

ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

**Selected Factors Affecting Health – Promoting Behaviors of  
Undergraduate Students in Huachiew Chalermprakiet University**



การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปีการศึกษา 2551

**ชื่อเรื่อง** ปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

**ผู้วิจัย** ทวีศักดิ์ กสิผล ภัทรา เล็กวิจิตรธาดา อัจฉรา จินายน

**สถาบัน** มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

**ปีที่พิมพ์** 2553

**สถานที่พิมพ์** มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

**แหล่งที่เก็บรายงานฉบับสมบูรณ์** มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

**จำนวนหน้างานวิจัย** 115 หน้า

**คำสำคัญ** พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ / นักศึกษามหาวิทยาลัย

**ลิขสิทธิ์** มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็น นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 435 คน ได้มาด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองประกอบด้วย แบบรวบรวมข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แบบวัดการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการสร้างเสริมสุขภาพ แบบวัดอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ แบบวัดอิทธิพลด้านสถานการณ์สิ่งแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย และแบบวัดพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างเดือน กรกฎาคม ถึง กันยายน พ.ศ. 2552 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่า ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 (SD=0.57), 2.73 (SD=0.88) และ 3.11(SD=0.57) ตามลำดับ ยกเว้นด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.17 (SD=0.46)

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้อิทธิพล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็น ปัจจัยที่ถูกคัดสรรและสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้ร้อยละ 63.30 ( $R^2 = 0.633, P < .01$ ) ซึ่งสามารถเขียน สมการทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในรูปคะแนนดิบได้ดังนี้

สมการถดถอยในรูปของคะแนนดิบ คือ

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับ ความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ =  $45.681 + 2.220$  (การรับรู้ความสามารถของตนเอง) +  $0.653$  (การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล) +  $0.435$  (การรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ

จากสมการถดถอยที่ได้ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถ ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิม พระเกียรติได้ ร้อยละ 63.30 ( $R^2=0.633$ )

ผลการวิจัยให้ข้อเสนอแนะว่า แนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ด้านบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ควรเน้นถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริม สุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติเป็นหลัก

<b>Research Title</b>	Selected Factors Affecting Health – Promoting Behaviors of Undergraduate Students in Huachiew Chalermprakiet University
<b>Researchers</b>	Taweesak Kasiphol Patra Lekwijittada Adchara Jinayon
<b>Institution</b>	Huachiew Chalermprakiet University
<b>Year of Publication</b>	2010
<b>Publisher</b>	Huachiew Chalermprakiet University
<b>Sources</b>	Huachiew Chalermprakiet University
<b>No. of Pages</b>	115 pages
<b>Copyright</b>	Huachiew Chalermprakiet University

### ABSTRACT

The purpose of this research was to study health promoting behaviors and factors predicting promoting behaviors on nutrition, exercise, coping with stress , and sexual risk behavior among undergraduate students in Huachiew Chalermprakiet University. Multi-stage sampling method was used to recruit a sample, which consisted of 435 undergraduates students in Huachiew Chalermprakiet University. The instruments consisted of a four-levels rating-scales questionnaire on perceived benefit, perceived barrier, perceived self-efficacy, interpersonal influence and situational influence, and a five-levels rating-scales questionnaire on health – promoting behaviors. The data were collected from July to September 2009. Frequency, percent, mean, standard deviation and stepwise multiple regression were employed to analyze the data.

The results of the study were as follows :

1. Undergraduate students in Huachiew Chalermprakiet University showed a middle level in the overall of health-promoting behaviors (mean=2.24, SD=0.62). Health-promoting behaviors on nutrition (mean=2.96, SD=0.57), exercise (mean=2.73, SD=0.88), and coping with stress (mean=3.11, SD=0.57) were also in moderate level, while that on sexual risk behavior was in low level (mean=0.17, SD=0.46).

2. Three variables : perceived self-efficacy, interpersonal influence and perceived benefit of health - promoting behaviors on food, exercise, coping with stress and sexual risk behavior were significant predictors of the health - promoting behaviors among undergraduate students in

Huachiew Chalermprakiet University at the percentage of 63.30 ( $R^2 = 0.633$ ,  $p < 0.01$ ).  
The regression equation in raw score was shown as follows :

Health-promoting behavior among level 1-4 undergraduate students in Huachiew Chalermprakiet University was  $45.681 + 2.220$  (Perceived self-efficacy)  $+ 0.653$  (Interpersonal influence)  $+ 0.435$  (Perceived benefit)

The results suggest that ways for developing health-promoting behaviors on nutrition, exercise, coping with stress and sexual risk behavior among undergraduate students in Huachiew Chalermprakiet University should utilize perceived self-efficacy, interpersonal influence and perceived benefit as strategies in a health promotion program.



## กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี ด้วยความกรุณาจากหน่วยงานและบุคคลต่อไปนี้  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ได้ให้ทุนอุดหนุนการทำวิจัยในครั้งนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี สรรเสริญ และผู้ช่วยศาสตราจารย์  
วรรณรัตน์ ลาวัง ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
และคุณพิชัย ใจทัศน์กุล พยาบาลประจำการคลินิกหัวเฉียวเวชกรรม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิม  
พระเกียรติ ที่ช่วยตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณบดีคณะต่าง ๆ ประกอบด้วย คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ คณะ  
บริหารธุรกิจ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเภสัชศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะ  
สาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม คณะกายภาพบำบัด คณะการแพทย์แผนจีน คณะนิติศาสตร์  
และคณะนิเทศศาสตร์ ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนนักศึกษา  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ปีการศึกษา 2552 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและกรุณาให้ข้อมูล  
อย่างครบถ้วน

รองศาสตราจารย์ ดร. จริยาวัตร คมพัยค์ม์ คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะและเป็นกำลังใจในการทำวิจัยด้วยดีมาตลอด

คณะผู้วิจัย ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัย

พฤศจิกายน 2553