



เรียนรู้เพื่อรับใช้สังคม



รายงานวิจัย

การพัฒนารูปแบบการสร้างความตระหนักรู้สมรรถนะแห่งตน  
เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

The Model Development of Self-efficacy for Health Promoting Behavior in  
Private University Student

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.	วนิดา	ดุรงค์ฤทธิชัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.	หทัยชนก	บัวเจริญ
อาจารย์	ชนิกา	เจริญจิตต์กุล
อาจารย์ ดร.	ทวีศักดิ์	กสิผล
อาจารย์	ภัทริยา	พันธุ์ทอง
อาจารย์ ดร.	กมลทิพย์	คลังธรรมเนียม

คณะพยาบาลศาสตร์

แหล่งทุน

คลินิกหัวใจเฉี่ยวเวชกรรม

มหาวิทยาลัยหัวใจเฉี่ยวเฉลิมพระเกียรติ

ปีงบประมาณ พ.ศ. 2553

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความตระหนักรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยระดับบุคคล ครอบครัวและสถาบันการศึกษาที่มีผลกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ รูปแบบการวิจัยใช้ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จาก 12 คณะวิชาจำนวนรวม 1,464 คน เครื่องมือวิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามและแนวคำถามสนทนากลุ่มที่ผ่านการตรวจสอบความแม่นยำจากผู้เชี่ยวชาญ แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่น 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สหสัมพันธ์และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 66.2) อายุน้อยกว่า 20 ปีมากที่สุด (ร้อยละ 94.8) รายได้โดยมากอยู่ระหว่าง 5,001-10,000 บาท (ร้อยละ 48.5) และร้อยละ 85.4 ระบุว่ารายได้พอใช้ นักศึกษาอาศัยอยู่หอพักนอกมหาวิทยาลัยมากที่สุด (ร้อยละ 52.2) โดยรวมแล้วกลุ่มตัวอย่างรับรู้ภาวะสุขภาพตนเอง สมรรถนะแห่งตนและอุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพระดับปานกลาง มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านการรับประทานอาหารและด้านอึดทนในทัศนียภาพ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์ระดับปานกลาง ขณะที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและครอบครัวระดับมาก จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเกิดจากอิทธิพลของ 1) การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง 2) การสนับสนุนทางสังคม 3) การรับรู้สมรรถนะแห่งตน 4) การรับรู้อุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพและ 5) อายุ โดยการรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรคในการสร้างเสริมสุขภาพและอายุร่วมกันอธิบายการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 19.9 รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจะต้องเน้นการสร้างการมีส่วนร่วมของมิติด้าน 1) การจัดกระบวนการเรียนการสอน 2) การใช้เพื่อนช่วยเพื่อน พี่ช่วยน้อง อาจารย์ช่วยนักศึกษา 3) การกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่เสี่ยงต่อการขาดการดูแลสุขภาพ กำหนดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพตามบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันประสานการทำงานและติดตามผลการดำเนินงานเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพเป็นระยะและต่อเนื่อง 4) การใช้สร้างกระแส การประชาสัมพันธ์และปริมาณของกิจกรรมที่สร้างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 5) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่พร้อมด้วยกิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ เวลาและบรรยากาศของการสร้างเสริมสุขภาพ 6) การดำเนินงานตามบทบาทหน้าที่ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างเด่นชัดเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและ 7) การส่งเสริมบทบาทของผู้ปกครองเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษา มีข้อเสนอแนะว่า มหาวิทยาลัยควรกำหนดนโยบายและแผนปฏิบัติงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว กำหนดหน่วยงานรับผิดชอบที่ชัดเจนในระดับมหาวิทยาลัย ระดับคณะวิชาและระดับหน่วยงาน สนับสนุนโดยทำงานร่วมกันเป็นเครือข่าย นำรูปแบบและปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพมากำหนดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมที่เหมาะสม สร้างแกนนำและต้นแบบของความตระหนักรู้ต่อสุขภาพระดับนักศึกษา ควรต่อยอดการศึกษาด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ การวิจัยเชิงคุณภาพหรือศึกษาวิจัยแบบไปข้างหน้า รวมทั้งควรศึกษาเปรียบเทียบความตระหนักรู้และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพระหว่างคณะและระหว่างชั้นปี

**คำสำคัญ:** นักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ความตระหนักรู้ สมรรถนะแห่งตน การสร้างเสริมสุขภาพ

## Abstract

This objective researches were 1) to study self-efficacy and health promoting behavior, 2) to study individual, family, and institute levels affected to health promoting behavior, and 3) to develop the model of self-efficacy for health promoting behavior for students in Huachiew Chalermprakiet university. The research design composed of both quantitative and qualitative studies. The study sample were 1,464 of the second year students from 12 faculties. The instrument certified from ethic committee and examined by experts was comprised of questionnaire and guideline for focus group. The cronbach's alpha coefficient was 0.91. The quantitative data was analyzed by mean, standard deviation, correlation, and multiple regression. The qualitative data was evaluated by content analysis.

The results showed that most of the respondents were female (66.2%), age less than 20 years (94.8%), income between 5,001-10,000 bath (48.5%), income enough for daily living (85.4%), live at the dormitory outside the university (52.2%). Many of them perceived their health, their self-efficacy and perceived-barrier in health promoting behavior in moderate level. They had health promoting behavior in the dimension of relationship, followed by eating habit, and self-concept. They perceived social support from their teachers in moderate level, while they perceived it from their friends and families in high level. Their health promoting behaviors were from the influence of 1) health perception 2) social support 3) self-efficacy 4) perceived health-barrier and 5) age. Most of them explained health promoting behavior 19.9%. The model of self-efficacy development for health promoting behavior should emphasize on participation of stakeholders in several dimensions: 1) educational process 2) self-help group activities among students and their friends in the same and different year of study, and teachers 3) defined risk group who lack of health care and appropriate health activities by involvements to collaborate and continually follow health promoting behavioral changes 4) motivating and publicize various activities which inspire students to participate 5) creating university environment full of the interesting activities and instruments in the appropriate times. 6) evidently works of involvements in health motion, and 7) parent participation. The suggestions for this study were the university should determine health promoting policy and activity plans both in short and long term. Also, the health promoting department in university, faculty, and department levels were necessary and should work as health network. The model and predicting factors should be appropriately designed in health promoting activities. The student leaders and models of self-awareness should be enhanced. Last, action research, qualitative research, and prospective research should be employed to explore self-awareness and health promoting behavior in various aspects.

**Keywords:** student private university self-awareness self-efficacy health promoting behavior