

การศึกษาการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

The Study of Health Care Behavior of Flight Attendants of Thai Airways International Public Company Limited

สาวิตรี นามวิไล^{1*} และ ระพีพร ศรีจำปา²

Sawitree Namwilai^{1*} and Rapeeporn Srijumpa²

¹* นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการการบิน คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยนครพนม
ถนนอภิบาลบัญชา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม 48000

² อาจารย์ที่ปรึกษาประจำหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการการบิน คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยนครพนม
ถนนอภิบาลบัญชา ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม 48000

^{1*} Graduate student in Master of Business Administration (Aviation Management), Nakhon Phanom University, Aphibanbancha Rd.,
Nai Mueang, Nakhon Phanom, Thailand 48000

² Lecturer in Master of Business Administration (Aviation Management), Nakhon Phanom University, Aphibanbancha Rd.,
Nai Mueang, Nakhon Phanom, Thailand 48000

* Corresponding author, E-mail: tingsweety@hotmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง คือพนักงานที่ปฏิบัติงานในฝ่ายบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน จำนวน 362 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน 1) ด้านโภชนาการ มีพฤติกรรมการดื่มนมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพใน ตอนเช้า อยู่ในระดับมากที่สุด รับประทานอาหารที่ปรุงจากปลา อยู่ในระดับมาก และรับประทานข้าว ถั่วเขียว ขนมจีน บะหมี่ อยู่ในระดับปานกลาง 2) ด้านการพักผ่อน โดยพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรม นอนหลับเพื่อความอบอุ่นของร่างกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ทำการปรับอุณหภูมิห้องนอน ที่ 25 องศาเซลเซียส ขณะพักผ่อน อยู่ในระดับมาก และงดการดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่ม ก่อนนอน 2 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลาง 3) ด้านการออกกำลังกาย มีพฤติกรรม ออกกำลังกาย โดยอุปกรณ์ ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน อยู่ในระดับปานกลาง และออกกำลังกาย โดยการวิ่ง อยู่ในระดับน้อย 4) ด้านการรักษาสุขภาพ มีพฤติกรรมการเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี อยู่ในระดับมากที่สุด งดการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนปฏิบัติการบิน อยู่ในระดับมากที่สุด และออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนแนวทางการส่งเสริมการดูแลสุขภาพคือ 1) พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ควรดื่มนมตอนเช้าในปริมาณที่เพียงพอ

ทุกวัน และควรรับประทานอาหารประเภท ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ บ้างเพื่อสลับรสชาติและสารอาหารต่อร่างกาย 2) ควรปรับอุณหภูมิห้องที่ 25 องศาเซลเซียส และงดการดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่ม ก่อนนอน 2 ชั่วโมง 3) ควรออกกำลังกาย โดยเข้าสถานฟิตเนส สัปดาห์ละ 3 วัน เวลาควรไม่น้อยกว่า 30 นาที และ 4) ควรงดการดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อน ปฏิบัติการบินหรือหลังปฏิบัติการบิน

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน สุขภาพ

Abstract

The objectives of this study were to study the health care behavior of the flight attendants of Thai Airways International Public Company Limited. The instruments used for data collection were questionnaires. The samples comprised of 362 flight attendants. Statistical means used for data analysis were frequency, percentage, mean and standard deviation. The results of the study showed that in terms of: (1) nutrition - the behavior of drinking milk in the morning for nutritious value was at the highest level, consuming food cooked with fish was at a high level and consumption of rice, noodles or pastries was at moderate, (2) rest and relaxation - the flight attendants had the habit of using blankets to keep the body warm was at the highest level, the temperature adjustment on the bedroom air conditioners was 25 °C while at resting was at a high level, (3) exercising - the behavior of exercise and workout with the exercise equipment was at a moderate level which was the same as that of the 3-day per week exercise, the behavior of jogging was at a low level, (4) health caring - the annual health check up was at the highest level including abstaining from drinking alcoholic drinks before flights, whereas the exercising to maintain physical fitness was at a moderate level. The approaches to promote the flight attendants healthy lifestyles were (1) consume adequate quantity of milk every morning and sparingly intake rice, noodles, and pastries for a taste change and nutritious values. (2) adjust the room temperature to 25 °C and abstain from drinking water or beverages 2 hours prior to bedtime, (3) exercise in fitness centers 3 days a week at least 30 minutes at a time and (4) avoid drinking alcoholic drinks before or after flights.

Keywords: health care, flight attendants, health

1. บทนำ

การดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเอง เพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพของตน และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนช่วยให้โครงสร้างหน้าที่ และพัฒนาการดำเนินไปได้ถึงขีดสูงสุด การที่บุคคลจะสามารถดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสมนั้น ต้อง

ริเริ่มและปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปัจจัยที่ช่วยในการดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพคือ การมีความรู้ ความชำนาญ และความรับผิดชอบในการดูแลตนเอง มีแรงจูงใจที่จะกระทำ และมีความพยายามอย่างต่อเนื่องจนได้รับผลสำเร็จ มีสำนึกให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดี มีการรับรู้พฤติกรรมดูแลสุขภาพ สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการ

เกิดโรคและมีกำลังใจและความตั้งใจสูง ในการดูแลตนเอง (Orem, 1985) การวัดพฤติกรรมสุขภาพสามารถแบ่งออกได้ 6 ด้าน คือ การกิน การออกกำลังกาย การใช้ยาและการหลีกเลี่ยงจากการเสพยาที่ไม่มีประโยชน์ การกำจัดความเครียด การรักษาความปลอดภัย การพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ(Walsh, 1985)

พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินคือบุคคลที่ปฏิบัติหน้าที่ในส่วนการให้บริการต้อนรับ ดูแลและอำนวยความสะดวกแก่ผู้โดยสารขณะเดินทางโดยเครื่องบิน ดังนั้นการทำงานของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน จึงเป็นเวลาที่ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับตารางบินที่ได้รับมอบหมายและในการปฏิบัติงานพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ต้องวางแผนการเดินทาง แผนการปฏิบัติงาน และเตรียมความพร้อมทางร่างกาย เพื่อการปฏิบัติการบิน ซึ่งพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมีภาระหน้าที่ ในการให้บริการผู้โดยสาร ให้ได้รับความสะดวก สบายและความปลอดภัยขณะใช้บริการบนเครื่องบิน แก่ผู้โดยสารทั้งก่อนเครื่องบินขึ้น และก่อนเครื่องจะลงจอด (ฝ่ายบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน, 2557) จากการที่พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินเป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องปฏิบัติงานทั้งในสภาพแวดล้อมที่อยู่ภายใต้ความกดดันบรรยากาศ และมีเวลาที่จำกัดเพื่อการปฏิบัติงาน ตลอดจน การปฏิบัติงานให้บริการผู้โดยสารจำเป็นต้องมีความคล่องตัว ทำให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินมีโอกาสได้รับบาดเจ็บ จากความอ่อนล้า และเกิดการเจ็บป่วยภายในร่างกาย จากบันทึกการเจ็บป่วยของพนักงานพบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ร้อยละ 10 มีสุขภาพเสื่อมโทรม จากการทำงาน (บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน), 2557)

จากการศึกษาหลักการดูแลสุขภาพและสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน จึง

เป็นเหตุให้ผู้วิจัยมีความสนใจทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ใน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านการพักผ่อน 3) ด้านการออกกำลังกาย และ 4) ด้านการรักษาสุขภาพ เพื่อค้นหาวิธีการปรับปรุงพฤติกรรมดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน อันเป็นบุคคลที่ต้องทำงานบนอากาศยาน ให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

3. วิธีการวิจัย

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานประจำในฝ่ายบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวน 6,350 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ด้วยตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Krejcie และ Morgan (1970) ได้ จำนวน 362 คน เทคนิคการสุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มที่ไม่คำนึงถึงความน่าจะเป็น โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก โดยใช้ วิธีการนำแบบสอบถามใส่ในกล่องรับข้อมูลประจำตัวของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน พบว่าแบบสอบถาม ในภาพรวม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์มีความเชื่อมั่นสูง

3.2 ขอบเขตของการวิจัย

ด้านประชากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานประจำในฝ่ายบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จำนวน 362 คน ด้านเนื้อหา ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ในด้านโภชนาการ ด้านการพักผ่อน ด้านการออกกำลังกาย และด้านการรักษาสุขภาพ ด้านพื้นที่ ฝ่ายบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) และ ขอบเขตการวิจัย ด้านระยะเวลา วิจัยนี้ดำเนินการในระหว่าง กรกฎาคม พ.ศ. 2557 – ตุลาคม พ.ศ. 2557

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือและขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยแบ่ง ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา จำนวนปีที่ปฏิบัติงาน ตำแหน่งงาน และรายได้ต่อเดือน

ตอนที่ 2 ข้อมูลการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) ใน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านการพักผ่อน 3) ด้านการออกกำลังกาย และ 4) ด้านการรักษาสุขภาพ

ตอนที่ 3 ข้อมูลข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1.ข้อมูลปฐมภูมิ (primary data) โดยการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานที่ปฏิบัติงานประจำที่ฝ่ายบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน จำนวน 362 คน ด้วยวิธีการ เก็บข้อมูลเชิงปริมาณ หมายถึง การรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม และ ส่วนที่ 2. ข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) โดยการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ใน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านการพักผ่อน 3) ด้านการออกกำลังกาย และ 4) ด้านการรักษาสุขภาพ จาก หนังสือ และรายงานการศึกษา งานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ใช้สถิติอย่างง่ายประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : SD) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางพร้อมบรรยายสรุป

ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของข้อมูลพื้นฐาน ผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้สถิติ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในอาชีพพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน นำเสนอข้อมูลด้วยบรรยายเชิงพรรณนา

4. ผลการวิจัย

1) ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.54 มีอายุ 51 ปีขึ้นไป ร้อยละ 35.64 มีสถานภาพโสด ร้อยละ 71.27 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 68.23 มีจำนวนปีที่ปฏิบัติงานในหน่วยงานระหว่าง 16-20 ปี ร้อยละ 28.73 ดำรงตำแหน่งงานพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ร้อยละ 86.19 มีระดับรายได้มากกว่า 50,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 71.27 แสดงความคิดเห็นความถี่ในการปฏิบัติ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ดังนี้

2) ด้านโภชนาการ พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรมการดื่มนมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพใน ตอนเช้า อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.67$, $SD = 0.51$) รับประทานอาหารที่ปรุงจากปลา อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.13$, $SD = 0.58$) และรับประทานข้าวกล้องเด็ย ขนมหิน บะหมี่ อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.23$, $SD = 0.55$)

3) ด้านการพักผ่อน พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรม นอนหลับเพื่อความสะดวกของร่างกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.23$, $SD = 0.91$) ปฏิบัติการปรับอุณหภูมิห้องนอน ที่ 25 องศา C ขณะพักผ่อน อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.15$, $SD = 0.90$) และงดการดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่ม ก่อนนอน 2 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.23$, $SD = 0.51$)

4) ด้านการออกกำลังกาย พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรม ออกกำลังกาย โดยอุปกรณ์ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.14$, $SD = 1.11$) ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.06$, $SD = 0.78$) และออกกำลังกาย โดยการวิ่ง อยู่ในระดับน้อย ($\bar{x} = 2.57$, $SD = 0.64$)

5) ด้านการรักษาสุขภาพ พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรม การเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.73$, $SD = 0.44$) งดการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนปฏิบัติการบิน อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.30$, $SD = 0.82$) และออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.07$, $SD = 0.80$)

5. การอภิปรายผล

การอภิปรายผลในครั้งนี้ผู้วิจัยทำการสรุปผลการศึกษาโดยระบุเลือก ระดับความถี่ในการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ที่ค้นพบจากการศึกษา โดยนำข้อสรุปมาอภิปรายร่วมหาความสอดคล้องงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสนับสนุนยืนยันความเชื่อมั่นในสิ่งที่ผู้ศึกษาค้นพบและทำการทำการอภิปรายความคิดเห็นของผู้ศึกษาดังต่อไปนี้

1) ด้านโภชนาการ พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรมการดื่มนมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพในตอนเช้า อยู่ในระดับมากที่สุด รับประทานอาหารที่ปรุงจากปลา อยู่ในระดับมาก และรับประทานข้าวกล้องเด็ย ขนมหิน บะหมี่ อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับแนวคิดของ สุกัก เพ็ชรนิล (2550) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพและภาวะโภชนาการของคนวัยทำงาน ตำบลเชิงกลัด อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า คนวัยแรงงานตำบลเชิงกลัด มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยพฤติกรรมรับประทาน อาหาร และการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนพฤติกรรมดื่มนมแอลกอฮอล์อยู่ในระดับน้อย กล่าวคือ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินเป็นผู้ที่มีความตระหนักในเรื่องการบริโภคอาหารเพื่อการรักษาสุขภาพและความพร้อมสำหรับการปฏิบัติการบินมากโดย พบว่า ทั้งเพศหญิงและชายต่างมีพฤติกรรมการดื่มนมเพื่อ

เสริมสร้างสุขภาพในตอนเช้า มากที่สุด มีการรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงจากปลา และรับประทานข้าวกล้องเดียว ขนมจีน บะหมี่ เพียงแค่ปานกลาง เนื่องจากความเป็นห่วงในสุขภาพของตนเอง และมีความตระหนักในความสำคัญของการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ที่ต้องปฏิบัติงานบนเครื่องบิน

2) ด้านการพักผ่อน พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรม นอนหลับเพื่อความสะดวกของร่างกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ปฏิบัติการปรับอุณหภูมิห้องนอน ที่ 25 องศาเซลเซียส ขณะพักผ่อน อยู่ในระดับมาก และงดการดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่ม ก่อนนอน 2 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับแนวคิดของ ธาริณี กาญจนวัลย์ (2551) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้รับบริการจากหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ กองสำนักงานบริการเทคโนโลยีสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านการผ่อนคลายความเครียด ด้านการออกกำลังกาย และด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองอยู่ในระดับสูง และมีเจตคติต่อสุขภาพตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก กล่าวคือ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินให้ความสำคัญต่อการพักผ่อน และมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในอากาศ มากทำให้พนักงานให้ความสำคัญกับ การให้ความอบอุ่นของร่างกายขณะพักผ่อน และการงดการดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่ม ก่อนนอน 2 ชั่วโมง เพื่อการเตรียมความพร้อมของร่างกายและสุขภาพที่ดี

3) ด้านการออกกำลังกาย พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรม ออกกำลังกาย โดยอุปกรณ์ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน อยู่ในระดับปานกลาง และออก

กำลังกาย โดยการวิ่ง อยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับแนวคิดของ ฐานิตา ดิษฐ์รอด (2554) ทำการศึกษาเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมเขตนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร จังหวัดชลบุรี พบว่า พนักงานมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี และมีทัศนคติต่อการออกกำลังกาย เล่นกีฬาในระดับดี ปัจจัยที่ส่งเสริมการออกกำลังกายคือชนิดกีฬา ช่วงเวลาและความพร้อมของสถานที่ออกกำลังกาย กล่าวคือ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินจะแบ่งเวลาในการออกกำลังกายโดยใช้สถานที่ออกกำลังกายในส่วนของบริษัท และส่วนของเอกชนโดยทำการซื้อชั่วโมงการเข้าใช้บริการเนื่องจากสามารถเข้ารับบริการในสถานที่ได้สะดวก และมีความหลากหลายของเครื่องมือออกกำลังกาย

4) ด้านการรักษาสุขภาพ พบว่า พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรมมารับการตรวจสุขภาพประจำปี กับพฤติกรรมการงดการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนปฏิบัติงานบิน อยู่ในระดับมากที่สุด และออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับแนวคิดของ กษิรา จินาอุ (2552) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพคือ ความรู้ ทัศนคติ การรับรู้ประโยชน์ ส่วนปัจจัยที่เอื้อ ได้แก่ นโยบายการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษาและการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ ส่วนปัจจัยเสริมคือ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และข้อมูลข่าวสารจากสื่อสุขภาพต่างๆ กล่าวคือ พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินจะได้รับสิทธิการตรวจสุขภาพประจำปีและทุกคนจะให้ความสำคัญเข้ารับการตรวจเพื่อการดูแลตนเองอย่างถูกวิธีซึ่งการดูแลสุขภาพ

นั้นพนักงานจะเข้ารับโดยตรงจากระบบสวัสดิการของบริษัท เนื่องจากมีความสะดวก ครบถ้วนและผลการตรวจมีความน่าเชื่อถือ

6. บทสรุป

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง คือพนักงานที่ปฏิบัติงานในฝ่ายบริหาร พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน จำนวน 362 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน 1) ด้านโภชนาการ มีพฤติกรรมการดื่มนมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพใน ตอนเช้า อยู่ในระดับมากที่สุด รับประทานอาหารที่ปรุงจากปลา อยู่ในระดับมาก และรับประทานข้าว ถั่วเขียว ขนุนจีน มะพร้าว อยู่ในระดับปานกลาง 2) ด้านการพักผ่อน โดยพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน มีพฤติกรรม นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ อยู่ในระดับมากที่สุด ทำการปรับอุณหภูมิห้องนอน ที่ 25 องศาเซลเซียส ขณะพักผ่อน อยู่ในระดับมาก และงดการดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่ม ก่อนนอน 2 ชั่วโมง อยู่ในระดับปานกลาง 3) ด้านการออกกำลังกาย มีพฤติกรรม ออกกำลังกาย โดยอุปกรณ์ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน อยู่ในระดับปานกลาง และออกกำลังกาย โดยการวิ่ง อยู่ในระดับน้อย 4) ด้านการรักษาสุขภาพ มีพฤติกรรมการเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี อยู่ในระดับมากที่สุด งดการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนปฏิบัติงาน อยู่ในระดับมากที่สุด และออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพ

7. ข้อเสนอแนะ

1. ด้านโภชนาการ 1) พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ควรดื่มนมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพใน ตอนเช้า ในปริมาณที่เพียงพอทุกวัน และควรรับประทานอาหารที่ปรุงจากปลาเนื่องจากเป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายมากที่สุด ส่วนการรับประทานอาหารประเภท ถั่วเขียว ขนุนจีน มะพร้าว ควรรับประทานบ้างเพื่อสลับรสชาติ และสารอาหารต่อร่างกาย 2) กองบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินควร ทำโครงการณรงค์เรื่องคุณค่าของการรับประทานอาหารตามหลักโภชนาบัญญัติ โดยการติดบอร์ดประชาสัมพันธ์ เพื่อการเสริมสร้างความพร้อมของสุขภาพผู้ปฏิบัติงานบนเครื่องบิน

2. ด้านการพักผ่อน 1) พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ควรให้ความสำคัญกับระดับอุณหภูมิขณะนอนหลับ พักผ่อน โดยควรใช้ที่ระดับ 25 องศาเซลเซียส พยายามห่มผ้าเพื่อรักษาอุณหภูมิ และงดการดื่มน้ำ หรือเครื่องดื่ม ก่อนนอน 2 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนเพียงพอเพื่อความพร้อมในการปฏิบัติงานต่อไป 2) กองบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินควร ทำโครงการณรงค์ เรื่องคุณค่าของการพักผ่อน และวิธีการเตรียมตัวเพื่อการพักผ่อนที่มีประสิทธิภาพก่อนปฏิบัติการบิน

3. ด้านการออกกำลังกาย 1) พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ควรออกกำลังกายโดยอุปกรณ์ออกกำลังกาย หรือเข้าสถานฟิตเนส สัปดาห์ละ 3 วัน ส่วนระยะเวลาควรไม่น้อยกว่า 30 นาที 2) กองบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินควรทำโครงการณรงค์เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ด้วยการวิ่งเหยาะๆ ซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ หรือเดินเร็วๆ การถีบจักรยาน และการว่ายน้ำ

เพื่อการเสริมสร้างความพร้อมของสุขภาพผู้ปฏิบัติงานบนเครื่องบิน

4. ด้านการรักษาสุขภาพ 1) พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ต้องปฏิบัติตามขั้นตอนการเตรียมตัวเพื่อการตรวจสุขภาพประจำปี ทุกครั้ง ส่วนวิธีการรักษาสุขภาพที่ดีของพนักงานในอากาศยานหรือบนเครื่องบินคือการงดการดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนปฏิบัติการบินหรือหลัง และควรแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพต่อสัปดาห์ 2) กองบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินควร ทำโครงการรณรงค์เรื่องคุณค่าของการปฏิบัติตนก่อนปฏิบัติการบินด้วยวิธีการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารตามปกติ การพักผ่อนให้เพียงพอ การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนปฏิบัติการบิน การปฏิบัติตนเมื่อมีอาการป่วย หรือยังไม่หายดี และความปลอดภัยในการกินยาก่อนการปฏิบัติงานบนเครื่องบิน เพื่อให้พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินได้เตรียมสภาพความพร้อมของร่างกายเพื่อการปฏิบัติการบินที่มีประสิทธิภาพ

8. กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีด้วยความกรุณาจาก ดร.ศศ.ดร.ระพีพร ศรีจำปา อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาครั้งนี้ว่าอิสระ ซึ่งได้ให้คำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนชี้แนะประเด็นที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ จนกระทั่งสำเร็จไปด้วยดี ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.พัชนี จันทรน้อย ผู้อำนวยการศูนย์ประสานงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยนครพนม ดร.พินิตา ไรจน์รัตน์ศิริกุล ดร.น้ำเพชร อยู่สกุล คณะกรรมการ

สอบการศึกษาค้นคว้าอิสระที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าในการให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และคำแนะนำอันเป็นประโยชน์ยิ่งต่อการศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้เพิ่มคุณค่ามากยิ่งขึ้น

การทำการวิจัย ครั้งนี้ มีอาจสำเร็จลงได้ หากไม่ได้รับความอนุเคราะห์จากบริษัทตัวแทนผู้ขนส่งสินค้าทางอากาศที่ทำการจดทะเบียนประกอบการในประเทศไทย มีพื้นที่ประกอบการที่เขตปลอดอากร สนามบินนานาชาติสุวรรณภูมิ ในการให้ข้อมูลที่เป็ประโยชน์ และตอบแบบสอบถามตลอดจนการอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และมหาวิทยาลัยรังสิตที่ให้ความอนุเคราะห์ในการการนำบทความวิจัยตีพิมพ์ในเอกสารรายงานสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการ (proceedings) ของมหาวิทยาลัยรังสิต ทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้อย่างสมบูรณ์

9. เอกสารอ้างอิง

- กษิรา จินาอู. (2552). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาสุขภาพ. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฐานิดา ดิษฐ์รอด. (2554). พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมเขตนิคมอุตสาหกรรมอมตะนครจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาการจัดการทางการกีฬา. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธาริณี กาญจนวัลย์. (2551). พฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้รับบริการจากหน่วยตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ของสำนักงานบริการเทคโนโลยีสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัย
มหิดล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.
สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา.
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

บริษัท การบินไทย จำกัด(มหาชน). (2557). บันทึก
ข้อมูลการเจ็บป่วยของพนักงานต้อนรับ
บนเครื่องบิน. กรุงเทพฯ : บริษัท
การบินไทย จำกัด (มหาชน).

ฝ่ายบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน. (Online) .
Available. <http://www.thaiairways.co.th/>
(28 มิถุนายน 2557).

สุกัญ เพ็ชรนิล. (2550). พฤติกรรมสุขภาพและภาวะ
โภชนาการของคนวัยทำงาน ตำบลเชิงกลัด
อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.
สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Krejcie, R.V. และ Morgan, E. W. (1970).
Determining sample size for research
activities. (Online). Available
<http://www.drmanage.com>. (June 28, 2014).

Orem, D. E. (1985). Nursing Concept of
practice. 3 ed. New York :
McGraw-Hill.

Walsh, V. R. (1985). Health belief and
practices of runner versus
non-runner. Nursing Research, 34,
353-356.