

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่องพฤติกรรมสุขภาพและการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มีวัตถุประสงค์

1. ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากร คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

2. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
- เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากร คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ก่อนเข้าร่วมโครงการกับเมื่อหลังเข้าร่วมโครงการ การเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพฯ

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากร คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบการบรรยาย แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การออกกำลังกาย ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอว

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ จำแนกตาม พฤติกรรมสุขภาพ ความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวาน ภาวะสุขภาพจิต

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ (3-Self) ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ประกอบด้วย น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอว ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

ตอนที่ 5 เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวชี้วัดสุขภาพทางเคมี ก่อนและหลังการทดลอง

ตอนที่ 6 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ เพศ ความดันโลหิต โรคประจำตัว ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว การออกกำลังกาย การดื่มสุรา และสูบบุหรี่

ภาวะสุขภาพกาย		21-40 ปี		41-68 ปี		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ							
	ชาย	27	30.3	8	19.5	35	26.9
	หญิง	62	69.7	33	80.5	95	73.1
	รวม	89	100	41	100	130	100
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่า	3	3.4	2	4.9	5	3.8
	ปริญญาตรี	11	12.4	1	2.4	12	9.2
	ปริญญาตรี	64	71.9	16	39.0	80	61.5
	ปริญญาโท	11	12.4	22	53.7	33	25.4
	ปริญญาเอก						
รายได้							
ความพอเพียง	เพียงพอ	51	57.3	28	68.3	79	60.8
ของรายได้นี้	ไม่เพียงพอ	23	25.8	1	2.4	24	18.5
	เป็นหนี้	2	2.2	4	9.8	6	4.6
	เหลือเก็บ	13	14.6	8	19.5	21	16.2
	อื่นๆ	2	2.2			2	1.5
	รวม	89	100	41	100	130	100%
การดื่มสุราในปัจจุบัน	ไม่ดื่ม	77	86.5	41	100	118	90.8
	ดื่ม	12	13.5			12	9.2
	รวม	89	100	41	100	130	100
การออกกำลังกาย	ออก	56	62.9	28	68.3	84	64.6
	ไม่ออก	33	37.1	13	31.7	46	35.4
	รวม	89	100	41	100	130	100
โรคประจำตัว							
	แข็งแรง	67	76.1	26	61.9	93	71.5
	ป่วยประจำ/มีโรคประจำตัว	21	23.9	16	38.1	37	28.5
	รวม	88	100	42	100	130	100
การสูบบุหรี่	ไม่สูบ	75	85.4	41	100	117	90

ในปัจจุบัน	سوب	13	14.6	41	100	13	10
	รวม	89	100	41	100	130	100

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ เพศ ความดันโลหิต โรคประจำตัว ค่าดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว การออกกำลังกาย การดื่มสุรา และสูบบุหรี่ (ต่อ)

ภาวะสุขภาพกาย	21-40 ปี		41-68 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เส้นรอบเอว						
ปกติ	68	77.3	31	73.8	99	76.2
เกินขนาด	20	22.7	11	26.2	31	23.8
รวม	88	100	42	100	130	100
ดัชนีมวลกาย						
>23	39	44.3	7	16.7	46	35.4
23-27.4	34	38.6	27	64.3	61	46.9
>=27.5	15	17	8	19.0	23	17.7
รวม	88	100	42	100	130	100

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 73.1 มี การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทร้อยละ 61.5 อายุระหว่างส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 21-40 ปี ร้อยละ 68.3 รายได้พอเพียงร้อยละ 80.5 มีการเคลื่อนไหวไปมาเล็กน้อยร้อยละ 46.9 ไม่ดื่มสุราและสูบบุหรี่เป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 90.0 และ 90.8 ตามลำดับ ออกกำลังกายร้อยละ 64.6 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 28.5 มีค่าเส้นรอบวงเอวเกินขนาดร้อยละ 23.8 และค่าดัชนีมวลกายเกินปกติตั้งแต่ 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ร้อยละ 64.6 โดยแยกเป็น 23-27.4 และ >=27.5 เป็นร้อยละ 46.9 และ 17.7 ตามลำดับ เส้นรอบวงเอวเกินปกติ ร้อยละ 23.8

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ จำแนกตาม พฤติกรรมสุขภาพ ความเสี่ยงต่อการเกิดเบาหวาน ภาวะสุขภาพจิต

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของอาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์ จำแนกตามค่าคะแนนโดยรวมและรายด้าน (n = 130)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
โดยรวม	3.68	0.50	มาก
รายด้าน			
การออกกำลังกาย	2.71	0.71	ปานกลาง
โภชนาการ	3.54	0.59	มาก
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.62	0.73	มาก
พัฒนาจิตวิญญาณ	4.00	0.65	มาก
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	4.15	0.62	มาก
การจัดการความเครียด	3.65	0.70	มาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 2 พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของคณาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.68$) พิจารณารายด้าน พบว่าด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X}=4.15$) รองลงมาได้แก่ ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ ($\bar{X}=4.00$) ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 3.65$) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X}=3.62$) ด้านโภชนาการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.54$) ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.71$) อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 3 แสดงร้อยละของระดับความเสี่ยงเบาหวานของอาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์ จำแนกช่วงอายุ (n = 130)

ภาวะสุขภาพกาย	21-40 ปี		41-68 ปี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับความเสี่ยงเบาหวาน						
น้อยกว่า5%	20	22.7%	5	11.9%	25	19.2%
5-10%	27	30.7%	8	19.0%	35	26.9%
11-20%	21	23.9%	18	42.9%	39	30.0%
21-30%	16	18.2%	6	14.3%	22	16.9%
มากกว่า30%	4	4.5%	5	11.9%	9	6.9%
รวม	88	100.0%	42	100.0%	130	100.0%

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 3 พบว่า อาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์ มีระดับความเสี่ยงเบาหวานอยู่ในระดับสูง (21-30 %) ถึงสูงมาก (มากกว่า30%) ร้อย 23.8 และ ระดับน้อยมาก (น้อยกว่า5%) น้อย (5-10%) และปานกลาง (11-20%) และ ระดับสูง ร้อยละ 19.2, 26.9 และ16.9 ตามลำดับ และยังพบว่าช่วงอายุ 21-40 ปีและ41-68 ปี จะมีระดับความเสี่ยงเบาหวานอยู่ในระดับสูง (21-30 %) ถึงสูงมาก (มากกว่า30%) สัดส่วนใกล้เคียงกันร้อยละ22.7และ 23.8 ตามลำดับ

ตาราง 4 แสดงร้อยละของภาวะสุขภาพจิต ของอาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์จำแนกช่วงอายุ (n = 130)

ภาวะสุขภาพจิต	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต	27	77.1%	85	89.5%	112	86.2%
มีปัญหาสุขภาพจิต	8	22.9%	10	10.5%	18	13.8%
รวม	35	100.0%	95	100.0%	112	100.0%

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 4 พบว่า อาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์ มีปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 13.8 มีปัญหาสุขภาพจิต เพศชายมีสัดส่วนการมีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อย (ร้อยละ 22.9 และ ร้อยละ 13.8 ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความแปรปรวนแบบวัดซ้ำในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ (3S) ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพจำแนกตามรายด้าน และโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

พฤติกรรมสุขภาพ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		หลังการติดตามผล	
	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.
Self efficacy	14.86	1.04	14.31	1.78	20.45	3.05
Self regulation	18.82	9.41	16.27	2.91	24.32	2.83
Self care	18.55	2.06	18.18	2.30	25.82	2.77
โดยรวม	49.64	4.65	59.41	12.05	62.55	6.62

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพ (3S) โดยรวมหลังการติดตามผลและหลังทดลองมีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตาราง 6 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของพฤติกรรม 3S (Self efficacy Self regulation Self care) ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล (N=22)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
Self efficacy					
ภายในกลุ่ม	507.55	2	253.77	8.88	.000**
ความคลาดเคลื่อน	131.79	42	3.14		
Self regulation					
ภายในกลุ่ม	1062.394	1.575	674.576	147.809	.000**
ความคลาดเคลื่อน	150.939	33.074	4.564		
Self care					
ภายในกลุ่ม	816.49	2	428.24	312.61	.000**
ความคลาดเคลื่อน	1192.636	42	28.40		
พฤติกรรม 3S โดยรวม					
ภายในกลุ่ม	1544.121	1.067	960.951	20.797	.000**
ความคลาดเคลื่อน	1599.212	33.744	46.207		

ผลการวิเคราะห์ตาราง 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพ 3S (Self efficacy, Self regulation และ Self care) ของคณาจารย์และบุคลากร กลุ่มทดลองที่ได้จากการวัด 3 ครั้งคือ ก่อนทดลอง หลังทดลองและหลังติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.001$ ($F=15.06, 8.88, 13.10$ และ 312.61 ตามลำดับ)

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพรายด้าน และโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างที่ช่วงเวลาต่างกัน

พฤติกรรมสุขภาพ	Mean diff.	Std. Error	p-value
ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self efficacy)			
ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	7.634	.572	.000**
ก่อนทดลอง - หลังติดตามผล	-7.364	.572	.000**
หลังทดลอง - หลังติดตามผล	-9.318	.688	.000**
ด้านการควบคุมตนเอง (self regulation)			
ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	9.318	.688	.000**
ก่อนทดลอง - หลังติดตามผล	1.955	.424	.000**
หลังทดลอง - หลังติดตามผล	-1.955	.424	.000**
ด้านการดูแลตนเอง (self care)			
ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	3.864	.649	.000**
ก่อนทดลอง - หลังติดตามผล	-3.864	.649	.000**
หลังทดลอง - หลังติดตามผล	-5.773	.664	.000**
ภาพรวมของพฤติกรรมสุขภาพ (3S)			
ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	11.818	1.658	.000**
ก่อนทดลอง - หลังติดตามผล	6.636	2.242	.007*
หลังทดลอง - หลังติดตามผล	-6.636	2.242	.007*

จากตารางที่ 7 พบว่าเมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพรายด้าน และภาพรวม เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพพบว่าก่อนทดลอง หลังทดลองและหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกายก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกายก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ประกอบด้วย น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอว

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ประกอบด้วย น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวของกลุ่มตัวอย่างก่อน หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		หลังการติดตามผล	
ตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.
น้ำหนัก	60.08	11.05	59.67	2.31	59.58	2.23
ดัชนีมวลกาย	23.26	4.09	23.05	4.01	23.09	3.89
เส้นรอบวงเอว	78.66	1.88	77.34	1.92	77.23	1.86

จากตาราง 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มตัวอย่างก่อนกลุ่มตัวอย่างหลังการติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบรายค่าของค่าเฉลี่ยตัวชี้วัดทางกาย (น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว) ของกลุ่มตัวอย่างที่ช่วงเวลาต่างกัน

พฤติกรรมสุขภาพ	Mean diff.	Std. Error	p-value
น้ำหนัก (BW)			
ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	.418	.222	.073
ก่อนทดลอง - หลังติดตามผล	-.091	.068	.196
หลังทดลอง - หลังติดตามผล	.091	.068	.196
ดัชนีมวลกาย (BMI)			
ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	.174	.086	.057
ก่อนทดลอง - หลังติดตามผล	-.041	.025	.107
หลังทดลอง - หลังติดตามผล	.041	.025	.107
เส้นรอบวงเอว			
ก่อนทดลอง - หลังทดลอง	.114	.363	.758
ก่อนทดลอง - หลังติดตามผล	-.114	.363	.758
หลังทดลอง - หลังติดตามผล	1.318	.519	.019*

จากตารางที่ 9 พบว่าเมื่อเปรียบเทียบตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ได้แก่ น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวก่อนทดลอง หลังทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างสุขภาพแล้วพบว่าเส้นรอบวงเอวหลังการทดลองและหลังการติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเมื่อเปรียบเทียบตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ได้แก่ น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอว พบว่า หลังการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยลดลงและเมื่อเปรียบเทียบตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย หลังการทดลองและก่อนการทดลอง

ตาราง 10 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ได้แก่ น้ำหนักดัชนีมวลกาย และเส้นรอบวงเอวของกลุ่มตัวอย่าง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P-value
น้ำหนัก					

ภายในกลุ่ม	3.244	1.144	2.835	4.637	.037*
ความคลาดเคลื่อน	15.62	21	.37		
ดัชนีมวลกาย					
ภายในกลุ่ม	.573	1.122	.510	5.436	.025*
ความคลาดเคลื่อน	2.92	21	.09		
เส้นรอบวงเอว					
ภายในกลุ่ม	27.871	2	13.936	5.355	.008**
ความคลาดเคลื่อน	109.30	21	2.60		

จากตาราง 10 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบเวลาที่เปลี่ยนแปลงไปพบว่า ตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ได้แก่ น้ำหนัก และเส้นรอบวงเอวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ($F=4.637$, 5.436 และ 5.355 ตามลำดับ)

ตอนที่ 5 วิเคราะห์เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ตัวชี้วัดสุขภาพทางเคมี ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตัวชี้วัดสุขภาพทางชีวเคมี ประกอบด้วย ระดับน้ำตาลในเลือด โคเลสเตอรอลรวม HDL LDL และไตรกลีเซอไรด์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ตัวชี้วัดสุขภาพทางชีวเคมี	ก่อนการทดลอง ครั้งที่ 1		หลังการทดลอง ครั้งที่ 2	
	\bar{X}	SD.	\bar{X}	SD.
ระดับน้ำตาลในเลือด(FBS)	90.45	6.09	89.00	8.63
โคเลสเตอรอล(CHOL)	220.27	42.13	211.00	47.53
HDL	60.23	12.56	57.77	11.92
LDL	130.32	42.31	120.73	41.06
ไตรกลีเซอไรด์(TG)	145.86	208.60	195.55	410.11

จากตาราง 11 พบว่า ค่าเฉลี่ยระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) โคเลสเตอรอล (CHOL) HDL LDL ไตรกลีเซอไรด์ (TG) ของกลุ่มตัวอย่างหลังการติดตามผลต่ำกว่าก่อนการทดลอง

ตาราง 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตัวชี้วัดสุขภาพทางชีวเคมี ประกอบด้วย ระดับน้ำตาลในเลือด โคเลสเตอรอลรวม HDL LDL และไตรกลีเซอไรด์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (N=22)

\bar{X}	SD.	df	t	p-value
-----------	-----	----	---	---------

ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS)						
	ก่อนการทดลอง	90.45	6.09	21	.653	.002*
	หลังการทดลอง	89.50	8.63			
โคเลสเตอรอล (CHOL)						
	ก่อนการทดลอง	220.27	42.13	21	1.376	.000**
	หลังการทดลอง	211.00	47.53			
HDL						
	ก่อนการทดลอง	60.23	12.56	21	1.55	.000**
	หลังการทดลอง	57.77	11.93			
LDL						
	ก่อนการทดลอง	130.31	42.31	21	1.427	.000**
	หลังการทดลอง	120.72	41.06			
ไตรกลีเซอไรด์ (TG)						
	ก่อนการทดลอง	145.86	208.59	21	1.127	.000**
	หลังการทดลอง	195.55	410.14			

ผลการวิเคราะห์ตาราง 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยของตัวชี้วัดสุขภาพทางชีวเคมี (ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) โคเลสเตอรอล (CHOL) HDL LDL และ ไตรกลีเซอไรด์ (TG) ของคณาจารย์และบุคลากร กลุ่มทดลองที่ได้จากการวัด 2 ครั้ง คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $<.001$ ($F=.635, 1.376, 1.55, 1.427$ และ 1.127 ตามลำดับ แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าระดับ HDL ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน

ตอนที่ 6 ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ
ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ

รายการ	\bar{X}	SD	ระดับความพึงพอใจ
ท่านสามารถนำความรู้จากกิจกรรม	3.63	.492	ดีมาก

ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง			
ผู้วิจัยเอาใจใส่และดูแลให้คำแนะนำ ท่านเป็นอย่างดี	3.36	.492	ดีมาก
ท่านได้รับความรู้และทักษะด้านการ ดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับ ความต้องการ	3.63	.492	ดีมาก
ท่านมีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพ ของท่านเพิ่มมากขึ้นหลังร่วม กิจกรรม	3.54	.509	ดีมาก
ท่านคิดว่ารูปแบบกิจกรรม เนื้อหา ระยะเวลามีความเหมาะสม	3.59	.503	ดีมาก
ท่านพึงพอใจในส่วนของการอำนวยความสะดวก ความสะดวกอื่นๆ	3.36	.492	ดีมาก
ท่านได้รับประโยชน์คุ้มค่ากับเวลาที่ เสียไป	3.40	.503	ดีมาก
ภาพรวม	3.46	.141	ดีมาก

ผลการวิเคราะห์ตาราง 13 พบว่า คณาจารย์มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับดีมาก ($\bar{x} = 3.46$)

สรุปผลการศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา	สมมติฐาน
พฤติกรรมสุขภาพ	
Self efficacy	สนับสนุนสมมติฐาน
Self regulation	สนับสนุนสมมติฐาน
Self care	สนับสนุนสมมติฐาน
ตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย	

น้ำหนัก	สนับสนุนสมมติฐาน
ดัชนีมวลกาย	สนับสนุนสมมติฐาน
เส้นรอบวงเอว	สนับสนุนสมมติฐาน
ตัวชี้วัดสุขภาพทางชีวเคมี	
น้ำตาลในเลือด	สนับสนุนสมมติฐาน
โคเลสเตอรอลรวม	สนับสนุนสมมติฐาน
HDL	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน
LDL	สนับสนุนสมมติฐาน
ไตรกลีเซอไรด์	สนับสนุนสมมติฐาน
ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	สนับสนุนสมมติฐาน
ส่งเสริมสุขภาพ	