

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ บริษัททาดสวนแก้ว 2545 จำกัด ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ กรรมการ ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัททาดสวนแก้ว 2545 จำกัด โดยมีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค การศึกษาความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร และดำเนินงานตามกระบวนการกลุ่ม ในการวางแผนปฏิบัติการ โครงการ ตารางกิจกรรม และติดตามผลการดำเนินการ โดยผู้วิจัยดำเนินการตามแนวทางกฎบัตรกรุงเทพฯ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินงาน 3 ขั้นตอนดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน** เป็นการดำเนินงานเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน จากเอกสารทางวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ โครงการที่เกี่ยวข้อง และมีวิเคราะห์ SWOT Analysis จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค รวมทั้งสร้างแบบสอบถามความต้องการการส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน เพื่อทำการสำรวจความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรบริษัททาดสวนแก้ว 2545 จำกัด จำนวน 850 คน โดยกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยได้จำแนกตามกลุ่ม จากการเปิดตารางขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ของ Darwin Hendel ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 264 คน เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทราบสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่อทราบความต้องการในการส่งเสริมสุขภาพ

**ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการกลุ่ม** เป็นการดำเนินการจัดตั้งกลุ่ม เพื่อดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพโดยกรรมการบริษัท ผู้บริหาร พนักงาน บริษัท กาดสวนแก้ว 2545 จำกัด เพื่อให้ได้กลุ่มของคณะกรรมการดำเนินงานพิเศษ ด้านการส่งเสริมสุขภาพของบริษัทฯ หัวหน้ากลุ่มคณะกรรมการดำเนินงานพิเศษ ด้านการส่งเสริมสุขภาพของบริษัทฯ เพื่อนำเสนอผลการวิเคราะห์ SWOT จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส อุปสรรค และผลความต้องการการส่งเสริมสุขภาพในบริษัทฯ ให้กับกรรมการบริษัทกาดสวนแก้ว 2545 จำกัด ได้ทราบผลการศึกษาข้อมูลที่ได้ ซึ่งการจัดตั้งกลุ่มคณะกรรมการพิเศษ ด้านการส่งเสริมสุขภาพในครั้งนี้ มาจากกรรมการผู้จัดการ คือ เจ้าของบริษัท จำนวน 1 คน ผู้บริหารบริษัทฯ คือ ผู้ช่วยกรรมการ ผู้จัดการ จำนวน 2 คน และพนักงานในแผนกต่าง ๆ จำนวน 2 คน ทั้งหมด 6 แผนก ได้จำนวน 12 คน โดยสมัครเข้ามาทำกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพของบริษัทฯ รวมคณะกรรมการพิเศษด้านการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 15 คน โดยมีการนัดวันเวลาในการประชุมกลุ่ม เพื่อระดมสมองร่วมกันทุกวันจันทร์ และศุกร์ จำนวน 3 สัปดาห์ เพื่อร่วมกันกำหนด จัดทำแผนปฏิบัติการ ทำโครงการ และจัดกิจกรรม ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และจัดกิจกรรม โครงการสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ชาว กาด รวมใจ ไร่พุง

**ขั้นตอนที่ 3 ผลการปฏิบัติการ** เป็นการดำเนินงานโครงการสนับสนุนกิจกรรม ชาว กาด รวมใจ ไร่พุง มีสมาชิกจำนวน 22 คน ที่คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งได้ผ่านตามเกณฑ์การคัดเลือก และได้จัดทำการประเมินผลด้าน โภชนาการ และด้านการออกกำลังกายของพนักงานกาดสวนแก้ว ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ “ชาว กาด รวมใจ ไร่พุง” เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ คือการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) เป็นการสังเกตโดยตรง โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตลักษณะนี้ ก่อนดำเนินกิจกรรมระหว่างทำกิจกรรม และหลังจากทำกิจกรรมสิ้นสุด รวมถึงการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต แบบไม่เป็นทางการหลังการจัดกิจกรรม และทำแบบประเมินผล

This research was a participative workshop with an objective of health promotion in the workplace, Kad Suan Kaew 2545 Co., Ltd. Samples in the research was included Directors, executives and staff of Kad Suan Kaew 2545 Co., Ltd. The study also included basic information from documents available and other related research findings, health promotion policy, SWOT analysis (strength, weakness, opportunities and threats), health promotion activities required by the personnel and group process in mapping out an operation plan, project, table of activities and follow-up. The researcher will follow the Bangkok charter to promote health in the globalization era. The process were included 3 steps as follows:

**Step 1: Studying basic information:** Basic information was studied from technical documents, related research findings, health promotion policy and other related projects and then proceed with a SWOT analysis as well as build a questionnaire to find out what kinds of activities the staff want to promote their health. Samples in Kad Suan Kaew 2545 Co., Ltd. feature 850 staff members selected through a Stratified Random Sampling by group. The table of sample size has gained a reliability of 95% by the Darwin Hendel and 264 samples were selected for the researcher to work with in order to collect data and get information of the respondents and their requirements for health promotion.

**Step 2: Group process:** A group of persons will be formed to work on a health promotion program comprising directors, executives and the staff of Kad Suan Kaew 2545 Co., Ltd. The group was called 'a special task force for health promotion' and a leader selected to present findings from the SWOT analysis and staff requirements for health promotion to the Board of Kad Suan Kaew 2545 Co., Ltd. The special task force for health promotion comprises Managing Director or owner, 2 assistant managing directors and manager, and 2 staff members from each of the 6 divisions, selected from volunteers or 12 people, totaling 15 members. The group meeting for brainstorming was set for Monday and Friday for 3 weeks to come up with an operation plan, project and activities for health promotion. The health promotion project is called "Kad staff joins hands to avoid paunchiness."

**Step 3: Result or Solution:** 22 members have been selected through a purposive sampling method to proceed with the "Kad staff joins hands to avoid paunchiness" project. Meetings have been held to assess their nutrition, physical exercise before and after joining the project. A tool used in the research was a Non-Participant Observation or direct observation by the researcher. Observation have been made before, during and after the project as well as an informal interview, data collection through informal observations after the activities and evaluate the entire data.