

พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

กัลยณา ละว้า วัฒน บัญกอบ จันทรจारी เกตุมาโร และ เกษม ชูรัตน์
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี 2) เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี และ 3) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการรับรู้กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 117 คน โดยใช้แบบสอบถามที่มี 3 ตอน ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการรับรู้และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยการหาค่า t- test independent เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง 2 กลุ่ม จำแนกเพศ และหาค่า One-way ANOVA เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง 3 กลุ่ม จำแนกตามอายุ คณะที่สังกัด และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการรับรู้กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยการรับรู้โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับการปฏิบัติมาก จากผลการเปรียบเทียบไม่พบความแตกต่างของหญิงชายกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แต่พบความแตกต่างของนักศึกษาที่สังกัดคณะต่างกันว่า $p < 0.05$ ปัจจัยด้านการรับรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับน้อย ($r = 0.517$)

คำสำคัญ: พฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ

HEALTH PROMOTION BEHAVIORS OF STUDENTS AT INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION CHON BURI CAMPUS

Kanchana Lawa, Wat Bhungob, Chanjaree Getmaro and Kasem Chooratna

Faculty of Education, Ramkhamhaeng University

Abstract

The purposes of this research were to 1) study the health promotion behaviors of students at Institute of Physical Education Chon Buri Campus, 2) compare demographical factors with the health promotion behaviors of these students, and 3) determine the relationships between the perception factor and the health promotion behaviors of the students. The samples consisted of 117 first-to-fourth-year students enrolled at Institute of Physical Education Chon Buri Campus, who were studying in the first semester of the academic year 2016. The research instrument was a questionnaire constructed by the researcher. By means of the questionnaire, germane data were collected between August and September 2017. Using techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data collected in terms of percentage, mean, and standard deviation by means of applications of a computer software program. Utilizing the independent samples t-test, the researcher tested differences between two groups of variables, while differences among three groups of variables were tested using the one-way analysis of variance (ANOVA) technique. Pearson's product moment correlation coefficient (PPMCC) method was additionally employed by the researcher. Statistical significance was set at the level of .05.

Findings were as follows:

The students who differed in the demographical characteristic of gender did not exhibit concomitant differences in health promotion behaviors. The students who differed in the demographical characteristic of age did not evince parallel differences in health promotion behaviors. The students who differed in the demographical characteristics of faculty of enrollment displayed corresponding differences at the statistically significant level of .05.

Finally, the perception factor was determined to be correlated with the health promotion behaviors of the students at a low level ($r = 0.517$).

Keyword: behavior, sanitation

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) กล่าวถึงนโยบายการพัฒนาสุขภาพของไทยจัดให้มีมาตรการสร้างเสริมสุขภาพโดยมีเป้าหมายเพื่อลดอัตราการป่วย ตาย และผลกระทบจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยจัดให้มีนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ จัดให้มีการสื่อสารสาธารณะของรัฐเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ความรู้ป้องกันโรคเพื่อการดูแลสุขภาพของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ และการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การให้บริการเชิงรุก ตลอดจนคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ และส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีโอกาสออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี สร้างนิสัยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นมั่วสุมกับอบายมุขและยาเสพติด (Office of the National Economic and Social Development Board, 2012)

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเอง การจะเข้าถึงสถานะที่สมบูรณ์ทั้งกายจิตและสังคมนั้น บุคคลหรือกลุ่มบุคคลต้องสามารถระบุถึงสิ่งที่ต้องการบรรลุ และบรรลุในสิ่งที่ต้องการได้ รวมถึงสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปได้ใช้ชีวิตประจำวัน สุขภาพเป็นแนวคิดด้านบวกที่มุ่งเน้นแหล่งประโยชน์ทางสังคม และแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล รวมถึงศักยภาพทางกายของบุคคล ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพจึงไม่เพียงความรับผิดชอบของภาคส่วนที่ดูแลสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมุ่งไปที่รูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งผลดีต่อสุขภาพซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาวะในที่สุด (Sinsakchon Oonpommee, 2013, p.1-2)

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เป็นสถาบันการศึกษาที่ผลิตนักศึกษาด้านพลศึกษา มีการมุ่งพัฒนาการบริหารจัดการให้นักศึกษามีการพัฒนาทั้งทางด้านความรู้ การปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมและจิตสำนึก ตลอดจนการสนับสนุนนักศึกษาที่มีความสามารถทางด้านกีฬาให้มีความรู้ส่งเสริมสนับสนุนนักศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ความสามารถในการสอนพลศึกษา การเป็นผู้ตัดสินกีฬา และเป็นผู้ฝึกสอนกีฬานั้นการสอนให้นักศึกษาเป็นผู้ฝึกสอนด้านพลศึกษาได้นั้นจะต้องได้รับการฝึกฝนจากการเรียน และการลงมือฝึกซ้อมทักษะด้านกีฬานิตต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในชนิดกีฬา และการจะทำกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ให้ได้ดีนั้นต้องคำนึงถึงสุขภาพของตัวนักศึกษาก่อน เพราะการส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีเหมาะสมแก่การเป็นครูพลศึกษาในอนาคต อีกทั้งหลักสูตรการเรียนการสอนของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เน้นการผลิตบัณฑิตสาขาวิชาชีพครูและผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งบัณฑิตที่สำเร็จจากสถาบันแห่งนี้มักจะถูกสังคมคาดหวังให้เป็นแบบอย่างด้านการส่งเสริมสุขภาพ จึงต้องตระหนักถึงเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์เพื่อเตรียมความพร้อมด้านร่างกายในการเรียนและการฝึกฝนกีฬา เพื่อพัฒนาการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา และครูพลศึกษา การที่นักศึกษามีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลให้การเรียนและการทำกิจกรรมด้านอื่น ๆ ได้ดีขึ้นด้วย (Institute of Physical Education Chonburi Campus, 2016, p.1)

ในการเข้าใช้บริการห้องพยาบาล และการขาดเรียนของนักศึกษา พบว่ามีการลงชื่อเข้าใช้บริการห้องพยาบาล และมีความประสงค์ขอยา จำนวน 156 คน การทำแผล จำนวน 9 คน การนอนพักห้องพยาบาล จำนวน 5 คน และสาเหตุจากการขาดเรียนเนื่องจากการลาป่วย รวมถึงการเกิดอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาที่

ไม่ได้รับอันตรายมาก เช่น ปวดกล้ามเนื้อจากการเล่นกีฬา การหกล้ม อาการฟกช้ำ อาการป่วยเป็นไข้ ปวดหัว ปวดท้องซึ่งมีจำนวนไม่มากแต่เป็นเหตุผลที่นักศึกษาให้กับอาจารย์ผู้สอนและการเขียนใบลา ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้บ่งบอกถึงการขาดการดูแลสุขภาพ ทำให้นักศึกษาเสียผลประโยชน์จากการขาดเรียน ขาดการทำกิจกรรมในด้านการเรียน และเรียนไม่ทันเพื่อน ปัญหาสุขภาพจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ ฉะนั้นนักศึกษาควรที่จะตระหนักถึงการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษามีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์เพื่อเป็นแนวทางการป้องกันโรค และการฟื้นฟูสภาพก่อนการเจ็บป่วย

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาใน สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เพราะรูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กวัยรุ่นมีความซบเซา และการปฏิบัติตนที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมส่งผลต่อสุขภาพ รวมทั้งอิทธิพลระหว่างนักศึกษาต่อกลุ่มเพื่อน ทำให้การปฏิบัติพฤติกรรมด้านสร้างเสริมสุขภาพลดน้อยลง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาโดยใช้โมเดลการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุงของเพนเดอร์ (Health Promotion Model Revised) (Pender Murdaugh, & Parsons, 2002, p.50) เพื่อเป็นการนำไปสู่การศึกษาด้านการส่งเสริมสุขภาพ รวมไปถึงการดูแลสุขภาพตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง การดำรงไว้ซึ่งชีวิตสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการรับรู้กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
2. นักศึกษาที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
3. นักศึกษาที่ศึกษาในสังกัดคณะที่ต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน
4. ปัจจัยด้านการรับรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

วิธีการดำเนินการวิจัย

การกำหนดกลุ่มประชากรที่ใช้ศึกษา คือ นักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2559 ประกอบด้วย 3 คณะ ดังนี้ คณะศึกษาศาสตร์ จำนวน 537 คน คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 360 คน คณะวิทยาศาสตร์ฯ จำนวน 257 คน จำนวนทั้งหมด 1,154 คน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำแนกตามระดับชั้นปี และคณะที่สังกัด
ปีการศึกษา 2559 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

คณะที่สังกัด	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	กลุ่มประชากร
ศึกษาศาสตร์	105	105	105	222	537
ศิลปศาสตร์	116	108	78	58	360
วิทยาศาสตร์ฯ	60	48	72	77	257
รวม	281	261	255	357	1,154

ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่าง (sampling) แบบหลายชั้นตอน (multi-stratified random sampling) ดังนี้
ชั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ออกเป็น 3 คณะ (stratum) ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะศิลปศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์
ชั้นตอนที่ 2 แบ่งนักศึกษาในแต่ละคณะแยกเป็น ชั้นปีที่ 1-4 แบ่งออก 4 กลุ่ม
ชั้นตอนที่ 3 คำนวณจำนวนนักศึกษาตัวอย่างในแต่ละชั้นปีในแต่ละคณะ ตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในแต่ละห้อง

ชั้นตอนที่ 4 ทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยวิธีการใช้ตารางเลขสุ่มเพื่อเลือกรายชื่อนักศึกษาทั้ง 3 คณะ โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G *Power 3.1.9.2 (Faul, 2014) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 117 คนดังข้อมูลที่ปรากฏในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำแนกตามระดับชั้นปี และคณะที่สังกัด
ปีการศึกษา 2559 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

คณะที่สังกัด	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4	กลุ่มตัวอย่าง
ศึกษาศาสตร์	10	10	10	24	54
ศิลปศาสตร์	12	11	8	6	37
วิทยาศาสตร์ฯ	6	5	7	8	26
รวม	28	26	25	38	117

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ข้อมูลด้านคุณลักษณะกลุ่มของตัวอย่าง ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ คณะที่สังกัด โดยแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) จำนวน 3 ข้อ ข้อคำถามเป็นคำถามปลายปิด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยด้านการรับรู้ ประกอบด้วยการรับรู้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 45 ข้อ คำถามประกอบด้วยข้อคำถามที่สร้างขึ้นมีลักษณะ คำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย การปฏิบัติด้านโภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การพัฒนาทางจิตวิญญาณ การจัดการความเครียด จำนวน 36 ข้อคำถาม ประกอบด้วยข้อคำถามที่สร้างขึ้นมีลักษณะ คำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (rating scale) โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างวันที่ 1 สิงหาคม - 30 กันยายน 2560 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 117 คนได้ข้อมูลครบถ้วน คิดเป็นร้อยละ 100
2. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ คณะที่สังกัด โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (frequency) และหาค่าร้อยละ (percentage)
2. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยด้านการรับรู้ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการแปลความหมายและอธิบายข้อมูล
3. การวิเคราะห์เปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี จำแนกเพศต่างกัน โดยใช้สถิติ Independent t test และจำแนกอายุ คณะที่สังกัด โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA)
4. การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการรับรู้กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี โดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53 เพศชาย ร้อยละ 47 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสังกัดคณะศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 46

2. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.18$, S.D. = 0.43) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีระดับการปฏิบัติบ่อย ๆ ($\bar{X} = 3.04$, S.D. = 0.57) ด้านกิจกรรมทางกายมีระดับการปฏิบัติประจำ ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.52) ด้านโภชนาการมีระดับการปฏิบัติบ่อย ๆ ($\bar{X} = 3.05$, S.D. = 0.55) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีระดับการปฏิบัติประจำ ($\bar{X} = 3.25$, S.D. = 0.53) ด้านจิตวิญญาณมีระดับการปฏิบัติบ่อย ๆ ($\bar{X} = 3.21$, S.D. = 0.50) และด้านการจัดการความเครียดมีระดับการปฏิบัติบ่อย ๆ ($\bar{X} = 3.22$, S.D. = 0.52)

3. ปัจจัยด้านการรับรู้

นักศึกษามีปัจจัยด้านการรับรู้มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.73) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับรู้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.49) ด้านการรับรู้ความสามารถตนเองมีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 0.56) และด้านการรับรู้อุปสรรคในการส่งเสริมสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.67)

การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบัน
การพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามเพศ (n = 117)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เพศ				t	p value
	ชาย		หญิง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพ	3.06	0.56	3.02	0.58	0.40	0.69
2. ด้านกิจกรรมทางกาย	3.31	0.52	3.29	0.51	0.25	0.79
3. ด้านโภชนาการ	3.10	0.49	3.00	0.59	0.98	0.32
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล	3.22	0.52	3.30	0.53	-0.78	0.43
5. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ	3.18	0.47	3.25	0.53	-0.69	0.49
6. ด้านการจัดการความเครียด	3.19	0.48	3.25	0.56	-0.60	0.54
รวม	3.18	0.39	3.18	0.46	0.06	0.94

* p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษาชายหญิงของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตชลบุรี โดยรวม และรายด้าน จำแนกตามอายุ

ความแปรปรวน		SS	df	MS	F	P
1. ด้านความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพ	ระหว่างกลุ่ม	.203	4	.051	.148	.963
	ภายในกลุ่ม	38.233	112	.341		
	รวม	38.436	116			
2. ด้านกิจกรรม ทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	.504	4	.126	.457	.767
	ภายในกลุ่ม	30.936	112	.276		
	รวม	31.441	116			
3. ด้านโภชนาการ	ระหว่างกลุ่ม	.559	4	.140	.447	.774
	ภายในกลุ่ม	34.997	112	.312		
	รวม	35.556	116			
4. ด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	2.090	4	.522	1.909	.114
	ภายในกลุ่ม	30.641	112	.274		
	รวม	32.731	116			
5. ด้านการพัฒนาทาง จิตวิญญาณ	ระหว่างกลุ่ม	.716	4	.179	.691	.600
	ภายในกลุ่ม	29.006	112	.259		
	รวม	29.722	116			
6. ด้านการจัดการ ความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	1.883	4	.471	1.740	.146
	ภายในกลุ่ม	30.302	112	.271		
	รวม	32.184	116			
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	.195	4	.049	.254	.907
	ภายในกลุ่ม	21.540	112	.192		
	รวม	21.735	116			

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการ
ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตชลบุรี โดยรวมและรายด้าน จำแนกตามคณะ

ความแปรปรวน		SS	df	MS	F	P
1. ด้านความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพ	ระหว่างกลุ่ม	1.779	2	.889	2.765	.067
	ภายในกลุ่ม	36.657	114	.322		
	รวม	38.436	116			
2. ด้านกิจกรรม ทางกาย	ระหว่างกลุ่ม	1.431	2	.715	2.718	.070
	ภายในกลุ่ม	30.010	114	.263		
	รวม	31.441	116			
3. ด้านโภชนาการ	ระหว่างกลุ่ม	2.194	2	1.097	3.748	.027*
	ภายในกลุ่ม	33.362	114	.293		
	รวม	35.556	116			
4. ด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	.108	2	.054	.189	.828
	ภายในกลุ่ม	32.623	114	.286		
	รวม	32.731	116			
5. ด้านการพัฒนาทาง จิตวิญญาณ	ระหว่างกลุ่ม	.242	2	.121	.468	.627
	ภายในกลุ่ม	29.480	114	.259		
	รวม	29.722	116			
6. ด้านการจัดการ ความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	.382	2	.191	.685	.506
	ภายในกลุ่ม	31.802	114	.279		
	รวม	32.184	116			
ภาพรวม	ระหว่างกลุ่ม	.491	2	.245	1.316	.272
	ภายในกลุ่ม	21.244	114	.186		
	รวม	21.735	116			

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีที่มีคณะต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่านักศึกษาที่สังกัดต่างคณะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านโภชนาการ จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Scheffé ดังข้อมูลที่ปรากฏ (ดังตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ระหว่างคณะที่สังกัดกับด้านโภชนาการของนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

คณะที่สังกัด	ศึกษาศาสตร์ ($\bar{x} = 2.91$)	ศิลปศาสตร์ ($\bar{x} = 3.02$)	วิทยาศาสตร์ ($\bar{x} = 3.25$)
ศึกษาศาสตร์ ($\bar{x} = 2.91$)	-	0.643	0.028*
ศิลปศาสตร์ ($\bar{x} = 3.02$)	-	-	0.209
วิทยาศาสตร์ ($\bar{x} = 3.25$)	-	-	-

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า นักศึกษาที่สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการแตกต่างจากนักศึกษาที่สังกัดคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบความแตกต่าง จำนวน 1 คู่ ได้แก่ นักศึกษาที่สังกัดคณะวิทยาศาสตร์ ($\bar{x} = 3.25$) มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการดีกว่านักศึกษาที่สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ศึกษาศาสตร์ ($\bar{x} = 2.91$) นอกนั้นไม่พบความแตกต่าง

การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยการรับรู้กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านการรับรู้กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี

ตัวแปร	พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ		
	ค่าสัมประสิทธิ์- สหสัมพันธ์ (r)	p value	ระดับความสัมพันธ์
ปัจจัยด้านการรับรู้	0.517*	0.00	มีความสัมพันธ์กัน ระดับน้อย

จากตารางที่ 7 พบว่า ปัจจัยการรับรู้ของนักศึกษาศาสนาการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กันระดับน้อย (ค่า $r = 0.517$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี สามารถอภิปรายผล ดังนี้

เพศ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน จากกลุ่มตัวอย่างพบว่าเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งมีอายุและวุฒิภาวะใกล้เคียงกัน มีนิสัยและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากการดูแลสุขภาพทางกายสุขภาพใจและสภาวะแวดล้อมใกล้เคียงกัน ซึ่งนักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่ง

สอดคล้องกับผลการวิจัยของนักศึกษาแพทย์ สุนิสา หาระวงศ์ (Sunisa Harawong, 2004) พบว่า เพศกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษาแพทย์ ไม่แตกต่างกัน

อายุ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาเนื่องจากช่วงอายุของนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นวัยใกล้เคียงกันมีอายุแตกต่างกันตามชั้นปี และสังกัดต่างคณะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของกาญจนา ภิญโญยิ่ง (Karnjana Pinyoying, 2006) พบว่า ปัจจัยทางชีวสังคมด้าน อายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สอดคล้องกับชวนพิศ เจริญพงศ์ (Chuanpis Jaroenpong, 2013) พบว่า อายุของนักศึกษาพยาบาล ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล สอดคล้องกับปฐรินทร์ ศรีศลักษณ์ (Poorin Srisarak, 2014) พบว่าอายุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การสังกัดคณะ ไม่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนักเรียนโดยภาพรวมซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 แต่พบว่ามีความแตกต่างทางด้านโภชนาการ เนื่องจากพื้นฐานการบริโภคของนักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่ต่างกัน ความชอบส่วนบุคคลกับการบริโภคที่ต่างกันมีผลทำให้เกิดความแตกต่างในด้านโภชนาการซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของวรยุทธ ชัยเจริญสมบัติ (Worayut Chaijaroensoombut, 2009) พบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะวิชาต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพทุกด้าน และโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี พบว่า นักศึกษาต่างคณะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของทัศน วิฑูรธิศานต์ (Tatsanee Witulteerasarn, 2002) พบว่า นักศึกษาสายวิทยาศาสตร์ สายการศึกษา สายศิลปศาสตร์ มีโภชนาการแตกต่างกัน นักศึกษาสายวิทยาศาสตร์มีการโภชนาการปกติมากที่สุด รองลงมาเป็นสายการศึกษา สายศิลปศาสตร์มีภาวะโภชนาการต่ำมากที่สุด และพบว่านักศึกษามีภาวะโภชนาการเกิน เริ่มอ้วนในสายการศึกษามากที่สุด เมื่อจำแนกนักศึกษาเป็นระดับชั้นปีจากปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 พบว่ามีภาวะโภชนาการต่ำ ส่วนภาวะโภชนาการเกินพบมากในนักศึกษาปีที่ 3 สำหรับบุคลากร มีภาวะโภชนาการปกติ มีภาวะโภชนาการเกินเริ่มอ้วนและอ้วน แต่ไม่พบภาวะโภชนาการต่ำในกลุ่มบุคลากร

ปัจจัยด้านการรับรู้ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เนื่องจากนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีปัจจัยด้านการรับรู้โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางดี ซึ่งการรับรู้ประโยชน์ทำให้นักศึกษาไตร่ตรองและคิดถึงประโยชน์ในทางปฏิบัติตนด้านสุขภาพเพื่อเป็นการป้องกันตนเองไม่ให้เกิดโรค ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (Putchareepun Treesaksri, 2005) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และสอดคล้องกับชวนพิศ เจริญพงศ์ (Chuanpis Jaroenpong, 2013) พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี มีระดับการรับรู้การส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่มีระดับการรับรู้ในระดับมากทำให้มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้นและได้นำความรู้ที่จากการชั้นเรียน และสื่อต่าง ๆ นำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองให้เหมาะสม ฉะนั้นการให้ความรู้ การอบรม การรับรู้ข่าวสารจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือโรงพยาบาล จึงมีความสำคัญกับการรับรู้ของนักศึกษา

2. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมอยู่ในระดับมาก นักศึกษามีพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับที่ดีทุกด้าน ควรจัดให้มีการอบรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการในการดูแลสุขภาพ

Reference

- Chuanpis Jaroenpong. (2013). *Health promoting behaviors of St.Teresa International College of Nursing students Teresa*. Master's thesis, Kasetsart University.
- Institute of Physical Education Chon Buri Campus. (2016). *Nursing room information Institute of Physical Education Chon Buri Campus*. Chon Buri: Author.
- Karnjana Pinyoying. (2006). *Factors affecting health promoting behaviors of nursing students of Kuakarun Faculty of Nursing*. (Master's thesis), Kuakarun Nursing College.
- Office of the National Economic and Social Development Board. (2012). *National Economic and Social Development Plan Volume 11 (B.E. 2012 – 2016)*. Bangkok: Author.
- Pender, NJ., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2002). *Health promotion in nursing practice*, (4th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Poorin Srisarak. (2014). *Factors influencing health promoting behaviors of nursing Instructors, Central Nursing College Network Ministry of Public Health*. (Master's thesis), Christian University.
- Putchareepun Treesaksri. (2005). *Factors affecting health promotion behaviors of institutional students, Rajamangala Technology Bangkok*. (Master's thesis), Srinakharinwirot University.
- Sinsakchon Oonpommee. (2013). *Important development of health promotion: World – class meeting report health promotion*. (1st ed.). Nonthaburi: Ministry of Public Health, Institute of Phra Borommaratchanok, Academic Welfare Program.
- Sunisa Harawong. (2004). *Health promoting behaviors of medical students, Faculty of Medicine, Rangsit University*. (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.

- Tatsanee Witulteerasarn. (2002). *Research report: Consumption patterns and nutritional status of students and personnel in Loei Rajabhat Institute*. Research grants, Research Offices, Faculty of Science and Technology, Loei Rajabhat Institute.
- Worayut Chaijaroensombut. (2009). *Health promotion methods for students of the Institute of Physical Education Yala Campus*. (Master's thesis), Prince of Songkla University.

Received : 5 November, 2018

Revised : 28 November, 2018

Accepted : 7 December, 2018