

ชีวิตความเป็นอยู่และการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ
กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

The Life and Living Conditions of Conscripts in the Infantry Battalion at
Chulachomklao Royal Military Academy

เบญจวรรณ อุปัชฌาย์¹ ภูริทัต ชิดใจ^{2*} คงภักพล มงคลพันธ์³ ณัฐพงศ์ เอ็มแอ้ม⁴ อิศรชัยชาญ นันทรักษา⁵

Benjawan Upatchar Puritat Chidjai Kongpukkapon Mongkonpan Natthapong Aimyam Isarachaichan Nantaruksa

(Received: April 29, 2025; Revised: June 10, 2025; Accepted: June 12, 2025)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกายของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง จากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 14 คน ได้แก่ ผู้บังคับบัญชา 2 คน ครูฝึก 2 คน และทหารกองประจำการ 10 คน ข้อมูลที่ได้ถูกวิเคราะห์ด้วยวิธีปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ ผลการวิจัยพบว่ามีปัจจัยสำคัญ 5 ประการที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกาย ได้แก่ (1) การฝึกที่ได้มาตรฐาน ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและระเบียบวินัย (2) การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน (3) การพักผ่อนอย่างเพียงพอภายใต้สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (4) การรักษาความสะอาดส่วนตัวและพื้นที่ส่วนรวม เพื่อลดความเสี่ยงจากเชื้อโรค และ (5) การมีกิจกรรมสันทนาการที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดและเสริมสร้างขวัญกำลังใจ นอกจากนี้ พบว่าเงื่อนไขที่เอื้ออำนวย ได้แก่ นโยบาย ระเบียบ คำสั่ง และแนวปฏิบัติของหน่วยฝึก โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า และกองทัพบก ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพในการคัดกรองสุขภาวะ ตลอดจนเทคโนโลยีการสื่อสารทางไกลที่ช่วยลดความเครียดจากการอยู่ห่างไกลครอบครัว ทั้งนี้หน่วยฝึกควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย จุดบริการสำหรับการทำความสะอาดมือและเท้า การพักผ่อนช่วงสั้นในยามบ่าย การจัดอาหารเสริมที่ถูกต้องเหมาะสมในช่วงเวลาพักกลางวัน ตลอดจนกำหนดวันพักจากภารกิจประจำสัปดาห์อย่างน้อยหนึ่งวัน เพื่อเปิดโอกาสให้ร่างกายได้ฟื้นตัวจากการฝึก ซึ่งมาตรการดังกล่าวย่อมส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาวะทางกายของทหารกองประจำการ

คำสำคัญ: สุขภาวะทางกายที่ดี ทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย เรื่อง การศึกษาชีวิตความเป็นอยู่ของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า
1,2,3,4,5 ส่วนการศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จ.นครนายก 26001

Academic Division, Chulachomklao Royal Military Academy, Nakhonnayok, 26001 Thailand.

*Corresponding Author E-mail: domino.puritat@gmail.com

Abstract

This research aims to explore the process of achieving physical well-being among conscripts in the Infantry Battalion at Chulachomklao Royal Military Academy. The study examined 14 stakeholders, including two commanders, two trainers, and 10 conscripts. Qualitative data was collected using the Interpretive Phenomenological Analysis Approach through semi-structured dialogues and in-depth interviews. The results identified five key factors contributing to the physical well-being of conscripts: training, nutrition, adequate rest, hygiene, and recreational activities. These factors are influenced by internal and external conditions, such as policies, regulations, orders, and guidelines of the new military training unit, both at Chulachomklao Royal Military Academy and within the Royal Thai Army. Additionally, advances in sports science, medical technology, and information technology play a significant role in facilitating improvements in the conscripts' physical well-being. Providing exercise facilities, hygiene stations, short afternoon rest periods, hygienic nighttime nutritional supplements, and a weekly rest day will have a positive effect on the physical well-being of conscripts.

Keywords: Physical Well-Being, Conscripts, Infantry Battalion, Chulachomklao Royal Military Academy

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กองทัพบกเป็นหน่วยงานสำคัญในการรักษาความมั่นคงของชาติ ในมิติของความมั่นคงทางทหาร ซึ่งในแต่ละปีกองทัพบกต้องระดมพล เพื่อดำเนินการให้บุคคลพลเรือนชายอายุตั้งแต่ 21 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป เข้ารับราชการเป็นทหารกองประจำการ ในหน่วยทหารตามภูมิภาคและส่วนกลาง โดยทหารกองประจำการ มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนกองทัพ ถือเป็นกำลังพลลำดับแรกของการเตรียมกำลังทางทหาร จากการใช้กำลังทหารซึ่งในบริบทของสภาพแวดล้อมของโลกยุคสมัยใหม่ที่มีความผันผวนและสลับซับซ้อนสูง ทำให้ทหารกองประจำการต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ อยู่เสมอที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี อาทิ ระยะเวลาการปฏิบัติการที่ยาวนาน การฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน การห่างไกลจากครอบครัว หรือ การเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยง ส่งผลให้สภาพร่างกายเหนื่อยล้า ตึงเครียด วิตกกังวล และบั่นทอนกำลังใจ (Gottschall et al., 2021, pp. 6179 – 6193) นอกจากนี้วิชาชีพทหารยังมีลักษณะเฉพาะตัว ที่อาจก่อให้เกิดภาวะตึงเครียดในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการห่างจากครอบครัวเป็นระยะเวลานาน ความเสี่ยงจากการได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตในการปฏิบัติงาน รวมถึงการโยกย้ายพื้นที่ปฏิบัติการอยู่เป็นประจำ (Harms et al., 2013, pp. 103 - 132) ปัจจัยเหล่านี้ย่อมนำไปสู่ผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งปัจจุบันนี้ถือเป็นปัญหาสำคัญที่ทำลายให้กองทัพจำเป็นต้องหันกลับมาแก้ไขปัญหภายในของตนเอง ให้ลุล่วง (Tajabadi et al., 2021, pp. 885 - 895)

ปัจจุบันกองทัพบกมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับปัญหาสุขภาพของทหารกองประจำการเพิ่มมากขึ้น เห็นได้จากรายงานของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย (วรัณพร ยั่งยืน และ ปัญญกรณ์ วาสิประโคน, 2563, น. 105-116) พบว่า ทหารกองประจำการมีความถี่ของภาวะซึมเศร้าสูงกว่าประชากรทั่วไป จากปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยด้านชีวิตความเป็นอยู่ภายในกองพันและการฝึก โดยจำนวนทหารกองประจำการที่มีภาวะซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 19.95 มากกว่าความถี่ของโรคซึมเศร้าในประชากรทั่วไป คือ ร้อยละ 2.70 ของประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป เพราะปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่สามารถเกิดได้กับทุกคนและทุกที่ไม่เว้นแม้แต่ทหารใหม่ และครูฝึก ตลอดจนการเสียชีวิตของทหารกองประจำการที่เกิดขึ้นมากกว่า 20 ครั้ง ตั้งแต่ปี 2552 – 2566 ซึ่งสื่อได้ว่าอาจเป็นผลมาจากการถูกฝึกอย่างหนัก การรายงานสถิติความรุนแรงและภาวะซึมเศร้าของทหารกองประจำการในอัตราที่สูง โดยมีการเผยแพร่ข่าวจากสื่อมวลชนให้สาธารณชนรับรู้อย่างต่อเนื่อง ย่อมส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์และประสิทธิภาพการทำงานในกองทัพบกโดยตรง

นอกจากสภาวะทางสังคมที่ปรับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา จะเป็นสาเหตุให้ทหารกองประจำการเกิดความกดดันจากสภาวะแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกหน่วยฝึกทหารใหม่แล้ว พวกเขายังได้รับแรงกดดัน ครอบครัวและบุคคลแวดล้อม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมรรถนะทางกาย ประการสำคัญยังส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานและการพัฒนาประสิทธิภาพของกองทัพบกโดยรวมด้วย (Wang, 2023, pp. 88 - 94) การศึกษากระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการจึงเป็นภารกิจเร่งด่วน ในการเสริมสร้างขีดความสามารถของกองทัพบก ตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) “ประเทศมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาที่ยั่งยืนตามแนวทางปรัชญาแห่งเศรษฐกิจพอเพียง” (ราชกิจจานุเบกษา, 2561) สอดรับกับเป้าหมายของการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals) ซึ่งต้องการสร้างหลักประกันให้แก่ประชาชนเพื่อชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย (Ensure Healthy Lives and Promote Well-being for all at all Ages) (United Nations, 2015)

แม้ว่าระบบสุขภาพของไทยจะได้รับการยกย่องว่ามีประสิทธิภาพสูง ด้วยนโยบายสาธารณสุขที่เข้มแข็ง โครงสร้างพื้นฐานที่ครอบคลุม และระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าซึ่งช่วยลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงบริการสุขภาพ แต่การพัฒนาสุขภาพในบางกลุ่มยังต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในบริบทของทหารกองประจำการ ซึ่งปรากฏข่าวสารเชิงลบต่อสาธารณะและอยู่ภายใต้การจับตาของสังคม การประยุกต์ใช้แนวคิดสุขภาพเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกาย พร้อมข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับกองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า สะท้อนให้เห็นถึงความพยายามของกองทัพบกในการดำเนินการแก้ไขปัญหามีหลักการ และสอดคล้องกับนโยบายสาธารณสุขของชาติ

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งเสริมสุขภาพทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

การทบทวนวรรณกรรม

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพ คือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขและมิได้หมายความว่าเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” (World Health Organization [WHO], 1998) นอกจากนี้ สุขภาพ ยังหมายถึง “สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สภาวะทั้ง 4 ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเชื่อมโยงถึงกันและอยู่ในกันและกัน ขณะที่ปัญญาเป็นศูนย์กลาง หากปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ ดังนั้น การพัฒนาปัญญาจะนำไปสู่การพัฒนาทั้งทางด้านกาย จิต และสังคม ขณะเดียวกันการพัฒนาทางกาย จิต และสังคม จะนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้งสี่ ร่วมกัน จึงจะเกิดสภาวะที่สมบูรณ์” (ประเวศ วะสี, 2550) สอดคล้องกับพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ที่นิยามคำว่า สุขภาพ ไว้ว่า “เป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 (2550) นิยามถึง ‘สุขภาพทางปัญญา’ หรือ Wisdom Well-being ไว้ว่า เป็นสภาวะที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจที่ถ่องแท้ สามารถแยกแยะเหตุผลของความคิดและความชั่ว รวมถึงผลประโยชน์และโทษที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การมีจิตใจที่เปี่ยมด้วยคุณธรรมและมีน้ำใจต่อผู้อื่น สุขภาวะทางปัญญานี้จะช่วยให้บุคคลสามารถบรรลุถึงความสุขที่แท้จริง ซึ่งเกิดจากการมีทัศนคติที่เหมาะสม การรู้เท่าทันต่อความจริงของชีวิตและโลก และสามารถใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังรวมถึงความสุขที่ได้มาจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีคุณค่า โดยการเป็นผู้ให้และทำความดีเพื่อผู้อื่นและสังคมโดยรวม (ประเวศ วะสี, 2550) ขณะเดียวกัน “Good Health and Well-being” ได้ถูกกำหนดให้เป็น 1 ใน 17 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ซึ่งสหประชาชาติร่วมกันกำหนดเป็นวาระการพัฒนาระดับโลกที่ต้องบรรลุให้ได้ภายในปี 2573

การกำหนดนิยามและวิธีวัดความสุขหรือสภาวะมีหลายแนวทาง อาทิ สุขภาวะที่มุ่งเน้นความสุข (Hedonic Well-being) จากความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตด้านต่าง ๆ (Diener et al., 1999; Diener, 2000; Diener et al., 2002) หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) จากการที่มนุษย์ตั้งเป้าหมายที่จะเป็นคนดี กระทำ สิ่งที่มีคุณค่า และใช้ชีวิตอย่างผู้รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ในขณะที่อดัมส์ (Adams et al., 1997) กล่าวถึงความสำคัญของสุขภาวะทางกายหรือความสุขภาวะที่ดีถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้บุคคลบรรลุถึงสุขภาวะทางด้านอารมณ์และจิตใจต่อไป อันเป็นแนวคิดสำคัญในการทำงานวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

(1) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical Wellness) บุคคลรับรู้ว่ามีสุขภาพดี และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่เหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น

(2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual Wellness) การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมาย รวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น การนับถือศาสนาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

(3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual Wellness) การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

(4) สุขภาวะด้านสังคม (Social- Wellness) การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน

(5) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional Wellness) การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

(6) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological Wellness) การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง

โดยมีงานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะภายในหน่วยทหารเป็นกรอบการวิจัย ดังต่อไปนี้

การศึกษาทบทวนของโครงการฝึกสมรรถภาพทางกายในการปรับปรุงความพร้อมทางยุทธวิธีและการรบของกำลังพลติดอาวุธเพื่อรักษาดินแดนและชายแดน (Akila et al., 2022) พบว่า การฝึกความแข็งแรงทางกายของนายทหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการรักษาความพร้อมด้านยุทธวิธีและการต่อสู้เพื่อปกป้องดินแดนและชายแดน เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ทหารมีพลัง มีความตื่นตัว และมีความอดทนในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงการแก้ไขปัญหาการก่อการร้ายและความไม่มั่นคงภายในประเทศ เนื่องจากการฝึกความแข็งแรงทางกายอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบจะสร้างความพร้อมในการปฏิบัติภารกิจ ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยครูฝึกและผู้บัญชาการนั้นมีบทบาทในการส่งเสริมให้เกิดการฝึกเพื่อเพิ่มความแข็งแรงทางกายของทหารในทุกระดับชั้น เป็นไปในทางเดียวกับผลการศึกษาโครงการฝึกสมรรถภาพร่างกายในกลุ่มบุคลากรเชิงยุทธวิธี (Rasteiro et al. 2023) ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งพบว่า ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทน ความเร็ว ความคล่องตัว และความยืดหยุ่น ซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการปฏิบัติงานที่มีความซับซ้อนและต้องการความพร้อมทางกายภาพสูง เช่นในการทำงานของตำรวจและทหาร

ขณะเดียวกันพบการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะและความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของหน่วยทหารต่างประเทศ Vasek et al. (2019) เรื่อง ผลกระทบของการจัดเลี้ยงต่อสุขภาพและความพึงพอใจในชีวิตของทหารแนวร่วม ระหว่างการจัดวางกำลังในการปฏิบัติการทางทหาร เพื่อจัดทำแผนความพึงพอใจในชีวิตและปัจจัยด้านสุขภาพของทหารที่ประจำการในปฏิบัติการต่างประเทศในภูมิภาคตะวันออกกลาง จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 98 นาย พบว่า อาหารมีผลสำคัญต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต เนื่องจากอาหารเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่มีความเครียดสูง เช่น การปฏิบัติการทางทหาร ซึ่งความพึงพอใจในชีวิตนั้นส่งผลต่อการทำงานและสุขภาพของทหารโดยตรง เมื่อพบว่า นายทหารเดนมาร์กมีความพึงพอใจในชีวิตสูงสุด ตามด้วยนายทหารอเมริกัน ส่วนนายทหารอังกฤษพึงพอใจน้อยที่สุด สอดคล้องกับดัชนีความสุขมวลรวมของสหประชาชาติ แม้ว่าในบริบทของการฝึกทหารกองประจำการจะไม่ได้อยู่ภาวะสงครามที่ตึงเครียด อย่างไรก็ตามงานวิจัยเกี่ยวกับทหารกองประจำการหลายชิ้นที่ระบุตรงกันว่า การได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและในปริมาณที่เพียงพอเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของพวกเขา

งานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการภายในประเทศที่น่าสนใจของ ปกาสิต เพลินจิตต (2560) เรื่อง *คุณภาพชีวิตของกำลังพลทหารกองประจำการ กองพันทหารช่างสนามที่ 201*

จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้ทหารกองประจำการมีชีวิตที่ดี มีความสุข และสามารถพึ่งพาตนเองได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ได้แก่ 1) การมีที่พักอาศัยหรือโรงนอนที่สะอาดถูกสุขลักษณะ อากาศถ่ายเท มีเครื่องนอนและอุปกรณ์การนอนที่เพียงพอ รวมถึงมีการจัดการพื้นที่ใช้สอยอย่างเหมาะสม 2) อาหารและโภชนาการ ได้รับอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ตรงเวลา อุปกรณ์ประกอบเลี้ยงและวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารสะอาดถูกสุขอนามัย 3) เครื่องแต่งกาย มีจำนวนครบถ้วน เหมาะสมกับขนาดของร่างกาย และได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ 4) สุขภาพร่างกาย มีคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพสุขอนามัยและได้รับการรักษาพยาบาลอย่างทันทั่วทั้ง การส่งเสริมให้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี รวมถึงมีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ และ 5) สวัสดิการ มีการฝึกอบรมเพิ่มพูนทักษะในการปฏิบัติงาน การฝึกอาชีพ บริการตรวจสุขภาพ รวมถึงการขยายโอกาสทางการศึกษาโดยการศึกษาต่อนอกกระบวน (กศน.)

ด้านวิจักษณ์ ใหญ่เลิศ (2564) ทำการศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบที่ 1 กรมทหารราบที่ 16 จังหวัดร้อยเอ็ด จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 198 นาย พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับที่มาก โดยตัวแปรด้านอายุ ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน กลับไม่ส่งผลให้ความคิดเห็นต่อคุณภาพชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้านมีความแตกต่างกัน ได้แก่ 1) ด้านการนอนหลับพักผ่อน ควรจัดฟูกนอนที่นุ่มสบายการติดตั้งพัดลม อย่างทั่วถึง การจัดหาตู้เตียงที่มีคุณภาพและการปรับปรุงพื้นที่บริเวณโรงนอน 2) ด้านการกินอยู่ ควรปรับปรุงรสชาติอาหาร มีปริมาณอาหารที่เพียงพอ และมีความหลากหลายของอาหาร 3) ด้านความสะอาด ควรจัดเครื่องแต่งกายทหารให้ตรงกับที่สำรวจและแจกจ่ายตามวงรอบที่กองทัพบกกำหนด รวมถึงการนำที่นอนผึ่งแดดสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และ 4) ด้านสันทนาการ ควรเพิ่มระยะเวลาออกกำลังกายและจัดกิจกรรมด้านกีฬารายอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนจัดการอบรมด้านอุดมการณ์และจริยธรรม อย่างน้อยเดือนละ 2 - 3 ครั้ง

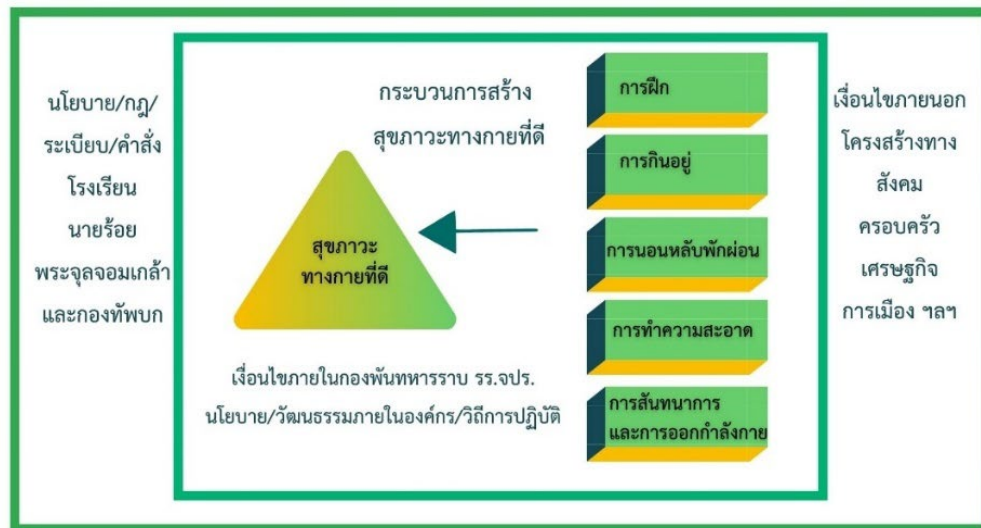
ขณะที่สุษดี แผนสนธิ และ สมิหระ จิตตลดากร (2563) ศึกษาการพัฒนาพลทหารกองประจำการของกองทัพบกเพื่อความมั่นคงของชาติ พบว่า ปัญหาที่ทำให้ประสิทธิภาพในการพัฒนากำลังพลลดลง ได้แก่ ความไม่เสมอภาคในการเกณฑ์ทหาร วิธีการฝึกทหารใหม่ การปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรมต่อทหารกองประจำการ การละเมิดสิทธิมนุษยชน การนำทหารกองประจำการไปรับใช้ส่วนตัว โดยได้เสนอการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการไว้หลายแนวทาง อาทิ การปรับเปลี่ยนจากระบบการเกณฑ์ทหารไปเป็นการคัดเลือกทหารอาสาเข้ากองประจำการ การปลูกฝังอุดมการณ์ทางทหารและการศึกษาทางทหาร เพื่อเพิ่มคุณวุฒิทางการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาสมรรถนะของกำลังพล ความทันสมัยความโปร่งใส และความสอดคล้องกับภารกิจของกองทัพบก จะทำให้กองทัพบกเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีและส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของชาติในท้ายที่สุด

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น คณะผู้วิจัยเห็นว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ผลัดที่ 1 ประจำปี 2567 ประกอบด้วย การฝึก การกินอยู่ การนอนหลับพักผ่อน การทำความสะอาด การสันทนาการและการออกกำลังกาย ภายใต้เงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกกองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า อันได้แก่ ระเบียบคำสั่ง วัฒนธรรม วิธีการปฏิบัติของหน่วยฝึกทหารใหม่ และตามนโยบายของกองทัพบก

ตลอดจนความเปลี่ยนแปลงของสภาวะเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวิถีชีวิตในยุคสมัย ที่เอื้อให้ทหารกองประจำการเกิดสภาวะทางกายที่ดี ตามกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้

ภาพที่ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ (Phenomenology) ของการสร้างสภาวะทางกายที่ดีในทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โดยการกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีส่วนได้ส่วนเสียกับการสร้างสภาวะทางกาย อันเป็นการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่ตรงเชิงทฤษฎี (Theory Sampling) จากการศึกษาโครงสร้างหรือระบบความสัมพันธ์ภายในสนามวิจัย ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เกิดกระบวนการสร้างสภาวะทางกายที่ดีแก่ทหารกองประจำการ ผ่านการตีความประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อทำความเข้าใจว่าปรากฏการณ์นี้ถูกสร้างขึ้นมาได้อย่างไร

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาครั้งนี้ ได้จากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยในแต่ละกลุ่มจะมีความคล้ายคลึงกันแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Homogeneous Sampling) เพื่อให้ได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีประสบการณ์เฉพาะในเรื่องที่ศึกษา และยังช่วยให้นักวิจัยเห็นถึงความต่าง (Divergence) ภายใต้อาการคล้ายคลึงกันของผู้ให้ข้อมูลหลักได้ดีอีกด้วย แม้ในเบื้องต้นจะยังไม่สามารถระบุจำนวนที่แน่ชัดได้ แต่โดยทั่วไปโครงการวิจัยขนาดเล็กรับจำนวนผู้ให้ข้อมูลหลัก ตั้งแต่ 10 - 25 คน ก็ถือว่าเพียงพอในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแล้ว (Charmaz, 2014, p. 214 as cited in Bowen, 2008, p. 140) เมื่อลงมือเก็บรวบรวมข้อมูลจนข้อมูลที่ได้มาไม่สามารถสร้างคำอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาเพิ่มเติม จึงจะถือว่าข้อมูลมีความอิ่มตัว (Saturation) และเลิกค้นหาผู้ให้ข้อมูลหลักเพิ่ม ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ผู้บังคับบัญชา จำนวน 2 คน โดยเป็นผู้ใช้อำนาจบังคับบัญชา หรือกำกับ ควบคุมทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ผลัดที่ 1/2567 อีกทั้งเป็นผู้รอบรู้เกี่ยวกับแนวนโยบายของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าและกองทัพบก รวมถึงระเบียบปฏิบัติ ในการกำกับ ควบคุม

วินัยของทหารกองประจำการ ส่วนเกณฑ์การคัดออกจากโครงการ คือ เป็นผู้ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ หรือไม่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานต้นสังกัด

กลุ่มที่ 2 ครูฝึก จำนวน 2 คน โดยเป็นผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการฝึกระเบียบวินัยทางทหารแก่ทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ผลัดที่ 1/2567 อีกทั้งเป็นผู้รอบรู้เกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติในการกำกับ ควบคุมวินัยของทหารกองประจำการกองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ส่วนเกณฑ์การคัดออกจากโครงการ คือ เป็นผู้ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ หรือไม่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานต้นสังกัด

กลุ่มที่ 3 ทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ผลัดที่ 1/2567 จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับว่ามีสุขภาพทางกายที่ดี เพื่อวิเคราะห์ให้เห็นชัดว่าภายในหน่วยฝึกทหารใหม่มีกระบวนการสร้างทหารกองประจำการที่ถูกคัดเลือกเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักให้มีสุขภาพทางกายที่ดีขึ้นมาได้อย่างไร ตามเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ เป็นผู้ที่ผลการตรวจร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ ค่าน้ำหนักส่วนสูง (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ มีผลการทดสอบสมรรถนะทางกายอยู่ในเกณฑ์ดีหรือเป็นนักกีฬาของหน่วย มีผลการทดสอบการฝึกทางทหารอยู่ในเกณฑ์ดี หรือได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีความอดทน มีระเบียบวินัย และมีสำนึกในความเป็นทหาร ซึ่งยินยอมเข้าร่วมโครงการด้วยตนเอง โดยผ่านการอนุญาตจากต้นสังกัดแล้ว ส่วนเกณฑ์การคัดออกจากโครงการ คือ เป็นผู้ไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ หรือไม่ได้รับอนุญาตจากหน่วยงานต้นสังกัด

โดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) การสำรวจข้อมูลภาคสนาม (Field Survey) ได้แก่ อาคารสถานที่หน่วยฝึกทหารใหม่ เรือนพัก ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ ห้องพยาบาล และโรงเลี้ยง เพื่อสำรวจชีวิตความเป็นอยู่ของทหารกองประจำการตามสภาพความเป็นจริง การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) วิถีชีวิตประจำวัน การฝึก การใช้ชีวิตภายในหน่วยฝึก และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth Interview) จากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi - Structured Interview) เป็นแนวทางการสนทนากับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อให้ได้คำอธิบายเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ในการสร้างสุขภาพทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ จากมุมมองที่รอบด้านทั้งผู้บังคับบัญชา ครูฝึก และทหารกองประจำการเอง ภายในบริบทเฉพาะของกองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

ภายหลังจากรวบรวมข้อมูลจากสนามวิจัยเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะนำข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกข้อมูลภาคสนามและการบันทึกเสียงสัมภาษณ์มาถอดเป็นโครงร่าง (Script) แล้วนำมาตีความ โดยเริ่มจากขั้นตอนแรกอ่านเข้าไปเข้ามาเพื่อบันทึกประเด็นสำคัญทั้งในเชิงบรรยาย (Descriptive Comments) ภาษา (Linguistic Comments) และแนวคิด (Conceptual Comments) จากนั้นเริ่มต้นให้ความหมายข้อมูลที่บันทึกด้วยการตีความออกมาเป็นใจความสำคัญ (Theme) ที่สะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูล โดยการมองหาความสัมพันธ์หรือความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ เพื่อนำมาสรุปให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่ศึกษา (Seleskovitch, 1994) จะเห็นได้ว่า ใจความสำคัญไม่เพียงสะท้อนแง่มุมประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก แต่ยังแสดงถึงการตีความปรากฏการณ์โดยอ้างอิงจากประสบการณ์ส่วนตัวของพวกเขาออกมาด้วย อันเป็นการตีความตามแนวทางสร้างสรรค์นิยม (Constructivism) ซึ่งเชื่อว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักหรือ

เจ้าของประสบการณ์เป็นผู้ที่รู้และเข้าใจความหมายของประสบการณ์การสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีมากที่สุด นี่คือหลักการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) ซึ่งเป็นวิธีการ (Method) เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้

ผลการวิจัย

จากการศึกษาพบปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ การฝึก การกินอยู่ การนอนหลับพักผ่อน การทำความสะอาด และการสันตนาการและการออกกำลังกาย ภายใต้เงื่อนไขด้านแนวปฏิบัติของหน่วยฝึก นโยบายของกองทัพบก ความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี โดยเฉพาะความตื่นตัวในการปฏิบัติตามชุดความรู้ด้านสุขภาวะในประเทศที่เอื้อให้เกิดกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ ดังต่อไปนี้

1. การฝึก ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดเข้าใจตรงกันว่า สุขภาวะทางกายที่ดีนั้นเป็นผลมาจากการฝึก ซึ่งมุ่งเน้นให้ทหารใหม่มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับท่าทางตามแบบฝึก เริ่มต้นจากท่าทางเบื้องต้น เพื่อปรับสภาพจากบุคคลพลเรือนเข้ามาเป็นทหาร ตามระเบียบที่กองทัพบกกำหนดเอาไว้อย่างเคร่งครัด โดยมีกำหนดระยะเวลาการฝึกจำนวน 6 สัปดาห์ วันละ 8 ชั่วโมง ตั้งแต่ 0800 - 1600 น. โดยจะมีห้วงเวลาพักฝึกในแต่ละวัน ภายใต้การสังเกตการณ์อย่างใกล้ชิดของหน่วยทหารเสนารักษ์ หากพบอาการบาดเจ็บจะมีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ก่อนนำส่งโรงพยาบาลโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าต่อไป จากนั้นเมื่อจบห้วงการฝึกทหารใหม่ เบื้องต้นจะมีการฝึกตามวงรอบประจำปี จึงจะเข้าสู่การฝึกวิชาชีพก่อนปลดประจำการ ตัวอย่างเช่น

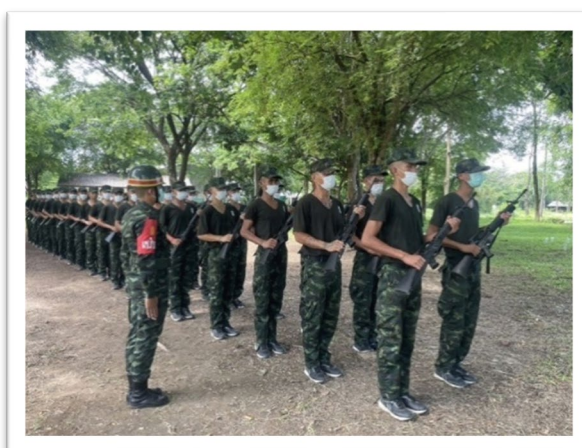
“...ลักษณะการฝึกจะไล่ตั้งแต่เบาไปหาหนักเพื่อให้ทหารใหม่ค่อย ๆ ปรับความพร้อมของร่างกาย...”
ครูฝึก (สัมภาษณ์, 4 ตุลาคม 2567)

“...การฝึกก็มีการจัดเวลาที่เหมาะสมและมีการพักระหว่างการฝึกที่พอดี...” ทหารกองประจำการ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2567)

“...นโยบายใหม่ให้ลดระยะเวลาการฝึกจากสิบสัปดาห์เหลือหกสัปดาห์เพื่อให้ทหารใหม่มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น...ลดการลงโทษเพื่อลดความตึงเครียดจากการฝึก” ผู้บังคับบัญชา (สัมภาษณ์, 8 ตุลาคม 2567)

ภาพที่ 2

สถานที่ฝึก และการฝึกภายใต้ร่มไม้ เพื่อป้องกันความร้อนที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย



2. การกินอยู่ ผู้ให้ข้อมูลหลักส่วนใหญ่สะท้อนให้เห็นว่า การประกอบเลี้ยงจัดได้อย่างเหมาะสมทั้งปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการ ภายใต้การกำกับดูแลของนายทหารเวรเสนารักษาราชการตรวจคุณภาพอาหาร ปริมาณ และรสชาติ และจัดเวรประจำให้ทหารกองประจำการเข้าทำความสะอาดและช่วยงานที่โรงเลี้ยง ทั้งนี้โรงเลี้ยงจะทำการจัดซื้ออาหารตามวงรอบ เพื่อคงคุณภาพให้สดใหม่เสมอ โดยมีการตรวจรับวัตถุดิบหลังจากการจัดซื้อตามระเบียบที่กองทัพบกกำหนด ตัวอย่างเช่น

“...อาหารมีปริมาณเพียงพอและสะอาดไม่จำเจ...” ทหารกองประจำการ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2567)

“...ทหารใหม่ไม่เคยต้องเสียหรืออาหารเป็นพิษจากการทานอาหารที่โรงเลี้ยง...” ครูฝึก (สัมภาษณ์, 4 ตุลาคม 2567)

“...มีการตรวจสอบคุณภาพจะตรวจตั้งแต่การจัดซื้อวัตถุดิบ การประกอบเลี้ยงถูกสุขอนามัยหรือไม่ ปริมาณอาหารเหมาะสมหรือไม่ และรสชาติอาหารดีหรือไม่...” ผู้บังคับบัญชา (สัมภาษณ์, 8 ตุลาคม 2567)

ภาพที่ 3

สภาพการจัดวางอาหารภายในโรงเลี้ยง และภาชนะที่ถูกสุขอนามัย



3. การนอนหลับพักผ่อน ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมดมีคำอธิบายตรงกันว่า การนอนของทหารกองประจำการล้วนเป็นไปตามระเบียบปฏิบัติประจำวัน ตั้งแต่เวลา 2100 – 0500 น. ทำให้มีระยะเวลาในการนอนหลับเพียงพอ 8 ชั่วโมง ในสภาพบรรยากาศภายในห้องนอนซึ่งมีอุปกรณ์การนอนครบถ้วน การจัดวางเตียง สัมภาระเป็นระเบียบและทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ทำให้อากาศปลอดโปร่ง เหมาะแก่การนอนหลับพักผ่อน ทั้งยังมีความปลอดภัย เนื่องจากอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของทหารเวรตลอด 24 ชั่วโมง ตัวอย่างเช่น

“...ในโรงนอนมีขนาดใหญ่และไม่แออัดช่วงกลางคืนมีอากาศเย็นสบาย...” ทหารกองประจำการ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2567)

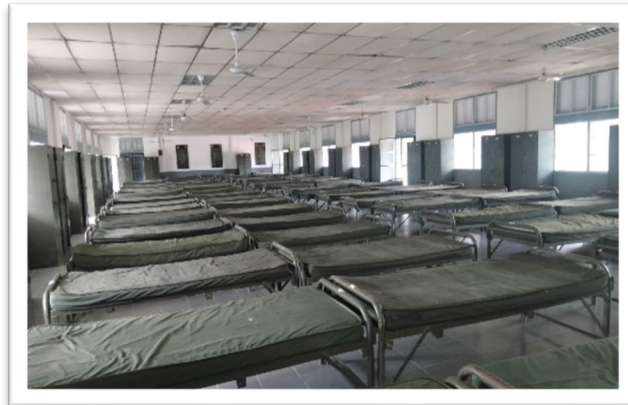
“...สภาพแวดล้อมการนอนอยู่ในลักษณะดี คือ มีฟูกนอน หมอน ผ้าห่ม พัดลมทั้งเพดานและตั้งพื้น...” ทหารกองประจำการ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2567)

“...มีการจัดเวรยามรักษาความปลอดภัยผลัดละนายรอบละชั่วโมงซึ่งปรับลดลงจากแต่ก่อนทำให้ทหารมีเวลาพักผ่อนมากขึ้น...” ครูฝึก (สัมภาษณ์, 4 ตุลาคม 2567)

“...มีการตรวจสอบโดยการตรวจในเวลานอนว่ามีทหารฝ่าฝืน รบจ. หรือไม่ และตรวจสอบจากพฤติกรรมระหว่างวัน หากมีอาการเพี้ยนจะสอบถามว่ามีปัญหาอะไร...” ผู้บังคับบัญชา (สัมภาษณ์, 8 ตุลาคม 2567)

ภาพที่ 4

การจัดวางเตียงมีช่องว่างที่เหมาะสม มีหน้าต่างและประตูระบายอากาศทำให้การพักผ่อนนอนหลับมีคุณภาพ



4. การทำความสะอาด ผู้ให้ข้อมูลหลักสื่อความตรงกันว่า หน่วยฝึกให้ความสำคัญกับการทำความสะอาดของทหารกองประจำการทั้งส่วนรวมและส่วนบุคคล จากการแบ่งเขตสุขาภิบาลเพื่อจัดเวรทำความสะอาด โดยเฉพาะการทำความสะอาดโรงนอน โรงเลี้ยงและการจัดการอาหารให้ถูกสุขลักษณะ และการตรวจระเบียบเครื่องแต่งกายประจำวัน ซึ่งเป็นการตรวจสอบร่างกาย อุปกรณ์การฝึก เสื้อผ้า รองเท้าให้สะอาดถูกระเบียบอย่างเคร่งครัด โดยมีนายสิบเป็นผู้รับผิดชอบกำกับดูแล ตัวอย่างเช่น

“...เขาให้มีการจัดเวรทำความสะอาดกองร้อย แล้วมีลิบเวรมาตรวจ...” ทหารกองประจำการ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2567)

“...ซักผ้าเกือบทุกวัน หาเวลาซัก จะไม่ใส่ซ้ำ...แล้วก็เครื่องนอนผมซักทุกอาทิตย์...” ทหารกองประจำการ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2567)

“...ก่อนเข้าไปกินข้าวโรงเลี้ยงเขาให้ล้างมือก่อน...” ทหารกองประจำการ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2567)

“...ให้เวลาเขาอาบน้ำ เพราะเขาฝึกเหนื่อยเหงื่อออกมาทั้งวันจะได้สะอาด...” ครูฝึก (สัมภาษณ์, 4 ตุลาคม 2567)

ภาพที่ 5

ห้องอาบน้ำมีการจัดเวรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ



5. การสันทนการและการออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ประเด็นสำคัญตรงกันว่า การออกกำลังกายและกิจกรรมสันทนการเป็นสิ่งที่ทำให้ทหารกองประจำการได้ผ่อนคลายความเครียด สร้างความสามัคคี

ในหมู่คณะ และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นอกจากนี้การอบรมในห้วงเวลากลางคืนจากนายทหารภายในหน่วยฝึกยังทำให้เกิดความรอบรู้เกี่ยวกับการดูแลร่างกาย การออกกำลังกาย รวมถึงประสบการณ์ทำงานของหน่วยทหารที่สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ทหารกองประจำการสนใจทำงานร่วมกับกองทัพในระดับที่สูงขึ้นต่อไป ตัวอย่างเช่น

“...หลังเลิกฝึกบางวันก็วิ่งครับ แล้วก็มาเตะบอล...” ทหารกองประจำการ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2567)

“...ไปยิมก็ดาร์มาเล่น มีเพื่อนมาแจมร้องเพลงกันสนุก...” ทหารกองประจำการ (สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2567)

“...ให้มีการออกกำลังกาย จัดการแข่งขันกีฬา เตะกันสนุก...” ครูฝึก (สัมภาษณ์, 4 ตุลาคม 2567)

“...กลางคืนหลังรวมเนี้ย ให้เขาเล่นโทรศัพท์ ดูทีวีพักผ่อนตามสบายเลย เพราะเขาก็เหนื่อยมาทั้งวัน แต่ให้เขานอนตามเวลา...” ครูฝึก (สัมภาษณ์, 4 ตุลาคม 2567)

ภาพที่ 6

การจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อสันทนาการและเชื่อมความสัมพันธ์ภายในหน่วยฝึก



สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้ พบปัจจัยและเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกหน่วยฝึกที่ส่งผลให้เกิดกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ดังนี้

1. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ได้แก่ การฝึก การกินอยู่ การหลับนอน การพักผ่อน การทำความสะอาด รวมถึงการสันทนาการและการออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของวิจักขณ์ ใหญ่เลิศ (2564, น. 91 - 93) ซึ่งได้สำรวจความพึงพอใจของทหารกองประจำการเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตภายในหน่วยฝึก กองพันทหารราบที่ 1 กรมทหารราบที่ 16 จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งพบว่า ทหารกองประจำการมีความพึงพอใจคุณภาพการใช้ชีวิตภายในหน่วยฝึกทหารใหม่ทั้งในภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ที่พักอาศัย อาหารการกิน เครื่องแต่งกาย สุขภาพร่างกาย และสวัสดิการอยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะด้านสุขภาพร่างกาย เนื่องจากหน่วยฝึกให้ความสำคัญกับการรักษาพยาบาลโดยมีการจัดตู้ยาและเครื่องมือ พร้อมนายสิบเสนารักษ์เข้าเวรประจำวัน เพื่อดูแลรักษา

สุขภาพร่างกายอย่างทันทั่วที่ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ทหารกองประจำการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรงและห่างไกลยาเสพติด โดยสร้างสนามกีฬาและจัดหาอุปกรณ์กีฬา รวมถึงจัดทำประวัติประจำตัวและประวัติด้านสุขภาพของทหารกองประจำการอีกด้วย เช่นเดียวกับปัญญา พรหมมา (2559, น. 61) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการในเขตพื้นที่มณฑลทหารบกที่ 35 พบว่า สภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการในเขตพื้นที่มณฑลทหารบกที่ 35 ในด้านสุขภาพร่างกายมีความสัมพันธ์หรือส่งผลในระดับสูงต่อคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการโดยรวม และงานวิจัยของ Vasek et al. (2019) ที่พบว่า การจัดเลี้ยงเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อสุขภาพและความพึงพอใจในการทำงานของทหารแนวร่วม ขณะปฏิบัติการกิจอยู่ในต่างแดน

2. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้านั้น อยู่ภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ ภายในหน่วยฝึก อันได้แก่ วัฒนธรรมหรือแนวปฏิบัติของหน่วยฝึก โดยเฉพาะกฎ/ระเบียบ/คำสั่ง ของกองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า และนโยบายของกองทัพบก ว่าด้วยการฝึกและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทหารกองประจำการทุกคนจะต้องดำเนินชีวิตไปตามระเบียบการปฏิบัติประจำวันของทหารใหม่ สอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการหลายเรื่อง (วิจิษฐ์ ใหญ่เลิศ, 2564; ปกาสิทธิ์ เพลินจิตต, 2560; ปัญญา พรหมมา, 2559) ซึ่งระบุตรงกันว่า หน่วยฝึกทหารใหม่ต่างให้ความสำคัญต่อนโยบายของกองทัพบก โดยได้ปฏิบัติตามนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการอย่างต่อเนื่อง ด้วยการดูแลเอาใจใส่ทหารกองประจำการในทุกมิติ อาทิ สิทธิและสวัสดิการ ความเป็นอยู่ การดูแลอาหารในแต่ละมื้อให้เป็นไปตามหลักโภชนาการ เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงมีความพร้อมสำหรับรับการฝึกและการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางกายที่ดี

3. ขณะเดียวกันปัจจัยที่ก่อให้เกิดกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ยังได้รับอิทธิพลจากสภาพแวดล้อมที่สังคมโลกให้การยอมรับ กล่าวคือ การปฏิบัติต่อทหารใหม่ย่อมเป็นไปด้วยการเคารพต่อเกียรติและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน โดยให้สิทธิเสรีภาพตามกรอบของกฎหมายและให้การคุ้มครองความปลอดภัยทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สิน ภายใต้การกำกับดูแลของหน่วยทหารเสนารักษ์อย่างใกล้ชิด จากความก้าวหน้าของความรู้ทางการแพทย์หรือชุดความรู้สุขภาวะ ช่วยป้องกันมิให้เกิดการกระทำที่เป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของทหารกองประจำการ นอกจากนี้ความก้าวหน้าของระบบสื่อสารทางไกลและเทคโนโลยีสารสนเทศก็เป็นอีกเงื่อนไขหนึ่งที่ทำให้ทหารกองประจำการสามารถสนทนากับบุคคลในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ลดภาวะตึงเครียดทางจิตใจจากการอยู่ห่างไกลกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สฤณี แผนสนธิ และ สมิทธา จิตตลดากร (2563) เรื่องการพัฒนาพลทหารกองประจำการของกองทัพบกเพื่อความมั่นคงของชาติ ซึ่งพบว่า ปัญหาที่ทำให้ประสิทธิภาพในการพัฒนากำลังพลลดลง ประกอบด้วย ความไม่เสมอภาคหรือความเหลื่อมล้ำต่อแนวทางการเกณฑ์ทหาร การฝึกทหารใหม่ด้วยการปฏิบัติที่ไม่เป็นธรรม โดยเฉพาะการละเมิดสิทธิมนุษยชน ด้วยการนำพลทหารไปรับใช้ส่วนตัว ทั้งนี้ได้เสนอระบบการคัดเลือกทหารอาสาเข้ากองประจำการ การปลูกฝังอุดมการณ์

ทางทหาร และการพัฒนาคุณภาพชีวิตทหารกองประจำการ จากการศึกษาทางทหาร การพัฒนาสมรรถนะของกำลังพล ความทันสมัย ความโปร่งใส และความสอดคล้องกับการกิจของกองทัพบก ย่อมส่งผลให้กองทัพเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติการ

1.1 จัดหาสถานที่ออกกำลังกาย เช่น สร้างสนามกีฬา ห้องออกกำลังกาย (Fitness) รวมถึงจัดหาอุปกรณ์กีฬาให้กำลังพลได้ออกกำลังกายภายในหน่วยงาน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมสันทนาการและการออกกำลังกายให้กับทหารกองประจำการ สร้างทางเลือกกิจกรรมที่หลากหลาย ไม่จำเจ

1.2 ควรจัดให้มีวันที่ปลอดจากการกิจ (Free day) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวจากการออกกำลังกายที่เหน็ดเหนื่อยหนัก รวมถึงมีเวลาทำภารกิจส่วนตัวที่สะสมในแต่ละสัปดาห์ เพื่อลดความตึงเครียดจากความเร่งรีบในการปฏิบัติภารกิจส่วนตัวให้เสร็จก่อนเวลาการฝึก

1.3 จัดให้มีจุดล้างมือพร้อมสบู่และแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น ตามสถานที่สำคัญของหน่วยฝึก เพื่อรักษาสุขอนามัยในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ

1.4 ควรพิจารณาปรับเปลี่ยน หรือเพิ่มอาหารเสริมในช่วงเวลากลางคืนให้มีคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น เช่น เปลี่ยนจากน้ำอัดลมเป็นนม หรือซีเรียล เพื่อเพิ่มสารอาหารที่ช่วยในการบำรุงร่างกาย หรือเพิ่มยาบำรุงร่างกาย เช่น ยาวิตามิน ยาธาตุเหล็ก

1.5 สนับสนุนให้มีการนอนพักในช่วงเวลาสั้น ๆ ยามบ่าย ประมาณ 15 – 30 นาที โดยเฉพาะในกรณีที่มีการตื่นเช้าหรือทำงานดึกกว่าปกติ เพื่อทดแทนช่วงเวลาที่พักผ่อนที่ขาดหายไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยในครั้งนี้ให้ความสำคัญกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางกายเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตาม การวิจัยนี้ยังสามารถทำการศึกษาชีวิตความเป็นอยู่ของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ทั้งในเชิงสุขภาวะทางจิตใจและด้านอื่น ๆ เพื่อให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายที่ครอบคลุมทุกมิติ

2.2 การศึกษานี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการขยายขอบเขตการวิจัยออกไปยังหน่วยฝึกทหารใหม่ในพื้นที่แห่งอื่น ซึ่งจะช่วยให้สามารถรวบรวมข้อมูลในบริบทที่แตกต่างออกไป ทำให้มองเห็นถึงกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีในภาพรวมของหน่วยฝึกทหารใหม่แห่งกองทัพบก

องค์ความรู้ที่ได้

โครงการวิจัยของนักเรียนนายร้อย ประจำปีการศึกษา 2567 เรื่อง การศึกษาชีวิตความเป็นอยู่ของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า นอกจากจะมุ่งหวังเพื่อเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและสร้างนักเรียนนายร้อยให้เป็นนักวิจัยแล้ว องค์ความรู้ที่ได้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติหน้าที่ผู้บังคับหมวดซึ่งมีบทบาทในการพัฒนาสุขภาวะที่ดีภายในหน่วยฝึกทหารใหม่ ในประเด็นของปัจจัย

ที่ก่อให้เกิดกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดีของทหารกองประจำการ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเพื่อค้นหาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกายในมิติต่าง ๆ นำมาตีความปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสนามวิจัย ซึ่งแสดงให้เห็นแล้วว่าปัจจัยหรือแบบแผนในหน่วยฝึกทหารใหม่ กองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้ามีอะไรบ้าง ภายใต้เงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกหน่วยฝึกทหารใหม่ ที่เอื้อให้เกิดกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดี มากไปกว่านั้นงานวิจัยครั้งนี้ยังมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อเป็นแนวปฏิบัติเสริมกระบวนการสร้างสุขภาวะทางกายที่ดี ทั้งต่อสนามวิจัยและหน่วยฝึกทหารใหม่แห่งอื่น ๆ นำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ พ.อ. ปิยะวัตร ณ พัทลุง ผู้อำนวยการกองวิชากฎหมายและสังคมศาสตร์ และ พ.อ. วัชร เวียงวิทย์การ ผู้บังคับกองพันทหารราบ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ที่ให้ความอนุเคราะห์ด้านการประสานงานและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากทหารกองประจำการ ตลอดจนกองทัพบกที่กรุณาให้การสนับสนุนงบประมาณการวิจัยในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- ปกาสิต เพลินจิตต. (2560). *คุณภาพชีวิตของกำลังพลทหารกองประจำการ กองพันทหารช่างสนามที่ 201 จังหวัดนครราชสีมา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ประเวศ วะสี. (2550). *สุขภาวะองค์กร: วิธีแห่งการเปลี่ยนแปลง*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ.
- ปัญญา พรหมมา. (2559). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการในเขตพื้นที่มณฑลทหารบกที่ 35* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- พระราชบัญญัติการรับราชการทหาร พ.ศ. 2497 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2561. (2561, 16 มีนาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 135 ตอนที่ 26 ก. หน้า 1-14.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. (2550, 22 กุมภาพันธ์). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 124 ตอนที่ 39 ก. หน้า 1-30.
- วรมพร ยั่งยืน และ ปัญญกรณ์ วาสิประโคน. (2563). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในทหารกองประจำการใหม่. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 65(2), 105–116.
- วิจักขณ์ ใหญ่เลิศ. (2564). *รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ กองพันทหารราบที่ 1 กรมทหารราบที่ 16 จังหวัดร้อยเอ็ด* [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สฤณี แผนสนธิ และ สมิทธิ จิตตลดากร. (2563). การพัฒนาพลทหารกองประจำการของกองทัพบกเพื่อความมั่นคงของชาติ. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(10), 301–314.
- Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208–218.
- Akila, J., Dada, K. S. J., & Omeiza, S. U. (2022). The role of physical fitness training programs in improving armed personnel's tactical and combat readiness to secure land and borders. *Journal of Advances in Military Studies*, 5(2), 173–190.

- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory: Introduction qualitative methods series* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Gottschall, S., & Guérin, E. (2021). Organizational and non-organizational risk and resilience factors associated with mental health and well-being in the Royal Canadian Navy. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 42, 6179–6193. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01508-x>
- Harms, P., Krasikova, D., Vanhove, A., Herian, M., & Lester, P. (2013). Stress and emotional well-being in military organizations. *Research in Occupational Stress and Well Being*, 11, 103–132. [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2013\)0000011008](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2013)0000011008)
- Rasteiro, D., Marques, M. C., & Clemente, F. M. (2023). Effects of physical training programs on fitness performance in tactical populations: A systematic review. *Journal of Sports Science*, 41(2), 123–135.
- Seleskovitch, D. (1994). *Interpreting for international conferences: Problems of language and communication* (2nd rev. ed.; S. Dailey & E. N. McMillan, Trans.). Pen and Booth.
- Tajabadi, A., Nematshahi, M., Parsaeimehr, Z., Roshanzadeh, M., Jamalini, M., & Hasheminik, M. (2021). Mental health status and its influencing factors in Iranian soldiers: Systematic review. *Journal of Military Medicine*. <https://doi.org/10.30491/JMM.22.9.3>
- United Nations. (2015). *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- Vasek, T., Zdar, J., Suchanek, Z., Lasak, P., & Fajfrova, J. (2019). The impact of catering on the health and life satisfaction of coalition soldiers during their deployment on a military operation. *Military Medical Science Letters*, 88(4), 188–194. <https://doi.org/10.31482/mmsl.2019.021>
- Wang, X., Bai, X., Liu, X., Mei, Z., Zhang, J., & Ma, Y. (2023). Current situation and management strategy of soldier stress. In *Encyclopedia of Stress Management and Well-Being in Soldier Populations*. https://doi.org/10.1007/978-981-99-4882-6_13
- World Health Organization [WHO]. (1998). *Adelaide Recommendation on Healthy Public Policy*. WHO.