

การศึกษาแนวทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิฑูการบิน แห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก

ทัศนีย์ภรณ์ ฉิมน้อย*

กมลพ ยอดป่อพลับ**

ทัศนีย์ ปัทมสนธิ***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิฑูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก และ 2) นำข้อมูลมากำหนดเป็นแนวทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิฑูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างพนักงาน ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก จำนวน 114 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง และจากการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างกับผู้บริหารและพนักงาน ที่มีความรู้และมีประสบการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิฑูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก เป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับปัจจัยด้านออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ และด้านอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิฑูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก

2. นำเสนอแนวทางในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน โดยพิจารณาจากปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 มาเป็นข้อมูลในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงานบริษัท วิฑูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลกต่อไป

คำสำคัญ: การสร้างเสริมภาวะสุขภาพ, พนักงาน, วิฑูการบินแห่งประเทศไทย

* นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ปีการศึกษา 2554

** อาจารย์, ประจําคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

*** อาจารย์, ประจําคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม



**The Study of Health Promotion Guidelines of Aeronautical Radio Employees
of Thailand Ltd. Phitsanulok Air Traffic Control Centre, Phitsanulok Province**

Tassaneeporn Chimnoi^{*}

Kamolphob Yodboplab^{}**

Tasnee Pattamason^{*}**

Abstract

The purposes of this research were: 1) to study the factors affecting health conditions of Aerothai's employees at Phitsanulok Air Traffic Control Centre and 2) to create health promotion guidelines for them. The 114 subjects were selected by purposive sampling. The data were collected by using a set of questionnaires and Unstructured interviewing the most with experienced managers and employees of the Phitsanulok Air Traffic Control Centre. The data were analyzed by percentage, mean, standard deviation and content analysis.

The research findings showed that the factors affecting health condition were the insufficient exercise and unhealthy food consumption behaviors. To develop guidelines for health promotion, it was recommended that the factors with a mean below 3.50 should be considered for the Aerothai's employees at Phitsanulok Air Traffic Control Centre.

Keywords : Health Promotion, Employees, Aeronautical Radio

^{*} Student in Master of Arts Program in Development Strategy, Pibulsongkram Rajabhat University, 2011

^{**} Lecturer, Dr., in Faculty of Humanities and Social Sciences, Pibulsongkram Rajabhat University, Thesis Advisor

^{***} Lecturer, Dr., in Faculty of Humanities and Social Sciences, Thesis Co-Advisor

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 - 2554) ได้กำหนดขึ้นบนพื้นฐานการเสริมสร้างทุนของประเทศทั้งทุนทางสังคมทุนเศรษฐกิจและทุนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่องยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” และอัญเชิญ “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่่มุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ดังนั้นการการพัฒนาคนจึงเป็นสิ่งสำคัญละสิ่งทีุ่ทุกคนต้องการคือ การมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะสุขภาพคือขุมพลังแห่งชีวิตที่จะผลักดันให้มนุษย์สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งด้านส่วนตัว สังคม และเศรษฐกิจ การมีชีวิตหรือการใช้ชีวิตที่มีคุณค่าเป็นหนทางของการนำไปสู่เป้าหมายของการดำรงชีวิต นั่นคือชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นที่ปรารถนาของมนุษย์ทุกคน แต่สุขภาพเป็นผลจากพฤติกรรมหรือการกระทำที่มีความเชื่อมโยงกับปัจจัยต่างๆ หลายด้าน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องศึกษาเพื่อหาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำรงชีวิตของตน เพื่อให้การสร้างขุมพลังแห่งชีวิตในการนำไปสู่เป้าหมาย คือ การมีชีวิตที่เป็นสุข ซึ่งบริษัท วิทยูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ก็เป็นองค์กรสากลที่มีบุคลากรเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างเสริมกำลัง และความก้าวหน้าของบริษัทฯ จึงมีนโยบายให้พนักงานตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี จากข้อมูลของทางบริษัทฯ และทางโรงพยาบาลที่ทำการตรวจสุขภาพปรากฏว่า พนักงานมีปัญหาด้านสุขภาพในแต่ละปีที่ผ่านมา มีแนวโน้มสูงขึ้น

ดังนั้นจึงเป็นแรงบัลดาลที่ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาวิจัยเกี่ยวกับด้านภาวะสุขภาพของพนักงานบริษัท วิทยูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งที่รับผิดชอบภารกิจสำคัญด้านการบินของประเทศไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก
2. เพื่อนำเสนอแนวทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงานบริษัทวิทยูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก

ประชากร ได้แก่ พนักงาน บริษัท วิทยูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก จำนวน 115 คน



กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบิน พิษณุโลก จำนวน 114 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งเป็นผู้ชาย 71 คน และผู้หญิง 43 คน โดยกำหนดขอบเขตการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอนดังนี้

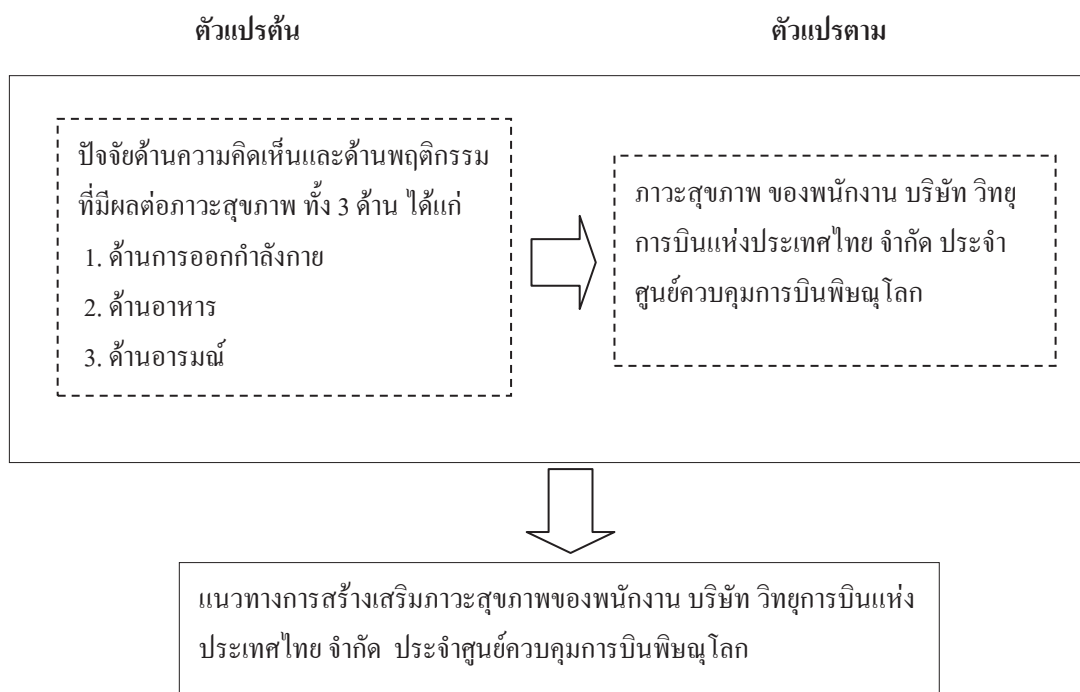
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบิน พิษณุโลก

ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยด้านความคิดเห็นและด้านพฤติกรรมที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านอาหารและด้านอารมณ์ ตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะสุขภาพ ของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบิน พิษณุโลก

ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอแนวทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบิน พิษณุโลก

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาแนวทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงานบริษัทวิทยุการบิน ประจำปีศูนย์ควบคุมการบิน พิษณุโลก ดังนี้



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก ในครั้งนี้ได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก เพื่อนำผลที่ได้ มาเป็นแนวทางทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพ โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก

ข้อมูลและแหล่งข้อมูล

ประชากร ได้แก่ พนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก จำนวน 115 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก จำนวน 114 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งเป็นผู้ชาย 71 คน และผู้หญิง 43 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (questionnaires) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล เป็นลักษณะคำถามแบบปลายปิด (Close-Ended Question) แบ่งออกเป็น 4 ตอน โดยมีค่าอัลฟา(α) เท่ากับ 0.872 ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 จำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 2 ข้อ



การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากสำนักงานประสานการจัดการบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ถึงผู้อำนวยการศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก เพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมอบให้กับผู้อำนวยการศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก จำนวน 114 ชุด เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้พนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก ช่วยตอบแบบสอบถามและรวบรวมไว้ให้ โดยผู้วิจัยกำหนดวัน เวลา ในการไปรับแบบสอบถามคืน

3. รวบรวมแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา และตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยคำนวณหาค่าร้อยละ
2. ข้อมูลด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านอาหาร และด้านอารมณ์ โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. ข้อมูลด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการออกกำลังกาย ด้านอาหาร และด้านอารมณ์ โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
4. ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก โดยคำนวณหาค่าร้อยละ

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. ค่าร้อยละ (Percentage) และค่าความถี่ (frequency)
2. ค่าเฉลี่ย (Mean)
3. ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ขั้นตอนที่ 2 นำเสนอแนวทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก โดยการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างกับผู้บริหารและพนักงาน จำนวน 15 คน เพื่อกำหนดแนวทางการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการbinพิษณุโลก

สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก เป็นพฤติกรรมเกี่ยวกับปัจจัยด้านออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ และด้านอาหาร โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก
2. นำเสนอแนวทางในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน โดยพิจารณาจากปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 มาเป็นข้อมูลในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงานบริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำปีศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลกต่อไป

อภิปรายผล

1. ด้านออกกำลังกาย พบว่า มีภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.31$) ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2543) เกี่ยวกับหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายและต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ และสอดคล้องกับแนวคิดของอนันต์ บุญอดุลยรัตน์ (2542: 34 - 37) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ สำหรับในทัศนะของสุจิต ป้องพาล (2550) มีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างแท้จริง ถึงแม้ผลวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงานด้านออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับดี ก็ควรมีการศึกษาหาความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีให้กับพนักงานมากยิ่งขึ้น เช่น เชิญวิทยากรมาอบรมและแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องให้พนักงานเพื่อจะได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายต่อไป
2. ด้านอาหาร พบว่า มีภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.51$) ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของชาญชัย เรืองขจร (2542: 15 - 16) กล่าวว่า ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนไทยมีระดับสุขภาพที่ดีขึ้น คือการให้บริการสุขภาพด้านโภชนาบัญญัติ 9 ประการ โดยเน้นแนวทางการกินอาหารให้ถูกต้อง และวรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2523) อ้างถึงในสุจิต ป้องพาล (2550: 18 - 19) กล่าวว่า การรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีควบคู่ไปด้วย และผลการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงานด้านอาหาร ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 คือ ควรหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายได้ และควรจัดอบรมความรู้ด้านการรับประทานอาหารเพื่อนำไปปฏิบัติอย่างถูกวิธีได้เป็นอย่างดี ($\bar{X} = 2.92$ และ $\bar{X} = 3.11$ ตามลำดับ)
3. ด้านอารมณ์ พบว่า มีภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.16$) ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของอังฉรา สุขารมณ (2543: 3) ได้กล่าวว่า อารมณ์เป็นส่วนประกอบในธรรมชาติมนุษย์

จากพื้นฐานด้านอารมณ์เราได้อรรถาธิบายเหตุการณ์ในชีวิต และแนวคิดทฤษฎีของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กาญจนา วณิชรมณีย์ และวนิดา ชนินทุทรวงศ์, 2543) กำหนดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 3 ด้าน ได้แก่ ดี คือ สามารถควบคุมอารมณ์ เห็นใจผู้อื่น และรับผิดชอบ เก่ง คือ รู้จักตนเอง ตัดสินใจแก้ปัญหา และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สุข คือ ภูมิใจในตนเอง พึงพอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ และผลการวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงานด้านอารมณ์ ที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 คือ เป็นผู้มองโลกในแง่ดีเสมอ ($\bar{X} = 3.25$) ซึ่งควรมีการจัดอบรมศีลธรรม จริยธรรม อันดีงามให้กับพนักงาน ด้านสุขภาพอารมณ์ คือ สามารถรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความปกติ อาจรู้สึกโกรธ อิจฉา เป็นสุข สนุก ผิดหวัง รัก ดีใจ เสียใจ แต่ควบคุมอารมณ์ได้และแสดงออกอย่างเหมาะสม รวมทั้งยอมรับความเป็นจริงในอารมณ์ของผู้อื่น

4. ด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก ทั้ง 3 ด้าน คือ

4.1 ด้านออกกำลังกาย พบว่า มีภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 2.49$) ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของอนงค์ บุญอุบลรัตน์ (2542: 34 - 37) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ และเป็นพฤติกรรมของแต่ละคน และผลวิจัยปัจจัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพของพนักงานด้านออกกำลังกาย และพบว่าทุกด้านมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 ด้านที่อยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของศูนย์ควบคุม การบินพิษณุโลก อย่างสม่ำเสมอ และท่านออกกำลังกายแบบเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพเป็นประจำ ($\bar{X} = 1.95$ และ $\bar{X} = 2.42$ ตามลำดับ) ด้านที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง ท่านมีการอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายร่างกายอย่างน้อยครั้งละ 5 - 10 นาที ($\bar{X} = 2.51$) รองลงมา ได้แก่ ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งต่อเนื่องกันตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป และท่านออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์ ($\bar{X} = 2.77$ และ $\bar{X} = 2.79$ ตามลำดับ)

4.2 ด้านอาหาร พบว่า มีภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$) ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของวิชัย ดันไพจิตร (2554: 1) ที่ได้อธิบายความหมายของโภชนาการ หมายถึงอาหารที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้วร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การดำรงชีพ และการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหาร เพราะอาหารที่เรากินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีแตกต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอิ่มแต่ไม่มีประโยชน์หรือก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายได้นั่นเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของวิจิต เนติวิวัฒน์ (2545) ทำการวิจัยเรื่องภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าภาวะสุขภาพของนักศึกษาด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับดีเช่นกัน และจากผลการวิจัยพบว่าด้านมีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 3.50 ได้แก่ ท่าน

หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และท่านรับประทานผักและผลไม้ที่มีเส้นใย ($\bar{X} = 2.74$ และ $\bar{X} = 3.31$ ตามลำดับ) ซึ่งควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มประเภทที่มีแอลกอฮอล์ผสม และรับประทานประเภทพืชผักผลไม้ให้มากขึ้น

4.3 ด้านอารมณ์ พบว่า มีภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.05$) ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดของสมทรง สุวรรณเลิศ (2543: 20) กล่าวไว้ว่า อารมณ์ คือ ความเคลื่อนไหวที่แสดง คุณสมบัติของอารมณ์ ซึ่งมีส่วนร่วมอยู่เสมอในการกระตุ้นให้เกิดการกระทำสิ่งต่างๆ อารมณ์มี 2 ด้าน คือ อารมณ์ที่พึงพอใจ กับอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ อารมณ์ที่พึงพอใจเป็นอารมณ์ที่ทำให้เกิดความสุข ได้แก่ อารมณ์ สนุก ดีใจ รัก ตื่นเต้น เป็นต้น ส่วนอารมณ์ไม่พึงพอใจทำให้เกิดความทุกข์ ได้แก่ อารมณ์ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา เศร้า เสียใจ กลัว เป็นต้น

5. ผลการวิจัยข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิฑูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลกพบว่า พนักงาน บริษัท วิฑูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ ควบคุมการบินพิษณุโลก ส่วนใหญ่มีภาวะสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 54.39 และมีภาวะ สุขภาพมีไขมันในเส้นเลือดและคลอเรสเตอรอลสูง คิดเป็นร้อยละ 26.32 สาเหตุเนื่องจากพนักงาน บริษัท วิฑูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก มีพฤติกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อ ภาวะสุขภาพไม่ดี คือ ด้านออกกำลังกาย และด้านอาหาร สอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งนงค์ รัตนถิกานนท์ และยริสา แสนหุม (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลพัง โคน อำเภอฟังโคน จังหวัดสกลนคร และหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมสร้างเสริม สุขภาพ พบว่า ภาวะสุขภาพด้านร่างกายส่วนใหญ่มีระดับคลอเรสเตอรอลสูง เช่นเดียวกับผลการงานวิจัยของ วุฒิไกร นาควหัง (2548) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อเสริมสร้างภาวะสุขภาพของ ข้าราชการ กองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งพบว่าข้าราชการมีภาวะสุขภาพผิดปกติส่วนใหญ่มีน้ำตาลในเลือด และคลอเรสเตอรอลสูงเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัย การศึกษาแนวทางในการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงานบริษัท วิฑูการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลก ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการสร้าง เสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน ดังนี้

1. ด้านออกกำลังกาย

1.1 พนักงานขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกวิธีควรเชิญวิทยากรมาอบรม และแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้รู้และเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม



1.2 ควรจัดสถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกายให้เหมาะสมต่อความต้องการของพนักงาน

1.3 ควรรณรงค์และการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีการชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย รวมถึงผลกระทบของการที่ไม่ออกกำลังกาย

1.4 ควรจัดหาอุปกรณ์หรือประเภทกีฬาที่เล่นง่าย หลากหลายไม่จำกัดเพศ อายุ หรือกีฬาประเภทพื้นบ้าน เป็นต้น

2. ด้านอาหาร

2.1 ควรจัดอบรมความรู้ด้านการเลือกรับประทานอาหารแต่ละประเภทว่าอาหารประเภทใดมีประโยชน์ ประเภทใดก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย อย่างไร เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี

2.2 ควรหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อาหารประเภทไขมัน แป้ง เป็นต้น

2.3 ส่งเสริมการรับประทานผัก ผลไม้ปลอดสารพิษแทนอาหารประเภทแป้ง ของหวาน อาหารปิ้งย่าง หรือทอด เป็นต้น

2.4 เวลาจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ควรส่งเสริมให้ดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำเปล่าแทนการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.5 รณรงค์ให้เห็นถึงโทษของการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.6 ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานประเภทฟาสต์ฟู้ด

2.7 ควรจัดกิจกรรมการงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา การกินเจ ในช่วงเทศกาลกินเจ เป็นต้น

3. ด้านอารมณ์

3.1 ควรมีการจัดอบรมศีลธรรม จริยธรรม อันดีงามให้กับพนักงานให้ตระหนักถึงสัจจะธรรม และการเป็นผู้มองโลกในแง่ดี

3.2 ควรมีการจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในหน่วยงาน เช่น การฟังธรรม การฝึกปฏิบัตินั่งสมาธิให้กับพนักงาน เป็นต้น

3.3 ควรจัดกิจกรรมทางพุทธศาสนาตามศาสนสถานนอกพื้นที่ เช่น ที่วัด อัมพวัน จ.สิงห์บุรี หรือ วัดพระธรรมกาย จ.ปทุมธานี เป็นต้น

3.4 จัดกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ไม่ควรเน้นหนักไปทางด้านวิชาการมากเกินไป

3.5 ควรหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับบุคคลที่ไม่ชอบ หรือบุคคลที่ชอบพูดแต่เรื่องไม่ดี

3.6 ควรใช้คำพูดในการติดต่อสื่อสารภายในหน่วยด้วยคำสุภาพ นุ่มนวล

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ในพื้นที่อื่นๆ เพื่อสำหรับใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาและสร้างเสริมภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ต่อไป
2. ควรศึกษาเรื่องปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะสุขภาพของพนักงาน บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด ประจำศูนย์ควบคุมการบินพิษณุโลกต่อไป

รายการอ้างอิง

- กาญจนา วณิชรมณีย์ และวนิดา ชนินทุทรวงศ์. (2543). **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. (พิมพ์ครั้งที่ 3) (ฉบับปรับปรุง). นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543). **คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด**.
- ชาญชัย เรืองขจร. (2542). **วิทยาศาสตร์สุขภาพ**. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏสงขลา.
- รุ่งนภาลัย รัตนกิตติพันธ์ และยุริสา แสนหอม. (2551). **พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร โรงพยาบาลพังโคน อำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร**.วารสารโรงพยาบาลสกลนคร : พฤษภาคม – สิงหาคม.
- วิจิต เนติวิวัฒน์. (2545). **ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิชัย ต้นไผจิต. (2554). **โภชนาการ [ออนไลน์]**. แหล่งที่มา: <http://guru.sanook.com/search>. [วันที่สืบค้นข้อมูล : 2554, 13 กุมภาพันธ์]
- วุฒิไกร นาคหวัง. (2548). **การพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมภาวะสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก**.วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนาศึกษามหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- สมทรง สุวรรณเลิศ. (2543). **อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. (ฉบับปรับปรุง) กรุงเทพมหานคร : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุจิต ป้องพาล. (2550). **ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูผู้สอนระดับมัธยมศึกษาในเขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2549**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี.(2550). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ.2550-2554**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สูตรไพศาล.

อัจฉรา สุขารมณ์. (2543). **รวมบทความทางวิชาการ อีคิว**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ DESKTOP, 240 หน้า.

อนงค์ บุญอดุลยรัตน์ (2542). **กีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
