

3736115 PHIH/M : สาขาวิชา : สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย ; วท.ม.
(สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย)
คำสำคัญ : การตอบสนองด้านสรีระและจิตใจ/การฝึกวิธีปกติ/การฝึกวิธี N.A.P.
/ทหารใหม่

สวณ เนาธิม : การเปรียบเทียบด้านสรีระและจิตใจของการฝึกทหารใหม่โดยวิธีปกติ
และวิธี N.A.P. (A COMPARATIVE STUDY ON PHYSIOLOGICAL AND
PSYCHOLOGICAL RESPONSE BETWEEN NORMAL AND NIOSH ACCLIMATIZATION
PROGRAM (N.A.P.) PRACTICE AMONG RECRUITS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ :
เฉลิมชัย ชัยกิตติภรณ์, วท.บ., M.P.H., Dr.P.H. พรพิมล กองทิพย์, วท.บ., วท.ม., Ph.D. วชิระ สิง
หะคเชนทร์, ศศ.บ., น.บ., ศศ.ม. 80 หน้า. ISBN 974-663-126-8

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านสรีระ และทางด้านจิตใจ ระหว่างการฝึกวิธีปกติและการฝึกวิธี N.A.P. ในกลุ่มทหารใหม่
จำนวนตัวอย่างทั้งหมด 36 คนอายุระหว่าง 18 – 20 ปี ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจากนักเรียน
โรงพยาบาลทหารเรือ อายุเฉลี่ย 19.28 (± 0.7) ปี พื้นที่ผิวเฉลี่ย 1.68 (± 0.06) ตารางเมตร แบ่งเป็น
กลุ่มที่ต้องฝึกด้วยวิธีปกติ 18 คน ฝึกวิธี N.A.P. 18 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีความคล้ายคลึง
กัน ใช้เวลาศึกษาในระหว่าง เดือน กุมภาพันธ์ – เมษายน วิธีการทดลองจะจำลองรูปแบบการฝึก
โดยให้กลุ่มตัวอย่างปั่นจักรยานวัดงานที่จะต้องใช้เวลาประมาณ 240 กิโลแคลอรี/พื้นที่ผิวกาย 1
ตารางเมตร/ชั่วโมง ในสภาพแวดล้อมที่มี WBGT 30.13 – 32.80 °C. ความเร็วลม 0.17 – 1.24 m/s.
ความชื้นสัมพัทธ์ 41 – 62 %

ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกวิธีปกติ การเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจ
จะมีค่าแตกต่างกับกลุ่มที่ฝึกวิธี N.A.P. (p-value < 0.05) โดยค่าความแตกต่างการเปลี่ยนแปลง
อัตราการเต้นของหัวใจกลุ่มที่ฝึกวิธีปกติ จะมีค่ามากกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยวิธี N.A.P. อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติ ส่วนอุณหภูมิทางปาก ความรู้สึกร้อนและความรู้สึกละอาย ของทั้ง 2 วิธีไม่มีความแตก
ต่างกัน (p-value > 0.05)