูกร และผู้ช่วยศาสตราจารย์เทอดศักดิ์ จันทร์อรุณ กรรมการที่ปรึกษาที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำและให้ข้อเสนอแนะต่างๆ ตลอดจนตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิตา สุวรรณประเทศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อำนาจพร สุนทรสมัย ดร.วิระพงษ์ อินทร์ทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวารีย์ วงศ์วัฒนา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ล้ายอง สำเร็จดี ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ฉลอง ชาตวรประวีณ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ในการสอบวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณนาวาอากาศเอกสุพิชัย สุนทรบุระ ผู้บังคับการกองบิน 46 จังหวัด พิษณุโลก ที่ให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลตลอดจนอำนวยความสะดวกทั้ง สถานที่จัดกิจกรรมและให้ข้าราชการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดีและขอบคุณพันจ่าอากาศเอก มงคลชัย ไกรวารี เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลกองบิน 46 ที่ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ และข้าราชการกองบิน 46 ที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านที่ได้กล่าวถึงและผู้ที่ไม่ได้เอ่ยนามในที่นี้ที่ได้มีส่วนช่วยเหลือในการสนับสนุนและให้กำลังใจด้วยดีตลอดมา จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านด้วยความจริงใจ

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตเวทิตาคุณ แต่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้ที่มีพระคุณทุกท่าน ผู้วิจัยขอน้อมคารวะแด่ผู้เขียนตำรา วิชาการที่ได้ศึกษาค้นคว้าและใช้อย่างยิ่งทุกท่าน

วุฒิไกร นาคหวัง