

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการกองทัพอากาศ 2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการกองทัพอากาศ

กรอบแนวคิดในการศึกษาประกอบด้วยตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการกองทัพอากาศ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ ด้านการตรวจสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดความเครียด และด้านป้องกันการใช้ยาเสพติด ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา ระดับชั้นยศ รายได้ आयुงาน การมีโรคประจำตัว การเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพ และการได้รับข่าวสารการสร้างเสริมสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ข้าราชการกองทัพอากาศ โดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญจากข้าราชการที่มารับบริการทางการแพทย์ในการตรวจร่างกายตามวาระประจำปี จำนวน 200 คน เก็บข้อมูลโดยให้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้ t-test การทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเพียร์สัน

#### ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นชายมีอายุเฉลี่ย 38 ปี มีสถานภาพสมรส การศึกษาระดับปริญญาตรี โดยมีรายได้เฉลี่ย 29,000 บาท โดยมีรายได้เพียงพอ มีอายุราชการเฉลี่ย = 16.76 ปี ด้านการเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย = 5.31 จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน ได้รับข่าวสารด้านสุขภาพ ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย = 2.56 จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน

ข้าราชการกองทัพอากาศมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย 4.36 จากคะแนนเต็ม 6 คะแนน โดยมีด้านที่อยู่ในระดับดีมาก 2 ด้าน คือ ด้านการตรวจสุขภาพ และด้านการป้องกันการใช้ยาเสพติด ค่าเฉลี่ย = 4.84 และ 4.72 ตามลำดับ

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสร้างเสริมสุขภาพ คือ เพศ ระดับการศึกษา รายได้ อายุ ราชการ การเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพและการรับข่าวสารด้านสุขภาพ โดยเพศหญิง มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพดีกว่าเพศชาย ผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรีมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่จบการศึกษาดำกว่า ผู้ที่มีรายได้ 35,001 บาทขึ้นไปมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่า ผู้ที่มีอายุราชการ 10-20 ปีมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีอายุราชการมากกว่า 20 ปี ส่วนการเห็นความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพและการได้รับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการกองทัพอากาศ

#### ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานหรือผู้บังคับบัญชาควรให้การสนับสนุนเรื่องการบริโภคเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร หรือน้ำสะอาดแทนการดื่มน้ำชาและกาแฟ
2. หน่วยงานควรสนับสนุนให้มีการออกกำลังกายภายในหน่วยงาน ทุกคน ซึ่งทางผู้บังคับบัญชาอาจต้องคอยควบคุมอย่างจริงจังให้ทุกคนออกกำลังกายในช่วงบ่ายวันพุธ โดยไม่มีการยกเว้น รวมถึงนอกเหนือจากวันพุธซึ่งเป็นวันกีฬากองทัพ ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
3. หน่วยงานควรจัดอบรมให้ทหารฝึกเป็นคนที่มีความคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี เพื่อจะได้ลดความเครียดในการทำงาน ผู้ปฏิบัติงานควรฝึกการคิดทุกสิ่งในแง่ดีในการทำงาน
4. ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพแก่ข้าราชการกองทัพอากาศ เพื่อจะได้มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น

The purpose of the study was twofold : 1) to examine the health care behavior of the officers in the Air Forces, and 2) to identify the factors related to their health care behavior.

The framework of the study included the dependent variable, i.e. the health care behavior of the officers in the Air Forces, which consisted of five aspects : nutrition, health check, exercise, getting rid of stress and prevention of drug abuse. The independent variables were gender, age, education, official rank, income, number of working year, recurrent disease, seeing the importance of health care, and receiving information about health care.

The sample group consisted of 200 Air Forces officers selected by accidental sampling from the officers who came for a yearly health examination. They were asked to fill out a questionnaire. Percentage, mean and standard deviation were used to describe the data, and the hypotheses were tested by using t-test, One Way ANOVA, and Pearson's Correlation.

The findings were summed up as follows.

Most of the samples were male and the average age was 38. Most were married. They had a Bachelor's degree. The average monthly income was 29,000 baht and the income was adequate. The average number of working years was 17. They saw the importance of health care at a high level ( $x=5.31$  out of 6). They also received news about health care at a high level ( $x=2.56$  out of 4).

The Air Forces officers had health care behavior at a good level ( $x=4.36$  out of 6). Two aspects that were found to be at a very good level a health check and prevention of abuse ( $x=4.84$  and  $4.72$ , respectively).

The factors significantly related to their health care were gender, education, income, number of working years, seeing the importance of health care and receiving new about health care. That is women had a better health care behavior than men. Those with a Bachelor's degree had a better health care behavior than these with a lower education. Those who earned a monthly income of 35,001 baht or more had a better health care behavior than these who earned less. Those who worked for the Air Forces for 10-20 years had a better health care behavior than these who worked for the Air Forces longer than 20 years. Lastly, seeing the importance of health care and receiving news about health care had a positive relationship with the health care behavior of the Air Forces officers.

#### **Recommendations**

1. The organization or the superior should support the officers with beverages useful for their health, such as fruit juices, herbs juices or clean water to replace tea and coffee.
2. The organization should encourage all officers and employees to exercise. The superior should seriously make everyone exercise in the afternoon on Wednesdays. Apart from Wednesday, which is the Sports day of the Air Forces, the officers should exercise continuously.
3. The organization should train all officers to have a positive thinking or to be optimistic so as to reduce their stress.
4. Information on health care should be given to Air Forces officers so that they will have a better health care behavior.