บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมโดยการเสริมพลังของบุคลากรในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มเสี่ยง

ตอนที่ 2 การพัฒนากลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวมโดยการเสริมพลัง

ตอนที่ 3 ผลการทดลองการใช้กลยุทธ์

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาปัญหาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลก ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 9 ด้านคือ ด้านการปฏิบัติตนทั่วไป ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับ ด้านการขจัดความเครียด ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านความตระหนักในตนเองและยอมรับในความมีคุณค่าแห่งตน ด้านการควบคุมสภาพแวดล้อมและด้านการใช้บริการระบบสุขภาพ ซึ่งได้รวบรวมแบบสอบถาม จากบุคลากรกลุ่มเสี่ยงที่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.50 อายุระหว่าง 35 – 45 ปี ร้อยละ 38.50 รองลงมาอายุต่ำกว่า 35 ปี ร้อยละ 33.10 สถานภาพคู่ ร้อยละ 66.90 รายได้ตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไป ร้อยละ 55.70 การศึกษาสูงสุดระดับปริญญาตรี ร้อยละ 38.50 รองลงมามัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 34.60

ผลวิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในภาพรวมจากตาราง 2 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงในภาพรวม อยู่ระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีระดับปฏิบัติปานกลาง คือ การปฏิบัติด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายด้าน	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.ด้านการปฏิบัติตนโดยทั่วไป	3.50	0.47	มาก
2.ด้านการปฏิบัติด้านโภชนาการ	2.78	0.48	ปานกลาง
3.ด้านการออกกำลังกาย	2.79	0.62	ปานกลาง
4.ด้านการนอนหลับ	3.20	0.78	มาก
5.ด้านการขจัดความเครียด	3.08	0.60	มาก
6.ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น			
7.ด้านความตระหนักในตนเองและยอมรับ	3.04	0.71	มาก
ในความมีคุณค่าแห่งตน			มาก
8.ด้านการควบคุมสภาวะแวดล้อม	3.28	0.52	
9.ด้านการใช้บริการระบบสุขภาพ	3.41	0.58	มาก
	3.13	0.69	มาก
เฉลี่ยรวม	3.10	0.37	มาก

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม อยู่ระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีระดับปฏิบัติปานกลาง คือ การปฏิบัติด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน

ผลวิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงรายด้าน ดังตาราง 3 – 11

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนโดยทั่วไป

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนโดยทั่วไป	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	3.88	0.41	มาก
2.แปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง	2.93	0.87	ปานกลาง
3.สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดทุกวัน	3.86	0.43	มาก
4.หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	3.45	1.09	มาก
5.หลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศ	3.50	1.05	มาก
6.สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย	3.44	0.77	มาก
เฉลี่ยรวม	3.50	0.47	มาก

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนโดยทั่วไป ในภาพรวม อยู่ระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนโดยทั่วไป ระดับมาก 3 อันดับแรก คือ อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้งสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดทุกวัน และหลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศ ตามลำดับ การปฏิบัติตนโดยทั่วไปที่ปฏิบัติได้ระดับปานกลาง คือ การแปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	3.29	0.72	มาก
2.หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง (อาหารทอด น้ำมันหมู หนังเป็ด หนังไก่)	2.67	0.79	ปานกลาง
3.รับประทานเนื้อปลามากกว่าเนื้อสัตว์ประเภทอื่นๆ	2.72	0.76	ปานกลาง
4.หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ	2.67	0'94	ปานกลาง
5.รับประทานปลาเล็กปลาน้อยสัปดาห์ละ 2 มื้อ	2.48	0.86	ปานกลาง
6.รับประทานอาหารประเภทผัก	3.09	0.73	มาก
7.รับประทานข้าวซ้อมมือ	2.15	0.93	ปานกลาง
8.รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ	3.38	0.78	มาก
9.ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	2.31	1.02	ปานกลาง
10.รับประทานอาหารเป็นเวลา	3.02	0.81	มาก
เฉลี่ยรวม	2.77	0.48	ปานกลาง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติโภชนาการ ในภาพรวม อยู่ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติโภชนาการที่ปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง 3 อันดับแรก คือ รับประทานข้าวซ้อมมือ ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว และรับประทานปลาเล็กปลาน้อยสัปดาห์ละ 2 มื้อตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปฏิบัติโภชนาการที่ปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรกคือรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว และรับประทานอาหารประเภทผัก ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน	2.58	0.83	ปานกลาง
2.ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3ครั้ง	2.53	0.88	ปานกลาง
3.ปฏิบัติงานประจำที่ต้องใช้แรงติดต่อกันนาน 15 – 30 นาทีต่อ ครั้ง (เช่น รดน้ำต้นไม้ ถูบ้าน)	3.22	0.82	มาก
4.มีเวลาว่างในการทำกิจกรรมที่ชอบ(งานอดิเรก)	2.84	0.85	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	2.79	0.62	ปานกลาง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน ในภาพรวม อยู่ใน ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนที่ปฏิบัติอยู่ในระดับ ปานกลาง 3 อันดับแรก คือ ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน และมีเวลาว่างในการทำกิจกรรมที่ชอบ(งานอดิเรก)ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการนอนหลับ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการนอนหลับ	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.นอนหลับสนิทอย่างน้อยคืนละ 6 – 8 ชั่วโมง	3.20	0.78	มาก
เฉลี่ยรวม	3.20	0.78	มาก

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการนอนหลับ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการขจัดความเครียด

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการขจัดความเครียด	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจคุณมักปล่อยวางได้	2.98	0.71	ปานกลาง
2.ผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ดูทีวี เดินเล่น นั่งสมาธิ	3.18	0.74	มาก
เฉลี่ยรวม	3.07	0.61	มาก

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการขจัดความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าด้านการขจัดความเครียดเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจคุณมักปล่อยวางได้อยู่ในระดับ ปานกลาง

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกครอบครัวเช่น การทำอาหาร ตกแต่งบ้าน ปลูกต้นไม้	3.10	0.81	มาก
2.ได้พบปะสังสรรค์หรือร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น เช่น ทำบุญ ไปงานพิธีต่าง ๆ	2.98	0.79	ปานกลาง
เฉลี่ยรวม	3.04	0.71	มาก

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรกลุ่มเสี่ยงด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าพฤติกรรมด้านการได้พบปะสังสรรค์หรือร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น เช่น ทำบุญ ไปงานพิธีต่าง ๆ มีระดับปฏิบัติ ปานกลาง

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการตระหนักในตนเองและยอมรับในความมีคุณค่าแห่งตน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความตระหนักในตนเองและยอมรับในความมีคุณค่าแห่งตน	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.เมื่อทำผิดพลาดคุณยอมรับข้อติชมของผู้อื่นได้	3.27	0.64	มาก
2.บุคคลอื่นอื่นยินดีให้คุณช่วยเหลือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ	3.11	0.71	มาก
3.ตระหนักถึงจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	3.24	0.70	มาก
4.มีความภูมิใจในตนเอง	3.50	0.56	มาก
เฉลี่ยรวม	3.28	0.52	มาก

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการตระหนักในตนเอง และยอมรับในความมีคุณค่าแห่งตนภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการตระหนักในตนเองและยอมรับในความมีคุณค่าแห่งตน ที่ปฏิบัติได้ระดับมาก เป็นอันดับแรก คือ มีความภูมิใจในตนเอง

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการควบคุมสภาวะแวดล้อม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการควบคุมสภาวะแวดล้อม	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.จัดบ้านสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย	3.44	0.62	มาก
2.จัดบ้านให้มีแสงสว่างและอากาศถ่ายเทดี	3.48	0.64	มาก
3.อาศัยอยู่ในที่ที่ไม่มีฝุ่น ควันไฟ	3.42	0.79	มาก
4.หลีกเลี่ยงการเปิดวิทยุเสียงดัง	3.32	0.85	มาก
เฉลี่ยรวม	3.41	0.58	มาก

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการควบคุมสภาวะแวดล้อมภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการควบคุมสภาวะแวดล้อมปฏิบัติได้ระดับมากในการจัดบ้านสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย จัดบ้านให้มีแสงสว่างและอากาศถ่ายเทดี อาศัยอยู่ในที่ที่ไม่มีฝุ่น ควันไฟ และหลีกเลี่ยงการเปิดวิทยุเสียงดัง ทุกข้อ

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการใช้บริการระบบสุขภาพ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้บริการระบบสุขภาพ	$\bar{x}$	SD	ระดับปฏิบัติ
1.ไปตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง	3.53	0.79	มาก
2.พูดคุยเรื่องสุขภาพกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	2.84	0.95	ปานกลาง
3.ได้รับการบริการที่เหมาะสมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	2.95	0.88	ปานกลาง
4.มีสิทธิ์เลือกรับบริการทางสุขภาพที่คุณต้องการ	3.22	0.85	มาก
เฉลี่ยรวม	3.13	0.69	มาก

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้บริการระบบสุขภาพ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นราย ข้อ พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้บริการระบบสุขภาพ ที่ยังปฏิบัติได้ระดับ ปานกลาง คือการพูดคุยเรื่องสุขภาพกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและการได้รับการบริการที่เหมาะสมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ

บุคลากรกลุ่มเสี่ยง มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับ มาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าการปฏิบัติด้านโภชนาการในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ย 2.78 และ การออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ย 2.79 ซึ่งน้อยกว่าเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้จึงได้นำปัญหา ด้านการปฏิบัติด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อนมากำหนดกลยุทธ์และสร้างเครื่องมือ ซึ่งประกอบด้วย

1. การจัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม " รวมพลัง ลดน้ำหนัก ป้องกันโรค " เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการและด้านการออกกำลังกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยใช้แนวทางการเสริมพลัง กระบวนการกลุ่ม ที่ใช้เทคนิคการเรียนรู้และปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระหว่างบุคลากรกลุ่มตัวอย่างและคณะผู้ดำเนินโครงการ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender,1986) จัดทำคู่มือควบคุมน้ำหนัก แบบบันทึกการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1.1 จัดทำโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมโดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม

การปรับลดปัจจัยเสี่ยง โดยเน้นการเสริมพลังให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมและการจัดการกับความเครียด

1.2. การจัดกิจกรรมกลุ่มในเรื่องที่ได้รับความรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับ ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านโภชนาการ การออกกำลังกายและการทำกิจกรรม และการจัดการกับความเครียด

2. การอบรมให้ความรู้เรื่องคู่มือ เพื่อให้บุคลากรกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ ความเข้าใจสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องด้วยตนเอง

3. การใช้โทรศัพท์ เพื่อติดตามอย่างต่อเนื่อง เพื่อสอบถาม ให้คำแนะนำและกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

4. การกระตุ้นเตือนโดยใช้การนัดพบกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติและติดตามอย่างต่อเนื่อง

ตอนที่ 3 ผลการทดลองใช้กลยุทธ์ ตามตาราง 12 - 14

หลังจากดำเนินการโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม " รวมพลัง ลดน้ำหนัก ป้องกันโรค" โดยมีการดำเนินงานดังนี้ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย จัดการอบรม 3 วัน ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคและการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม การปรับลดปัจจัยเสี่ยง โดยเน้นการเสริมพลังให้กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกายและการทำกิจกรรม และการจัดการกับความเครียด การจัดกิจกรรมกลุ่มในเรื่องที่ได้รับความรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับ ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านโภชนาการ การออกกำลังกายและการทำกิจกรรม และการจัดการกับความเครียด การอบรมให้ความรู้เรื่องคู่มือ เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้องด้วยตนเอง การใช้โทรศัพท์ เพื่อติดตามอย่างต่อเนื่อง เพื่อสอบถาม ให้คำแนะนำและกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การกระตุ้นเตือนโดยใช้การนัดพบกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติและติดตามอย่างต่อเนื่อง ระยะเวลาในการปฏิบัติหลังรับการอบรม 4 สัปดาห์ หลังจากนั้นประเมินผลโดยการเปรียบเทียบผลค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองบุคลากรกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ดังตาราง 12-14

ตาราง 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายก่อนและหลังการทดลอง

ดัชนีมวลกาย	N	$\bar{x}$	SD	t	P - value
ก่อนทดลอง	30	27.50	4.04	3.64*	.001
หลังทดลอง	30	26.97	3.88		

* p < .05

หลังการทดลองบุคลากรกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกาย ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเส้นรอบเอว ก่อนและหลังการทดลอง

เส้นรอบเอว	N	$\bar{x}$	SD	t	P - value
ก่อนทดลอง	30	81.00	5.66	4.14*	.000
หลังทดลอง	30	80.50	5.50		

* p < .05

หลังการทดลองบุคลากรกลุ่มตัวอย่างมีค่าเส้นรอบเอว ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของระดับน้ำตาลในเลือด ก่อนและหลังการทดลอง

ระดับน้ำตาลในเลือด	N	$\bar{x}$	SD	t	P - value
ก่อนทดลอง	30	89.33	13.72	2.91*	.007
หลังทดลอง	30	84.63	8.80		

* p < .05

หลังการทดลองบุคลากรกลุ่มเสี่ยงมี ระดับน้ำตาลในเลือด ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมโดยการเสริมพลังของ บุคลากรในโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนเรศวรมหาราช จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งมีผลทำให้ ดัชนีมวล เส้นรอบเอวและระดับน้ำตาลในเลือด ของกลุ่มตัวอย่างลดลงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดามตาราง 12 – 14 จึงควรนำไปใช้ในผู้รับบริการกลุ่มเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม