ประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก

Effectiveness of Holistic Well-Being Promotion Among Personnel of the Third Army Area, Phitsanulok Province

สุจิตรา คุ้มฉาย[1] ศรชัย ท้าวมิตร[2] และโชติ บดีรัฐ[3]
Sujitra Khumchay, Sornchai Taomitr and Chot Bodeerat

Received: April 11, 2026
Revised: October 29, 2026
Accepted: October 29, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ 2) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม และ 3) ศึกษาแนวทางการสร้างประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 เป็นวิธีวิจัยแบบผสานวิธี การวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 375 คน ด้วยสูตร Taro Yamane (e = 0.05) รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา แจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ การวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก จำนวน 30 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่มีการปฏิบัติเป็นบางวัน 3-4 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์ คือ ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนมากกินอาหารประเภทผัด ด้านการออกกำลังกายส่วนมากเดินเร็วต่อเนื่อง วันละ 30-45 ด้านการพักผ่อน ส่วนมากทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว และด้านการคลายเครียดและด้านสังคม ส่วนมากทำงานอดิเรกเป็นประจำ 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพล ในกองทัพภาคที่ 3 ทั้ง 6M พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการให้บริการประชาชน รองลงมา คือ ด้านจริยธรรม ด้านการบริหารจัดการ ด้านคน ด้านวัสดุอุปกรณ์/

[1-3] มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม; Pibulsongkram Rajabhat University.
Corresponding author, e-mail : ying_khumchay@hotmail.com, Tel. 0895656401

เครื่องมือ และด้านงบประมาณ ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การตัดสินใจ ได้ค่า Adjusted R Square = 0.901 หรือ 90.01% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) แนวทางการสร้างประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 ควรมุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การฝึกจัดการความเครียดและสมาธิ รวมถึงการสร้างบรรยากาศการทำงานที่เกื้อหนุนต่อสุขภาวะ การพัฒนาความสัมพันธ์ในหน่วยงานและกับชุมชน ตลอดจนการส่งเสริมการมีส่วนร่วมและยกย่องกำลังพลที่มีพฤติกรรมสุขภาพดี เพื่อเป็นต้นแบบและขับเคลื่อนสุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : ประสิทธิผล, การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม, กำลังพลกองทัพภาคที่ 3

Abstract

This research aimed to (1) study the health care behaviors, (2) examine the factors affecting the effectiveness of holistic well-being promotion, and (3) explore guidelines for enhancing the effectiveness of holistic well-being promotion among personnel of the Third Army Area. This study employed a mixed-methods design. For the quantitative phase, the sample size of 375 was determined using Taro Yamane's formula (e = .05). Data were collected through a questionnaire and analyzed using descriptive statistics, namely frequency, percentage, mean, and standard deviation, and inferential statistics, namely multiple regression analysis. For the qualitative phase, in-depth interviews were conducted with 30 informants, and the data were analyzed through content analysis. The results revealed the following: (1) Regarding the health care behaviors of personnel in the Third Army Area, the behaviors practiced on some days, three to four times per week, were as follows: in terms of dietary behavior, most personnel ate stir-fried foods; in terms of exercise, most engaged in continuous brisk walking for 30–45 minutes per day; in terms of rest, most engaged in activities with family members; and in terms of stress relief and social activities, most regularly pursued hobbies. (2) The overall level of the 6M factors affecting the effectiveness of holistic well-being promotion among personnel in the Third Army Area was high. When considered by aspect, public service had the highest

mean, followed by ethics, management, personnel, materials and equipment, and budget. The coefficient of determination showed that the factors jointly explained 90.10% of the variance (Adjusted R^2 = .901), which was statistically significant at the .05 level. (3) Guidelines for enhancing the effectiveness of holistic well-being promotion among personnel in the Third Army Area should focus on balanced physical, mental, and social health development by organizing health promotion activities, providing stress management and meditation training, creating a work environment that supports well-being, developing relationships within the unit and with the community, and promoting participation and recognizing personnel with good health behaviors as role models to drive holistic well-being sustainably.

Keywords: Effectiveness, Holistic Well-Being Promotion, Third Army Area Personnel

บทนำ

การสร้างเสริมสุขภาวะในประเทศไทยมีพัฒนาการมาตั้งแต่ยุคการสาธารณสุขมูลฐาน พ.ศ. 2523 โดยได้รับการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพร่วมสมัยเพื่อยกระดับการเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึง (กระทรวงสาธารณสุข, 2565) อย่างไรก็ตาม จากการสำรวจสถานการณ์สุขภาพ พ.ศ. 2565–2566 ยังคงพบปัญหาความเหลื่อมล้ำ การขาดแคลนบุคลากร และข้อจำกัดของระบบบริการปฐมภูมิ (คณะอนุกรรมการสถิติสาขาสุขภาพ, 2565) ประกอบกับปัจจัยกำหนดสุขภาพทางสังคมและภัยคุกคามสมัยใหม่ ล้วนส่งผลให้ประชาชนรวมถึงกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลกเผชิญความท้าทายอย่างยิ่งในการดำรงสุขภาพที่สมบูรณ์

การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมจำเป็นต้องอาศัยกรอบการจัดการ 6M (Man, Money, Material, Management, Market/Service, Morality) ซึ่งเป็นปัจจัยเชิงระบบในการบริหารจัดการองค์กร (สมชาย วงศ์วิเศษ และคณะ, 2565) ควบคู่กับการประยุกต์หลักพุทธธรรม "อิทธิบาท 4" เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงานและการดูแลสุขภาพ (พระมหาสุรศักดิ์ ปญฺญาวโร และคณะ, 2564) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ (กาย จิต สังคม ปัญญา) ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization (WHO), 2020) และพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่มุ่งเน้นความสมบูรณ์ของชีวิตและความยั่งยืน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2564)

ในบริบทของกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งมีภารกิจหลักด้านความมั่นคงและการช่วยเหลือประชาชน รายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปีพบปัญหาสุขภาวะอย่างมีนัยสำคัญ โดยกำลังพลมีภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนลงพุงร้อยละ 38.2 เสี่ยงต่อกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ร้อยละ 34.5 และมีภาวะความเครียดสะสมจากการปฏิบัติภารกิจร้อยละ 18.6 (กองทัพภาคที่ 3, 2566) ประกอบกับข้อจำกัดด้านงบประมาณและวัสดุอุปกรณ์ในระดับปฐมภูมิ แม้การศึกษาที่ผ่านมาจะเน้นย้ำเรื่องการบริหารจัดการสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข, 2565) แต่งานวิจัยส่วนใหญ่มักจำกัดอยู่ในบริบทพลเรือนหรือเน้นการรักษาเชิงรับ ยังขาดการบูรณาการกรอบ 6M ร่วมกับหลักพุทธธรรมในหน่วยงานความมั่นคงที่มีวัฒนธรรมองค์กรเฉพาะตัว

จากบริบทปัญหาและช่องว่างทางวิชาการข้างต้น สะท้อนให้เห็นความจำเป็นในการพัฒนาระบบส่งเสริมสุขภาวะอย่างเป็นระบบ การศึกษาครั้งนี้จึงมีความสำคัญในการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงการจัดการและปัจจัยพุทธธรรมที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะองค์รวม พร้อมเสนอแนวทางการพัฒนาที่สอดคล้องกับบริบทของกองทัพ ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของกำลังพล เสริมสร้างประสิทธิภาพในการปฏิบัติภารกิจความมั่นคง และส่งผลต่อความผาสุกของสังคมโดยรวมในระยะยาว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก

2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพล ในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก

3. เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก เป็นการวิจัยผสมผสานวิธีระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้แบ่งขั้นตอนการศึกษาวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากร ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ กำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 6,017 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่ม

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) โดยใช้ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5% ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งหมด 375 คน

การวิจัยเชิงคุณภาพ ขอบเขตด้านการเลือกกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ จะต้องเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาขึ้น จากการศึกษาเอกสารงานวิชาการ แนวคิด ทฤษฎี รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ รวมทั้งกรอบแนวคิดที่กำหนดขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย

การวิจัยเชิงปริมาณ

แบบสอบถาม (Questionnaire) ให้ครอบคลุมในเนื้อหาวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยเป็นแบบสอบถามกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก โดยแบ่งโครงสร้างแบบสอบถามออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อระดับประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ตามประเด็นศึกษาด้านประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญ ทั้งหมด 6M และปัจจัยด้านสุขภาวะองค์รวม ทั้งหมด 5 ด้าน

ลักษณะคำถามเป็นการให้เรียงอันดับ 1-5 โดยเรียงลำดับให้ 5 คือ ความเห็นที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด และ 1 คือ ความเห็นที่ท่านเห็นด้วย น้อยที่สุด และแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Ratting Scale) ซึ่งมีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ ตั้งแต่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ดังนี้

คะแนน 5 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนน 4 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

คะแนน 3 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 2 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

คะแนน 1 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมคะแนนทั้งหมดเพื่อหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างและหาอันตรภาคชั้นในการแบ่งระดับความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับซึ่งมีเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยในการแปลความหมาย

คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$)	ความหมาย
4.51 – 5.00	ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
3.51 – 4.50	ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
2.51 – 3.50	ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
1.51 - 2.50	ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
1.00 - 1.50	ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวข้องประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก

การวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ กำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ จะต้องเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการสร้างประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาหลักแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลกเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามและกำหนดขอบเขตในการสร้างเครื่องมือ

2. วิเคราะห์เนื้อหาและกรอบแนวคิดในการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมประเด็นที่ผู้วิจัยศึกษาด้านประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 ซึ่งมีปัจจัยที่สำคัญทั้งหมด 6M และปัจจัยด้านสุขภาวะองค์รวม ทั้งหมด 5 ด้าน

3. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัยและนำแบบสอบถามเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา และปรับปรุงแก้ไขตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาเสนอแนะ

4. นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วไปหาคุณภาพด้วยการหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ โดยนำเครื่องมือฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา

6. นำแบบสอบถามที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์ดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item Objective Congruence) คัดเลือกข้อที่มีค่าเฉลี่ย 0.50 – 1.00 จากนั้น นำแบบสอบถามมาทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญและเสนออาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งหนึ่ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาค่า IOC ของแบบสอบถามเพื่อการวิจัย ได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00

7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่มิใช่กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคลากรโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540, หน้า 125-126) โดยใช้สูตรหาค่าความเที่ยงแบบสัมประสิทธิ์แอลฟ่า (Alpha Coefficient) ของครอนบาร์ค (Cronbrach) ได้ค่าเท่ากับ 0.97

8. นำผลที่ได้มาพิจารณาปรับปรุงและจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามตามกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้

1. ขอหนังสือรับรองและแนะนำตัวผู้วิจัยจากคณะสังคมศาสตร์และการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ถึงหน่วยงานที่จะลงพื้นที่ไปเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

2. จัดเตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอกับจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3. จัดเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองทั้งหมด จำนวน 375 ชุด ได้รับกลับคืนมา 375 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของการตอบคำถาม

5. นำแบบสอบถามที่ตรวจสอบแล้วไปวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

1. ขอหนังสือแนะนำตัวจากคณะสังคมศาสตร์และการพัฒนาท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ถึงหน่วยงานที่จะลงพื้นที่ไปเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ได้แก่ กำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอความอนุเคราะห์ในการให้ข้อมูลโดยการสัมภาษณ์

2. ผู้ศึกษาติดต่อนัดหมายผู้ให้สัมภาษณ์

3. ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ได้ข้อมูล

4. นำข้อมูลที่ได้จากสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ เพื่อวิเคราะห์ผลการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลเพื่อหาค่าสถิติ มีกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1.1 วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percent)

1.2 วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคด้านพฤติกรรมการดูแลสุขภาพต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อระดับประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยไว้ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.50 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 หมายถึง ความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1.3 การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ผู้วิจัยใช้สถิติการหาค่าผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณวิธีแบบขั้นตอน (Stepwise regression analysis) สำหรับค่านัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์นี้กำหนดไว้ที่ระดับ 0.05

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) และนำเสนอผลการวิจัยไปตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Analysis) อันได้แก่ การวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis and Synthesis) ที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบเทียบเคียงทฤษฎีและผลงานวิจัยที่มีการศึกษาวิจัยไว้แล้ว เพื่อแสวงหาข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยเพื่อนำไปสู่แนวทางการสร้างประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลกต่อไป

สรุปผลการวิจัย

1. วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนมากมีพฤติกรรมในการกินอาหารผัด เช่น ผัดผัก ผัดซีอิ้ว สปาเก็ตตี้ ผัดกระเพรา ข้าวผัด โดยปฏิบัติเป็นบางวัน 3-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนมากมีพฤติกรรมในการเดินเร็วต่อเนื่อง วันละ 30-45 นาที โดยปฏิบัติเป็นบางวัน 3-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการพักผ่อน ส่วนมากมีพฤติกรรมในการทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร/ดูทีวี/ เล่น IPAD / คอมพิวเตอร์ โดยปฏิบัติเป็นบางวัน 3-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์ และด้านพฤติกรรมการคลายเครียดและด้านสังคม ส่วนมากมีพฤติกรรมในการทำงานอดิเรกเป็นประจำ เช่น การปลูกต้นไม้ สะสม เลี้ยงสัตว์ ส่วนรายข้อที่ปฏิบัติเป็นบางวัน 3-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพล ในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ทั้ง 6M ผลการวิจัยพบว่า ระดับปัจจัยการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ทั้ง 6M โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้าน Market (การให้บริการประชาชน) รองลงมา คือ ด้าน Morality (จริยธรรม) ด้าน Management (การบริหารจัดการ) ด้าน Man (คน) ด้าน Material (วัสดุอุปกรณ์/เครื่องมือ) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้าน Money (งบประมาณ) ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพล ในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ทั้ง 6M

ข้อความ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้าน Man (คน)	3.90	.83	มาก
2. ด้าน Money (งบประมาณ)	3.71	.90	มาก
3. ด้าน Material (วัสดุอุปกรณ์/เครื่องมือ)	3.75	.88	มาก
4. ด้าน Management (การบริหารจัดการ)	3.99	.78	มาก
5. ด้าน Market (การให้บริการประชาชน)	4.12	.62	มาก
6. ด้าน Morality (จริยธรรม)	4.03	.80	มาก
ผลรวม	**3.92**	**.80**	**มาก**

ซึ่งผลการวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับผลการวิจัยด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพล ในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ทั้ง 6 ด้าน ได้ค่า Adjusted R Square = 0.901 หรือ 90.01% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพล ในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก มากที่สุด คือ ปัจจัยด้าน Market (การให้บริการประชาชน) (Beta = 0.908) รองลงมา คือ ปัจจัยด้าน Money (งบประมาณ) (Beta = 0.791) ปัจจัยด้าน Management (การบริหารจัดการ) (Beta = 0.750) ปัจจัยด้าน Material (วัสดุอุปกรณ์/เครื่องมือ) (Beta = 0.729) ปัจจัยด้าน Morality (จริยธรรม) (Beta = 0.684) และปัจจัยด้าน Man (คน) (Beta = 0.597) ตามลำดับ

3. วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการวิเคราะห์แนวทางการสร้างประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 ควรมุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างสมดุล โดยจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การฝึกจัดการความเครียดและสมาธิ รวมถึงการสร้างบรรยากาศการทำงานที่เกื้อหนุนต่อสุขภาวะ การพัฒนาความสัมพันธ์ในหน่วยงานและกับชุมชน ตลอดจนการส่งเสริมการมีส่วนร่วมและยกย่องกำลังพลที่มีพฤติกรรมสุขภาพดี เพื่อเป็นต้นแบบและขับเคลื่อนสุขภาวะองค์รวมอย่างยั่งยืน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่นำเสนอตามประเด็น วัตถุประสงค์ของการวิจัย มีข้อค้นพบที่น่าสนใจ ซึ่งผู้วิจัยขอนำเสนอในการอภิปรายผลดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ส่วนมากมีพฤติกรรมในการกินอาหารผัด เช่น

ผัดผัก ผัดซีอิ้ว สปาเก็ตตี้ ผัดกระเพรา ข้าวผัด โดยปฏิบัติเป็นบางวัน 3-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนมากมีพฤติกรรมในการเดินเร็วต่อเนื่อง วันละ 30-45 นาที โดยปฏิบัติเป็นบางวัน 3-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์ ด้านพฤติกรรมการพักผ่อน ส่วนมากมีพฤติกรรมในการทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เช่น กินอาหาร/ดูทีวี/ เล่น IPAD / คอมพิวเตอร์ โดยปฏิบัติเป็นบางวัน 3-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์ และด้านพฤติกรรมการคลายเครียดและด้านสังคม ส่วนมากมีพฤติกรรมในการทำงานอดิเรกเป็นประจำ เช่น การปลูกต้นไม้ สะสม เลี้ยงสัตว์ ส่วนรายข้อที่ปฏิบัติเป็นบางวัน 3-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยด้านระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ทั้ง 6 ด้าน ได้ค่า Adjusted R Square = 0.901 หรือ 90.10% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก มากที่สุด คือ ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย (Beta = 0.955) รองลงมา คือ ด้านพฤติกรรมการพักผ่อน (Beta = 0.786) ด้านพฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Beta = 0.768) และด้านพฤติกรรมการคลายเครียดและด้านสังคม (Beta = 0.095) ตามลำดับ ซึ่งจากผลการวิจัยข้างต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Orem (1991) ที่ได้ได้อธิบายว่าถึงการดูแลตนเองว่าเป็นพฤติกรรมที่มีเป้าหมาย ประกอบด้วย 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการพิจารณาตัดสินใจ ซึ่งนำไปสู่การกระทำ โดยกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 ที่มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม จะสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และต้องพิจารณาแล้วว่าการกระทำนั้นๆ เหมาะสม ระยะที่ 2 เป็นระยะของการดำเนินการ หรือการกระทำ ซึ่งการกระทำนั้นจะต้องมีเป้าหมาย เพื่อเป็นการกำหนดกิจกรรมต่างๆ ที่จะปฏิบัติและเพื่อติดตามผลของการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในการดูแลตนเอง และลักษณะของการดูแลตนเอง ต้องมีลักษณะดังนี้

1) เป็นกิจกรรมที่ทำให้การดำรงชีวิตเป็นไปตามปกติ

2) เป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายของมนุษย์อยู่ในสภาพปกติและอยู่ในเกณฑ์ปกติทั้งทางด้านโครงสร้าง และการทำงานของอวัยวะต่างๆ

3) เป็นกิจกรรมที่เอื้ออำนวยให้ผู้กำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 มีพัฒนาการในด้านร่างกาย จิตใจ สังคมอย่างมีประสิทธิภาพ และเต็มกำลังความสามารถ

4) เป็นกิจกรรมที่ป้องกันอันตราย และการเกิดพยาธิสภาพต่อร่างกาย จิตใจของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3

5) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการควบคุม จำกัดข้อบกพร่อง หรือผลอันเกิดจากการมีพยาธิสภาพของร่างกาย

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพล ในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ทั้ง 6M ผลการวิจัยพบว่า ระดับปัจจัยการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ทั้ง 6M โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้าน Market (การให้บริการประชาชน) รองลงมา คือ ด้าน Morality (จริยธรรม) ด้าน Management (การบริหารจัดการ) ด้าน Man (คน) ด้าน Material (วัสดุอุปกรณ์/เครื่องมือ) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้าน Money (งบประมาณ) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ทั้ง 6 ด้าน ได้ค่า Adjusted R Square = 0.901 หรือ 90.01% อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก มากที่สุด คือ ปัจจัยด้าน Market (การให้บริการประชาชน) (Beta = 0.908) รองลงมา คือ ปัจจัยด้าน Money (งบประมาณ) (Beta = 0.791) ปัจจัยด้าน Management (การบริหารจัดการ) (Beta = 0.750) ปัจจัยด้าน Material (วัสดุอุปกรณ์/เครื่องมือ) (Beta = 0.729) ปัจจัยด้าน Morality (จริยธรรม) (Beta = 0.684) และปัจจัยด้าน Man (คน) (Beta = 0.597) ตามลำดับ จากผลการวิจัยข้างต้น ด้าน Market (การให้บริการประชาชน) อยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนให้เห็นความสำคัญของปัจจัยในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 นับว่ามีความสำคัญมากในยุคปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากแนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการองค์กรสุขภาวะในศตวรรษที่ 21 ของสมพงษ์ เกษมสิน (2556) ที่ได้กล่าวถึงความสำคัญของการบริหารจัดการองค์กรไว้อย่างน่าสนใจว่า การบริหารจัดการองค์กร ถือเป็นศิลปะของการจัดการทรัพยากรภายในองค์กร โดยฌพาะการบริหารให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ทำเป็นกระบวนการและดำเนินการร่วมกัน เพื่อบรรลุเป้าหมาย ในทำนองเดียวกับแนวคิดของพิทยา บวรวัฒนา (2556) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การบริหารจัดการองค์กร เป็นการนำนโยบายไปปฏิบัติให้เกิดผลลัพธ์ในระบบองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเป้าหมายสูงของกำลังพล คือ จิตวิญญาณของความกล้าหาญที่จะปกป้องอธิปไตย รักษาความมั่นคงของประเทศ ปกป้องสถาบันพระมหากษัตริย์ และช่วยเหลือประชาชนให้ปลอดภัยจากภัยพอบัติและภัยคุกคามต่างๆดังนั้น ปัจจัยการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ทั้ง 6M ข้างต้น จึงถือว่ามีส่วนสำคัญต่อการส่งส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลเป็นอย่างยิ่ง

ส่วนระดับประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านสุขภาวะด้านปัญญา (Intellectual) รองลงมา คือ ด้านสุขภาวะด้านกาย

(Physical) ด้านสุขภาวะด้านใจ (Mental) ด้านสุขภาวะด้านสังคม (Social) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านสุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุดธิณีย์ ทองจันทร์, รวิช ตาแก้ว, กีรติ บุญเจือ และสิริกร อมฤตวาริน (2566) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ พบว่า สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีคุณค่าต่อการเข้าถึงคุณค่าแท้ของชีวิตเน้นการพัฒนาทุกองค์ประกอบด้านสุขภาพสอดคล้องกับการประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์ ปรับตัว มีส่วนร่วม และแสวงหาคุณค่าของตนเอง และ 3.องค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับสุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย ก. การส่งเสริมการพึ่งตนเองด้านการดูแลและป้องกันความเจ็บป่วยอย่างสร้างสรรค์แต่ไม่สุดโต่งและส่งเสริมการปรับตัวโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นและไม่ลดทอนคุณค่าตนเอง ข. การมีส่วนร่วมด้านสุขภาพอย่างกล้าหาญ มีวิจารณญาณ มีความเอื้ออาทร และมีการแสวงหาความเข้าใจภาวะและสภาวะสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ จิตสังคม จิตวิญญาณ สติปัญญาและสิ่งแวดล้อมอย่างมีเหตุผล และ ค. การสร้างเสริมภูมิต้านทานด้านสุขภาพที่เพียงพอและสมเหตุสมผลสามารถทำได้จริงทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และระดับรัฐ พิสูจน์ได้ด้วยการทดลองปฏิบัติให้ประจักษ์ด้วยตนเองจะพบว่าความสุขที่มั่นคงและยั่งยืนตามแนวคิดสุขภาพองค์รวมสามารถนำไปปฏิบัติในวิถีชีวิตจริงได้ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในองค์ความรู้ใดองค์ความรู้หนึ่ง การมีวิจารณญาณ และการมีความเอื้ออาทรอย่างกล้าหาญ ต่อตนเองและสังคม ในทำนองเดียวกับผลการศึกษาในองค์กรตำรวจภูธรของกิตติชน สนิทเชื้อ และรุจิรัตน์ พัฒนถาบุตร (2566) ที่ชี้ให้เห็นว่าองค์ประกอบสำคัญของการทำให้องค์กรเกิดความสุขอยู่ที่ปัจจัย 8 ด้าน ได้แก่ การทำงานที่ตนชื่นชอบและเป็นตัวของตัวเอง การมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี ความสามารถในการแก้ไขปัญหาอย่างรอบด้าน ครอบครัวมีสุขภาพดีด้วยเพราะครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีผลต่อการดูแลสุขภาพ การมีความไว้เนื้อเชื่อใจ การทำงานและได้รับคำชม การมีสวัสดิการที่ดูแลสุขภาพและก่อให้เกิดความสุข และการมีจิตอาสาอยากทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ซึ่งสังเคราะห์รวมกันเป็นโมเดล “HAPPYCOP”

3. แนวทางการสร้างประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการสร้างประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก ที่สำคัญ คือ จะต้องมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาและสนับสนุนสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของกำลังพลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ที่มีการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และจัดโครงการอาหารเสริมสำหรับกำลังพลที่มีความต้องการพิเศษสนับสนุนการตรวจสุขภาพประจำปีและการดูแลสุขภาพแบบเชิงรุก

เพื่อลดการเกิดโรคที่อาจส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติงาน รวมถึงการส่งเสริมสุขภาพจิต ที่มีการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในการทำงาน เช่น การฝึกทักษะการจัดการความเครียด, การให้คำปรึกษาในกรณีที่มีปัญหาสุขภาพจิต สนับสนุนการฝึกสมาธิหรือการฝึกสติ เพื่อเสริมสร้างความสงบและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดอบรมหรือกิจกรรมส่งเสริมความสุขและการสร้างแรงจูงใจให้กับกำลังพล ที่สำคัญ คือ การสร้างสังคมที่แข็งแรง โดยการส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในหน่วยงานผ่านกิจกรรมสร้างทีมเวิร์ก เช่น การร่วมกิจกรรมสันทนาการ หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามัคคี สนับสนุนการพัฒนาทักษะการสื่อสารภายในหน่วยงานเพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ส่งเสริมการเข้าร่วมในกิจกรรมชุมชนเพื่อเสริมสร้างการเชื่อมโยงและความร่วมมือกับชุมชนในพื้นที่ ตลอดจนการสร้างการรับรู้และการมีส่วนร่วม ทั้งการจัดทำโครงการรณรงค์เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม เช่น การจัดอบรม, การแจกเอกสารข้อมูลสุขภาพ สนับสนุนการมีส่วนร่วมของกำลังพลในการตัดสินใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพภายในหน่วยงาน การสร้างแรงบันดาลใจและการยกย่องกำลังพลที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นแบบอย่าง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป จากผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนงนิตย์ บัวแก้ว (2567) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุข ภายใต้ตัวชี้วัดด้านส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดกระบี่ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก มีผลต่อประสิทธิผลการปฏิบัติงานของบุคคลากรสาธารณสุข ภายใต้ตัวชี้วัดด้านส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดกระบี่ เพื่อรักษาขวัญและกำลังใจของบุคลากรในระยะยาว หน่วยงานควรให้ความสำคัญกับการเสริมแรงจูงใจด้านผลตอบแทนและสวัสดิการที่เพิ่มขึ้น ส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคลากรควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพกาย ผ่านการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย สร้างบรรยากาศการทำงานที่เกื้อหนุนต่อสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทีมงานอย่างต่อเนื่อง

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย สะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพมีผลกระทบต่อประสิทธิผลการส่งเสริมสุขภาวะสูงถึง 90.10 % โดย "การออกกำลังกาย" เป็นปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุด ในขณะที่ปัจจัยการบริหารจัดการตามหลัก 6M ที่ส่งผลกระทบสูงสุดคือ "ด้าน Market" หรือการให้บริการประชาชน อย่างไรก็ตาม แม้ระดับปัจจัยสนับสนุนจะอยู่ในระดับมาก แต่ประสิทธิผลของการส่งเสริมสุขภาวะในภาพรวมยังคงอยู่ในระดับ "ปานกลาง" โดยมีสุขภาวะด้านปัญญาโดดเด่นที่สุด และสุขภาวะด้านอารมณ์เป็นส่วนที่ควรได้รับการพัฒนามากที่สุด

การขับเคลื่อนสุขภาวะองค์รวมในอนาคตจำเป็นต้องบูรณาการทั้งสุขภาพกาย จิต สังคม และปัญญา โดยอาศัยหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการสร้างส่วนร่วมภายในองค์กร โดยสามารถสรุปเป็น Model ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 Model แนวทางการสร้างประสิทธิผลในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของกำลังพลในกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ในการกำหนดนโยบายและบูรณาการปัจจัย 6M กองทัพภาคที่ 3 ควรกำหนดการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมเป็นวาระสำคัญ และนำปัจจัย 6M มาบูรณาการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม ดังนี้

1. จัดสรรงบประมาณอย่างเหมาะสม (Money) เน้นสนับสนุนกิจกรรมสุขภาพทั้งเชิงป้องกันและส่งเสริม โดยเฉพาะในด้านที่ยังขาดแคลน

2. พัฒนาศักยภาพกำลังพล (Man) ส่งเสริมความรู้ ทักษะ และทัศนคติเพื่อการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

3. วางมาตรฐานการบริหารจัดการ (Management) กำหนดแนวทางบริหารจัดการสุขภาวะที่เป็นมาตรฐานเดียวกันทั้งองค์กร พร้อมระบบติดตามประเมินผล

4. ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม (Morality) สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่ดีเพื่อเกื้อหนุนสุขภาวะทางจิตใจและสังคม

5. ยกระดับการบริการประชาชน (Market) พัฒนาการบริการควบคู่กับการดูแลกำลังพล เพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์และความผูกพันกับชุมชน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. กองทัพภาคที่ 3 ควรวางแผนพัฒนาสุขภาวะ 5 ด้าน ใช้เป็นแนวทางจัดทำแผนงานครอบคลุมด้านกาย ใจ สังคม อารมณ์ และปัญญา

2. ออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ นำข้อมูลไปจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพจิต สร้างความสัมพันธ์ และพัฒนาทักษะชีวิต

3. จัดสรรทรัพยากรตรงจุด ใช้ประกอบการตัดสินใจกระจายกำลังพล งบประมาณ และอุปกรณ์ให้สอดคล้องกับความต้องการจริง

4. พัฒนาระบบการบริหาร เสริมประสิทธิภาพการบริหารจัดการโดยเน้นการมีส่วนร่วมของกำลังพล

5. เป็นฐานข้อมูลวิจัยต่อยอด ใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงเพื่อศึกษาต่อยอดด้านสุขภาวะในหน่วยงานความมั่นคงหรือองค์กรอื่น

6. สร้างต้นแบบความสำเร็จ (Best Practice) ผลักดันให้เกิดแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาวะที่สามารถขยายผลสู่หน่วยงานอื่นได้จริง

คำรับรองและการเปิดเผยข้อมูลของผู้เขียน

1. การเปิดเผยผลประโยชน์ทับซ้อน (Conflict of Interest)

ผู้เขียนขอประกาศและรับรองอย่างชัดเจนว่า ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนทางด้านการเงิน วิชาการ หรือส่วนบุคคลใดๆ กับบุคคลหรือองค์กรอื่น ที่อาจมีอิทธิพลหรือส่งผลกระทบต่อการออกแบบการวิจัย การดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์และแปลผลข้อมูล ตลอดจนการนำเสนอผลการวิจัยในบทความฉบับนี้

2. การใช้ปัญญาประดิษฐ์และเทคโนโลยีสนับสนุนการจัดทำต้นฉบับ

ในการจัดทำต้นฉบับบทความวิจัยเรื่องนี้ ผู้เขียนได้ใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ ChatGPT-4 ในการตรวจแก้ภาษาและเกลาสำนวนภาษาไทย/อังกฤษ ตลอดจนช่วยระดมความคิดในการเรียบเรียงข้อเสนอแนะ เชิงนโยบายในระดับย่อหน้า ทั้งนี้ ปัญญาประดิษฐ์ถูกใช้เป็นเพียงเครื่องมือสนับสนุน และไม่ได้ถูกนำมาใช้ในการสร้างสรรค์เนื้อหาวิจัยหลัก การเก็บรวบรวมข้อมูล

หรือการวิเคราะห์สถิติ โดยผู้เขียนได้ตรวจสอบ แก้ไข และรับผิดชอบต่อความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ และความสมบูรณ์ของเนื้อหาทั้งหมดในบทความฉบับสุดท้ายแต่เพียงผู้เดียว

3. คำรับรองเกี่ยวกับการเปิดเผยข้อมูล (Data Availability Statement)

ชุดข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ (ประกอบด้วย ผลแบบสอบถามจำนวน 400 ชุด และถอดบทสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 30 ราย) สามารถเปิดเผยและให้บริการแก่ผู้ที่สนใจเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการและการวิจัยต่อยอดได้ โดยขอรับข้อมูลได้จากผู้วิจัยหลัก (Corresponding Author : สุจิตรา คุ้มฉาย) ทางอีเมล ying_khumchay@hotmail.com ทั้งนี้ การเปิดเผยข้อมูลจะดำเนินภายใต้ข้อกำหนดการปกปิดข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลเฉพาะของหน่วยงานตามหลักจริยธรรม

4. คำรับรองด้านจริยธรรมการวิจัย (Ethics Statement)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคล ได้แก่ กำลังพลในสังกัดกองทัพภาคที่ 3 จังหวัดพิษณุโลก โครงการวิจัยได้ระบุการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลชัดเขนในระเบียบวิธีวิจัย โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนได้รับทราบวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย สิทธิ์ในการถอนตัว และยินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ ตลอดจนมีการปกปิดข้อมูลส่วนตัวเพื่อรักษาความลับของผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคน

5. แหล่งทุนสนับสนุนการวิจัย (Funding)

งานวิจัยนี้ไม่ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาจากทุนอุดหนุนการวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม และไม่มีส่วนเกี่ยวข้องหรือมีอิทธิพลต่อการออกแบบการวิจัย การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล การตัดสินใจในการตีพิมพ์ หรือการจัดทำต้นฉบับบทความวิจัยนี้

6. การระบุบทบาทของผู้มีส่วนร่วมตามหลัก CRediT

สุจิตรา คุ้มฉาย : การสร้างแนวคิด, ระเบียบวิธีวิจัย, การดำเนินการวิจัย, การจัดการข้อมูล, การวิเคราะห์ข้อมูล, การเขียนต้นฉบับ, การบริหารโครงการวิจัย

ศรชัย ท้าวมิตร : การสร้างแนวคิด, ระเบียบวิธีวิจัย, การกำกับดูแล, การทบทวนและปรับแก้ไขต้นฉบับ

โชติ บดีรัฐ : การสร้างแนวคิด, การวิเคราะห์ข้อมูล, การตรวจสอบความถูกต้อง, การทบทวนและปรับแก้ไขต้นฉบับ

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *แผนยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ. 2561–2580) ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2565*. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

กองทัพภาคที่ 3. (2566). *รายงานสรุปผลการตรวจสุขภาพประจำปีและสถานการณ์สุขภาวะกำลังพล กองทัพภาคที่ 3 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566*. โรงพยาบาลสมเด็จพระนเรศวรมหาราช.

กิตติชน สนิทเชื้อ, และ รุจิรัตน์ พัฒนถาบุตร. (2566). การพัฒนาโมเดลองค์กรแห่งความสุขสำหรับข้าราชการตำรวจภูธร. *วารสารวิชาการอาชญาวิทยาและยุติธรรมศึกษา*, *11*(2), 45–58.

คณะอนุกรรมการสถิติสาขาสุขภาพ. (2565). *รายงานสถานการณ์สถิติสาขาสุขภาพ พ.ศ. 2565*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

พระมหาสุรศักดิ์ ปญฺญาวโร, ประเสริฐ ฤทธิ์จรุง, และ วิโรจน์ คุ้มแก้ว. (2564). การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของบุคลากร. *วารสารพุทธมัคค์*, *6*(2), 115–126.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 7). สำนักทดสอบทางการศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พิทยา บวรวัฒนา. (2556). *รัฐประศาสนศาสตร์: ทฤษฎีและแนวคิด* (พิมพ์ครั้งที่ 20). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมชาย วงศ์วิเศษ, ศิริพร กิจสวัสดิ์, และ ธนวัฒน์ ปัญญาดี. (2565). *การบริหารจัดการเชิงระบบ 6M เพื่อการพัฒนาองค์กรสุขภาวะในภาครัฐ*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2564). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 53). ผลิธัมม์ ในเครือสำนักพิมพ์เพ็ทกะรัต.

สมพงษ์ เกษมสิน. (2556). *การบริหารเชิงการจัดการ* (พิมพ์ครั้งที่ 10). ไทยวัฒนาพานิช.

สุดธิณีย์ ทองจันทร์, รวิช ตาแก้ว, กีรติ บุญเจือ, และ สิริกร อมฤตวาริน. (2566). สุขภาพองค์รวมตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารปรัชญาและศาสนา*, *8*(1), 101–115.

อนงนิตย์ บัวแก้ว. (2567). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับประสิทธิผลการปฏิบัติงานของบุคลากรสาธารณสุข ภายใต้ตัวชี้วัดด้านส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดกระบี่. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, *33*(1), 88–99.

Orem, D. E. (1991). *Nursing: Concepts of practice* (4th ed.). Mosby-Year Book.

World Health Organization. (2020). *Promoting health : Guide to national policy and governance* (2nd ed.). World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240000000

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). Harper & Row. (cite : 18)