

การสร้างเสริมสุขภาพบุคลากร ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล

HEALTH PROMOTION TO PERSONNEL IN GOLDEN JUBILEE MEDICAL CENTRE,  
MAHIDOL UNIVERSITY

วิลาวัลย์ ขุทรานนท์ 4837653 PHPH/M

วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: วาสนา จันทรสว่าง, ศศ.ม., ชุตินา ศิริกุลชยานนท์, M.P.H.M,  
ศรีสุดา สุรเกียรติ, ศ.ด.

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง การศึกษาประชากรกลุ่มเดียว เปรียบเทียบก่อนและหลัง การทดลอง ศึกษาผลของการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล ด้านการออกกำลังกาย โภชนาการ และการผ่อนคลายความเครียดโดยประยุกต์ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม แนวคิดการมีส่วนร่วม และกระบวนการกลุ่ม กลุ่มทดลอง คือ บุคลากรศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 55 คน ระยะเวลาศึกษา 12 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม แบบบันทึกพฤติกรรม และแบบบันทึกภาวะสุขภาพ (มาจากการตรวจร่างกาย) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired sample t- test

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ และด้านการผ่อนคลายความเครียด ดีวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P<0.001$ ) ส่วนภาวะสุขภาพ ได้แก่ น้ำหนักร่างกาย ดัชนีมวลกาย รอบเอว ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว และระดับคอเลสเตอรอล พบว่า ลดลงมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P<0.001$ ) ส่วนระดับความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวไม่แตกต่างกัน

ซึ่งแสดงว่า โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ โดยประยุกต์ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม แนวคิดการมีส่วนร่วม และกระบวนการกลุ่ม มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ และด้านการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่นๆที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลองได้

คำสำคัญ : การสร้างเสริมสุขภาพ / แรงสนับสนุนทางสังคม / การมีส่วนร่วม / กระบวนการกลุ่ม /  
บุคลากรโรงพยาบาล

# HEALTH PROMOTION TO PERSONNEL IN GOLGEN JUBILEE MEDICAL CENTRE, MAHIDOL UNIVERSITY

WILAWAN KUTRANONT 4837653 PHPH/M

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

THESIS ADVISORY COMMITTEE: WASANA JANGSAWANG, M.A.

CHUTIMA SIRIKULCHAYANON, M.P.H.M., SRISUDA SURAKIAT, Dr.PH.

## ABSTRACT

The main purpose of this study was to determine the effectiveness of a health promotion program for personnel at the Golden Jubilee Medical Centre, Mahidol University. The social support theory, participation and group process strategy were modified in order to formulate the health promotion program. Sample consisted of 55 Golden Jubilee Medical Centre personnel, Mahidol University who attended the health promotion program for 12 weeks. The health promotion program consisted of exercise, nutrition and relaxation. Self-administered questionnaires, health behavioral records and health status records were used for data collection before and after the program. Data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation and paired sample t-test.

The findings showed that the health promotion program, consisting of exercise, nutrition and relaxation, enabled the sample to have a significantly better ( $p < 0.05$ ), intention and level of behaviors to promote health behaviors than before the intervention. The body weight level, body mass index level, waist level, systolic pressure level and cholesterol levels of the experimental group were significantly lower than prior levels ( $p < 0.05$ ), but diastolic pressure level was not change significantly.

In conclusion, the health promotion program by applying social support theory with participation and group process strategy to promote for healthy behaviors is effective for changing behaviors in order to avoid chronic diseases. Thus, this program should be applied to other similar target groups

KEY WORD : HEALTH PROMOTION / SOCIAL SUPPORT THEORY

PARTICIPATION /GROUP PROCESS/ HOSPITAL PERSONNEL

208 pages