



พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Health Promoting Behaviors among Students of Health Science  
Programme, Huachiew Chalermprakiet University



การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ  
ปีการศึกษา 2544

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัย  
หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ผู้วิจัย นางดวงพร กตัญญูตานนท์

สถาบัน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปีที่พิมพ์ พ.ศ.2545

สถานที่พิมพ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

แหล่งที่เก็บรายงานฉบับสมบูรณ์ สำนักพัฒนาวิชาการ

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

จำนวนหน้างานวิจัย 89 หน้า

คำสำคัญ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ นักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ในด้านอนามัยส่วนบุคคล การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพประจำปี การอนุรักษ์ฟื้นฟูสภาพแวดล้อม สุขภาพจิต ความปลอดภัย การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ รวมทั้งศึกษาลักษณะส่วนบุคคล ลักษณะทางการศึกษา และลักษณะทางสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จำแนกตามสาขาวิชา ชั้นปี เพศ และสู่มอย่างมีระบบตามชั้นอีกครั้ง ได้จำนวนตัวอย่าง 379 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลจากการวิจัย พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ในรายด้านพบว่าด้านอนามัยส่วนบุคคล สุขภาพจิต การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ด้านการบริโภคอาหาร การอนุรักษ์ฟื้นฟูสภาพแวดล้อม และความปลอดภัย อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านการออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพประจำปี อยู่ในระดับน้อย

ลักษณะส่วนบุคคล การศึกษา และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value}<0.05$ ) กับ การได้รับการเรียนการสอนด้านการส่งเสริมสุขภาพ, ลักษณะที่พหุศาสตร์ที่สัมพันธ์กับสุขภาพ, การได้รับคำแนะนำและสนับสนุนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจากสมาชิกในครอบครัว และเพื่อน, การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจาก วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และ อินเทอร์เน็ต, รวมทั้งการมีแบบอย่างด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสมาชิกในครอบครัว

ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่าควรจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยหัวเฉียว เฉลิมพระเกียรติ โดยมีกิจกรรมครอบคลุมด้านการบริโภคอาหาร การอนุรักษ์ฟื้นฟูสภาพแวดล้อม ความปลอดภัย การออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพประจำปี รวมทั้งขอความร่วมมือจากครอบครัวในการสนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัย



Research Title	Health Promoting Behaviors among Students of Health Science Programme, Huachiew Chalermprakiet University
Researcher	Tuangporn Katanyutanon
Institution	Huachiew Chalermprakiet University
Year of Publication	2002
Publisher	Huachiew Chalermprakiet University
Source	Office of Academic Development, Huachiew Chalermprakiet University
No. of Pages	89
Keywords	Health Promoting Behaviors, Students of Health Science Programme
Copyright	Huachiew Chalermprakiet University

#### ABSTRACT

The cross sectional survey was designed to study health promoting behaviors among students of Health Science Programme, Huachiew Chalermprakiet University. These included personal hygiene, dietary behaviors, physical activity and annual health check up, promoting of healthy environment, promoting of good family relationship, mental health, personal safety, and avoiding of risk behaviors. The personal, educational, and environmental factors affecting health promoting behaviors were also assessed. Three hundred and seventy nine students were randomly selected through stratified random sampling technique, according to their major subjects, level and sex. Data were collected by questionnaires developed by the researcher and analyzed by using the following statistics : frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and oneway ANOVA.

Results revealed that the health promoting behaviors among students were in a medium level. It was found that personal hygiene, mental health, promoting of good relationship in family and avoiding of risk behaviors were in a high level and that the dietary behaviors, promoting of healthy environment and personal safety were in a medium level. However, physical activity and annual health check up were in a low level.

Regarding health promoting behaviors of students, it was found the following factors had significant ( $p$ -value $<0.05$ ) effects on their behaviors. These are attending of health promoting courses, resident and health environments, health promoting support from family and friends, obtaining of health promoting information from radio, Newspapers, magazine and internet, as well as good health promoting family model.

From the research findings it was recommended that a health promotion program should be organized in the Huachiew Chalermprakiet University with the following activities : dietary behaviors, promoting of healthy environment, personal safety, physical activity and annual health check up, including family involvement for health promotion.



## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถจากผู้มีพระคุณหลายท่าน โดยเฉพาะจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ ทองกระจาย คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้มาโดยตลอด รวมทั้งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือด้วย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอพระคุณเป็นอย่างสูง ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ เอี้ยวสกุล ศูนย์เวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์เสาวลักษณ์ ลักขมิจวัตรกุล คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ นางสาวพิมพ์ แฉะหนา นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา และนางกานต์นระรัตน์ เปล่งสะอาด นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้ รวมทั้งขอขอบพระคุณอาจารย์ เลขาณุกาญจนพยาบาลศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ คณะกายภาพบำบัด และคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการให้ข้อมูลสุดท้ายขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่เห็นความสำคัญองงานวิจัย และได้ส่งเสริมงานวิจัยโดยให้ทุนอุดหนุนงานวิจัยในครั้งนี้

ดวงพร กตัญญูตานนท์