

**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกายของบุคลากร  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี**

**(FACTORS RELATED TO FOOD CONSUMPTION AND EXERCISE BEHAVIOR  
AMONG PERSONNEL, FACULTY OF MEDICINE, RAMATHIBODI HOSPITAL)**

รหัสนิทร์ แก้วตา 4637228 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: สุปรียา ตันสกุล, ค.ค., วงศ์สิริ ปั้นดี, ศ.ด.,  
ครุษี ชุมระหวัด, ค.ม.

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี โดยใช้กรองแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์์ม่าประยุกต์ใช้ ในการกำหนดปัจจัยด้านความรู้ – การรับรู้ ปัจจัยร่วม สิ่งชักนำในการปฏิบัติกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย การสุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิและการเลือกตัวอย่างแบบมีระบบ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การทดสอบค่าเอฟ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย ในระดับต่ำ ร้อยละ 64.0 ปัจจัยด้านความรู้ – การรับรู้ ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตน การรับรู้สถานะสุขภาพของตน การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P - value < 0.01$ ) ส่วนปัจจัยร่วม ได้แก่ อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P - value < 0.01$ ) และสิ่งชักนำในการปฏิบัติ ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P - value < 0.01$ ) โดยที่ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารและออกกำลังกายมากที่สุด

ผลการวิจัยมีข้อเสนอแนะว่า ควรนำปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ไปใช้ในการจัดโครงการ/กิจกรรมในการปฏิบัติพุติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการรับประทานอาหารและออกกำลังกายของบุคลากรคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

**คำสำคัญ:** แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์์/ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร/

การออกกำลังกาย

FACTORS RELATED TO FOOD CONSUMPTION AND EXERCISE BEHAVIOR  
AMONG PERSONNEL, FACULTY OF MEDICINE, RAMATHIBODI HOSPITAL

ROSSARIN KAEWTA 4637228 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND  
BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORS: SUPREYA TANSAKUL, Ph.D., WONGDYAN PANDII,  
Dr.P.H., DARUNEE JUNHAVAT, M.Ed.

ABSTRACT

This study was a cross-sectional survey research aiming to study factors related to food consumption and exercise behavior among personnel at the Faculty of Medicine in Ramathibodi Hospital. Pender's Health Promotion Model was applied to determine, cognitive-perceptual factors, modifying factors and cues to action. Four hundred samples were selected by a stratified random sampling technique and systematic random sampling. Data were collected through the use of a self-administrated questionnaire. Statistical analysis was performed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The results showed that 64.0 percent of the personnel had a lower level of food consumption and exercise behavior. Cognitive-perceptual factors related to food consumption and exercise behavior were: health promotion value, perceived self-efficacy, perceived health status and perceived barriers towards performing health behavior ( $P$ -value  $<0.01$ ). A modifying factors related to food consumption and exercise behavior was age ( $P$ -value  $<0.01$ ). Their level of health information access affected decisions related to food consumption and exercise behavior ( $P$ -value  $<0.01$ ). Perceived self-efficacy was the most important variable related to food consumption and exercise behavior.

The results of this study suggested that self – efficacy should be emphasized in the implementation of a health promotion program for personnel at the Faculty of Medicine in Ramathibodi Hospital.

KEY WORDS: PENDER'S HEALTH PROMOTION MODEL/  
FOOD CONSUMPTION/ EXERCISE BEHAVIOR