

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

**Factors Influencing Health Promotion Behavior of
Undergraduate Students at Prince of Songkla University,
Hat Yai Campus**

อรุณรัตน์ สารวิโรจน์¹ และ กานดา จันทรไย้ม^{2,*}
Arunrat Saravirote¹ and Kanda Janyam^{2,*}

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the level of health promotion behavior and the factors influencing health promotion behavior of undergraduate students at the Prince of Songkla University, Hat Yai campus. The sample consisted of 400 students for the 2009 academic year. Tools for measuring the health promotion behavior were questionnaires and a semi-structured interview. Data were analyzed using statistical methods comprising frequency, percentage, mean, and multiple linear regression. Interview data were analyzed by content analysis. The results revealed that the overall mean health promotion behavior of the undergraduate students was at a high level. In addition, the results from multiple linear regression analysis indicated that predisposing factors, reinforcing factors, and enabling factors had statistically significant influence on health promotion behavior at the .01 level. These factors accounted for 23.3 percent of health promotion behavior. Among these factors, there were 5 variables that were able to predict the health promotion behavior significantly: receiving of information from the media, the policy of health promotion behavior, health advice from other persons, the perception of health status, and sex.

Keywords: health promotion behavior, health, undergraduate student

¹ โครงการปริญญาโท สาขาพัฒนามนุษย์และสังคม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110
MA. Program in Human and Social Development, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Songkhla 90110,
Thailand.

² ภาควิชาสารคดีศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สงขลา 90110
Department of Educational Foundation, Faculty of Liberal Arts, Prince of Songkla University, Songkhla 90110, Thailand.

* Corresponding author, e-mail: kanda.j@psu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 400 คน กลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีกำหนดโควตา เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นพหุ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาโดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุ พบว่า ตัวแปรด้านปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 23.3 และในปัจจัยเหล่านี้พบว่า มี 5 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่างๆ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และเพศ

คำสำคัญ: พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สุขภาพนักศึกษา

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ฉบับที่ 10 พ.ศ.2550-2554 และฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559 มีแนวคิดการพัฒนาโดยเน้น “คน” ให้เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา ซึ่งในการ

พัฒนานั้น เยาวชนนับเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่สำคัญ เนื่องจากเป็นวัยที่อ่อนแอ ขาดประสบการณ์ ขาดทักษะในการดำเนินชีวิตและไม่สามารถคุ้มครองชีวิตของตนเองได้อย่างเต็มที่ ประกอบกับในปัจจุบันสภาพทางสังคมเต็มไปด้วยสื่อช่วยต่าง ๆ เช่น ละคร ภาพยนตร์ โฆษณา สิ่งเหล่านี้หล่อหลอมให้เยาวชนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การมีพฤติกรรมก้าวร้าว ไม่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเยาวชนทั้งทางร่างกายและจิตใจหรือชีวิต (ชลลดา, 2549) ซึ่งการศึกษาถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาเยาวชน ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและการคงไว้หรือเพิ่มระดับความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) หากบุคคลลงมือกระทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอพฤติกรรมเหล่านั้นก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่จะส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลนั้น (ชลลดา, 2549) สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender, Murdaugh, & Parsons (2002) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัยสุขภาพ จะสามารถบอกถึงความสามารถของบุคคลในการคงไว้หรือยกระดับของภาวะสุขภาพเพื่อความผาสุกและความสำเร็จในจุดมุ่งหมายในชีวิต

ในการศึกษานี้ ได้เลือกนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา เนื่องจากนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มเยาวชนที่มีการปรับตัวผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รูปแบบในการดำเนินชีวิต อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต (สุนันทา, 2549) อีกทั้งลักษณะสังคมของเมืองหาดใหญ่ การใช้ชีวิต ความเป็นอยู่ในมหาวิทยาลัย และปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลเดิม ล้วนมีผลต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ว่ามีพฤติกรรมเป็นอย่างไร และมีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน และเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษามีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจิตวิญญาณ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าเปี่ยมด้วยคุณภาพและศักยภาพของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตด้านเนื้อหาโดยมุ่งเน้นศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา โดยกำหนดขอบเขตด้านประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรภาคปกติ จากทุกคณะในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่มีนักศึกษาครบชั้นปีที่ 1-4 ครบทุกชั้นปี ในปีการศึกษา 2552 โดยกำหนดขอบเขตด้านเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ เดือนพฤศจิกายน 2552 – เดือนกุมภาพันธ์ 2553

ทฤษฎีและกรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้แนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ Pender, Murdaugh, & Parsons (2002)

และ **PRECEDE Model** มาเป็นแนวคิดหลักในการวิจัย ดังนี้

แนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ Pender, Murdaugh, & Parsons

Pender, Murdaugh, & Parsons (2002) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือการที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัยสุขภาพ ซึ่งสามารถบอกถึงความสามารถของบุคคลในการคงไว้ หรือยกระดับของภาวะสุขภาพเพื่อความผาสุกและความสำเร็จในจุดมุ่งหมายที่สูงสุดในชีวิต โดยจำแนกพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ หมายถึง การกระทำที่บุคคลสนใจ เอาใจใส่ดูแล รับผิดชอบ และตระหนักต่อสุขภาพของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปี การไปพบแพทย์เมื่อร่างกายมีความผิดปกติ
2. ด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การช่วยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีความเคลื่อนไหว ยืดหยุ่นได้ดี ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายก็ตั้งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าควรออกกำลังกายประเภทใดให้มีความเหมาะสมกับตนเอง
3. ด้านโภชนาการ หมายถึง การกระทำโดยเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สะอาด ถูกสุขลักษณะ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรง สมบูรณ์ โดยจะต้องรับประทานอาหารในแต่ละวัน ครบทั้ง 5 หมู่
4. ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน สามารถปรึกษาหารือ หรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกันได้
5. ด้านการประสบความสำเร็จในชีวิต หมายถึง การกระทำที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และต้องการที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น มีความกระตือรือร้น ใช้สติในการแก้ปัญหาต่างๆ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับ

สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้

6. ด้านการจัดการความเครียด หมายถึง การกระทำที่ช่วยให้เกิดการพักผ่อน ผ่อนคลาย และเป็นการแสดงออกในด้านต่างๆเพื่อที่จะเป็นการระบายความเครียดนั้น ๆ

แนวคิด PRECEDE Model

งานวิจัยนี้ได้นำแนวคิด PRECEDE Model (Predisposing reinforcing and enabling constructs in education diagnosis and evaluation model) ซึ่งพัฒนาโดย Green and Krueter (1991) มาใช้เป็นแนวทางในการกำหนดตัวแปร โดยให้ความสำคัญที่ผลลัพธ์ (outcomes) คือ คุณภาพชีวิตที่ดีหรือการมีสุขภาพดี และยังพิจารณาถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลไว้ 3 ประการ คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม โดยปัจจัยนำหมายถึงปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ฐานะชั้นปี ที่พักอาศัย รายได้ที่ได้รับต่อเดือน ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทัศนคติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยเอื้อหมายถึงองค์ประกอบที่ช่วยให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ การมีแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ และปัจจัยเสริมหมายถึง สิ่งที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น อันเป็นผลมาจากการกระทำของตน ได้แก่ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับคำข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้มาใช้ในการศึกษาเพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยเหล่านี้ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถาม และข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ปีการศึกษา 2552 จาก 13 คณะ ได้แก่ วิทยาการจัดการ วิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติและอุตสาหกรรม เกษตร เภสัชศาสตร์ นิติศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ แพทยศาสตร์ การแพทย์แผนไทย เศรษฐศาสตร์ และศิลปศาสตร์ ซึ่งเป็นคณะที่มีนักศึกษารอบทุกชั้นปี จำนวน 14,343 คน

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของ Yamane (1970) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 390 คน ทั้งนี้เพื่อให้ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีสัดส่วนที่เท่ากันผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 400 คน จากนั้นกำหนดโควตา (quota sampling) ชั้นปีละ 100 คน และกำหนดให้เพศชายและหญิง ในแต่ละชั้นปีเพศละ 50 คนเท่า ๆ กัน จากประชากรทั้งหมด 13 คณะ ทั้ง 4 ชั้นปี และเนื่องจากสมาชิกของแต่ละคณะมีจำนวนไม่เท่ากัน เพื่อให้ได้มาซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เท่ากัน จึงใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบการกำหนดสัดส่วน (สุรพงษ์, 2545) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างดังนี้ วิทยาการจัดการ 71 คน วิศวกรรมศาสตร์ 87 คน วิทยาศาสตร์ 75 คน พยาบาลศาสตร์ 18 คน ทรัพยากรธรรมชาติและอุตสาหกรรม 12 คน เกษตรศาสตร์ 14 คน นิติศาสตร์ 15 คน ทันตแพทยศาสตร์ 8 คน แพทยศาสตร์ 23 คนการแพทย์แผนไทย 8 คน เศรษฐศาสตร์ 11 คน และศิลปศาสตร์ 23 คน

สำหรับกลุ่มตัวอย่างข้อมูลเชิงคุณภาพ เลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก จากผู้ที่มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม

ส่งเสริมสุขภาพสูงที่สุดและรองลงมาคณะละ 2 คน จาก 13 คณะ รวม 26 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เครื่องมือในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ คณะ ชั้นปี ที่พักอาศัย รายได้ที่ได้รับต่อเดือน เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิดและแบบตรวจรายการ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นแบบถูก ผิด (ถูก=1 ผิด=0) สำหรับทัศนคติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้ภาวะสุขภาพ เป็นแบบประมาณค่าโดยมีมาตรวัด 5 ระดับ (คะแนนจาก1-5) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ การมีแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ โดยแบบสอบถามทั้งสามปัจจัยนี้ เป็นแบบประเมินค่าโดยมีมาตรวัด 3 ระดับ (คะแนนจาก 0-2) และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่าง ๆ และการได้รับคำข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ เป็นแบบประมาณค่าโดยมีมาตรวัด 3 ระดับ (คะแนนจาก 0-2)

2. แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด เป็นแบบสอบถามแบบมาตรวัด 3 ระดับ (คะแนนจาก 0-2)

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้ แบบสอบถามความรู้ ใช้เกณฑ์จากค่าร้อยละ คือ ร้อยละ 80 ขึ้นไป ระดับสูง 50-19.5 ปานกลาง และต่ำกว่า 50 ลงมา ระดับต่ำ (ประคอง, 2542) แบบประเมินค่า 5 ระดับ แปลผลจากค่าเฉลี่ย ดังนี้ 3.67-5.00 ระดับสูง 2.34-3.66 ระดับปานกลาง และ 1.00-2.33 ระดับต่ำ (วิเชียร, 2538) และแบบประเมินค่า 3 ระดับ แปลผลจากค่าเฉลี่ย ดังนี้ 1.34-2.00 ระดับ

สูง 0.67-1.33 ระดับปานกลาง และ 0.00-0.66 ระดับต่ำ (วิเชียร, 2538)

3. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ข้อมูลที่ได้ช่วยอธิบายและเสริมข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ตรวจสอบ เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา หลังจากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดสอบกับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับนักศึกษาที่จะทำการวิจัย จากมหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 30 คน และคำนวณค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช ได้ค่า α -coefficient ดังนี้ แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ .747 แบบสอบถามด้านทัศนคติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ .755 แบบสอบถามด้านการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ .760 แบบสอบถามด้านการรับรู้ภาวะสุขภาพ เท่ากับ .801 แบบสอบถามด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ .822 และแบบสอบถามทั้งหมดเท่ากับ .870

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. อธิบายปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุ (multiple linear regression analysis) อย่างไรก็ตามเนื่องจากมีตัวแปรนามบัญญัติ 4 ตัวแปร ผู้วิจัยจึงกำหนดให้เป็นตัวแปรหุ่น เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ถดถอย

3. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการ

สัมภาษณ์ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัย

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 400 คน พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน มีอายุ 22 ปีขึ้นไปมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.8 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1-4 ในสัดส่วนที่เท่ากันในทุกชั้นปี คิดเป็นร้อยละ 25.0 กำลังศึกษาอยู่ในคณะวิศวกรรมศาสตร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ส่วนที่พักอาศัยของนักศึกษาส่วนใหญ่พักอยู่ในหอพักในสถานศึกษา คิดเป็นร้อยละ 53.3 และพบว่า รายได้ที่นักศึกษาได้รับต่อเดือนส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3,001 – 6,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 70.0

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{x} = 1.49$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับสูงที่สุด ($\bar{x} = 1.63$) รองลงมาคือ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ($\bar{x} = 1.55$) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{x} = 1.53$) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ($\bar{x} = 1.50$) ด้านโภชนาการ ($\bar{x} = 1.39$) และด้านกิจกรรมทางกาย ($\bar{x} = 1.36$) ตามลำดับ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ตามทฤษฎี PRECEDE Model พบว่า ค่าเฉลี่ยของปัจจัยนำทั้ง 4 ปัจจัยอยู่ในระดับสูง ได้แก่ นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ 99.8) ทักษะเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ($\bar{x} = 4.24$) การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ ($\bar{x} = 4.25$) และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ($\bar{x} = 3.86$) สำหรับปัจจัยเอื้อ พบว่า ทั้ง 2 ปัจจัยอยู่ใน

ระดับสูง ได้แก่ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพของมหาวิทยาลัย ($\bar{x} = 1.71$) และการมีแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ ($\bar{x} = 1.51$) สำหรับปัจจัยเสริม พบว่า ทั้ง 2 ปัจจัยอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่าง ๆ ($\bar{x} = 1.33$) และการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ ($\bar{x} = 1.29$)

สำหรับผลการวิเคราะห์ถดถอย เพื่อทดสอบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามทฤษฎี PRECEDE Model ผู้วิจัยจึงนำตัวเสนอผลการวิเคราะห์ตัวแปรจากทุกปัจจัย ได้ผลดังแสดงในตารางที่ 1

จากการทดสอบความสัมพันธ์เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ตัวแปรด้านปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 23.3 และเมื่อพิจารณาในปัจจัยเหล่านี้พบว่า มี 5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เพศ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ โดยการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้มากที่สุด ($\beta = .229$) รองลงมาคือเพศ ($\beta = .136$) การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ ($\beta = .128$) การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่าง ๆ ($\beta = .115$) และการรับรู้ภาวะสุขภาพ ($\beta = .114$)

ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 26 คนเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สรุปผลได้ดังนี้

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความ

ต่อสุขภาพ พบว่า นักศึกษามีวิธีในการดูแลร่างกาย คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งอบายมุข โดยนักศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากอินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ นิตยสาร โบรชัวร์ และการบอกเล่าจากเพื่อน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า วิธีในการเลือกการออกกำลังกายของนักศึกษา คือ เลือกออกกำลังกายที่ชอบ ถนัด เหมาะสมกับตนเอง ให้มีความสุขสนุกสนาน และเลือกตามเพื่อน ซึ่งนักศึกษาก่อร่างกายประเภทแอโรบิค วิ่ง ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน และฟิตเนส โดยนักศึกษาก่อร่างกายมากกว่า 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งประมาณ 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมง โดยจะไปออกกำลังกายภายในมหาวิทยาลัย อาทิ ศูนย์กีฬา อ่างเก็บน้ำ หรือสถานที่ใกล้บ้าน และจะไปกับบุคคลใกล้ชิด อาทิ แม่ เพื่อน และคนรัก ซึ่งนักศึกษามีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้ พบว่า ในวันหยุดนักศึกษาก่อร่างกาย อาทิ อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ออกกำลังกาย เล่นอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ พบว่า ประเภทของอาหารที่นักศึกษาก่อร่างรับประทาน คือ อาหารประเภทผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ และส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจานเดียว เนื่องมาจากสะดวกและรวดเร็ว แหล่งอาหารที่ซื้อบ่อยคือ โรงอาหารของมหาวิทยาลัย ร้านอาหารบริเวณรอบ ๆ มหาวิทยาลัย และร้านอาหารใกล้ ๆ ที่พัก โดยการซื้ออาหารนักศึกษามักจะไม่วางแผนการซื้อ อยากรับประทานอะไรก็จะซื้อเลย นอกจากนี้ยังพบว่า ใน 1 วันนักศึกษามิได้รับประทานอาหารเป็นเวลา เพราะติดเรื่องเวลาเรียน บางคนรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ บางคนไม่ครบ เพราะนักศึกษาก่อร่างรับประทานอาหารที่ชอบและสะดวกรวดเร็วเป็นหลัก และส่วนใหญ่ดื่มน้ำเกิน 8 แก้วใน 1 วันเนื่องจากเห็น

ประโยชน์ของการดื่มน้ำมาก ๆ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า นักศึกษามีวิธีในการทำความรู้จักกับบุคคลอื่นหลากหลายวิธี อาทิ การยิ้ม เข้าไปทักทาย ถามชื่อ และนักศึกษามีวิธีในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน เช่น การทำตัวเสมอต้นเสมอปลาย การรักพวกพ้อง มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน อยู่กันด้วยความรัก ความเข้าใจ และความจริงใจต่อกัน โดยยึดคติที่ว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา ส่วนกิจกรรมที่ทำร่วมกับเพื่อน คือ อ่านหนังสือ รับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ทำกิจกรรมชมรม ส่วนวิธีในการแสดงออกกับเพื่อนเมื่อเพื่อนทำงานประสบความสำเร็จ คือ แสดงความยินดี ดีใจกับเพื่อน และเมื่อมีปัญหากับเพื่อน จะแก้ไขโดยใช้วิธีการพูดคุยปรับความเข้าใจกัน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณพบว่า การพัฒนาทางจิตใจ คือ การทำให้จิตใจดีขึ้น การมองโลกในแง่บวก ซึ่งกิจกรรมที่นักศึกษาก่อร่างทำเพื่อการพัฒนาทางด้านจิตใจ อาทิ การนั่งสมาธิ ตักบาตร ทำละหมาด อ่านพระคัมภีร์ นอกจากนี้ ยังได้นำคำสอนทางศาสนาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย นักศึกษาบางคนเป็นสมาชิกของชมรมทางศาสนาของมหาวิทยาลัยไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางจิตวิญญาณ เพราะการพัฒนาด้านจิตใจเป็นเรื่องของจิตสำนึกของแต่ละบุคคล

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด พบว่า นักศึกษามีวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่หลากหลาย อาทิ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ และเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นนักศึกษาก่อร่างปรึกษาพ่อแม่ เพื่อนสนิท หรือไม่ปรึกษาใคร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดนักศึกษาก่อร่างจะปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์นั้นๆ โดยเลือกที่จะปล่อยวาง

ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพบว่า ในความคิดของนักศึกษานั้น ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การทำให้

สุขภาพดีขึ้น การดูแล ใส่ใจสุขภาพ และข้อดีของการมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพนั้นทำให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสม

ทัศนคติที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ในความคิดของนักศึกษานั้น ทัศนคติที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การดูแลสุขภาพ ความคิดเกี่ยวกับการทำให้สุขภาพดีขึ้น ซึ่งทัศนคตินี้ทำให้นักศึกษามีความสนใจสุขภาพมากขึ้น และทัศนคตินี้ที่นักศึกษามีต่อการส่งเสริมสุขภาพทั้งแบบปัจจุบันและแบบโบราณผสมผสานกัน

การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ในความคิดของนักศึกษานั้น การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ คือ การรับรู้ถึงผลดีของการรักษาสุขภาพ ซึ่งมีความสำคัญทำให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

การรับรู้ภาวะสุขภาพ พบว่า นักศึกษารับรู้ว่าคุณภาพร่างกายเป็นเช่นไร และในความคิดเห็นของนักศึกษานั้นการรับรู้ภาวะสุขภาพมีความสำคัญ เนื่องจากทำให้มีความสนใจดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น หากไม่สบายจะได้รักษาได้อย่างทันท่วงที

การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ พบว่า นักศึกษารับรู้ว่ามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์นั้นเป็นมหาวิทยาลัยที่มีนโยบายสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา เนื่องมาจากการประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยตามสถานที่ต่างๆ ผ่านอินเทอร์เน็ต และการจัดวิชาเรียนในหมวดสุขศึกษา กีฬา และนันทนาการ นอกจากนี้ นักศึกษายังเข้าร่วมกิจกรรมหรือชมรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย โดยส่วนหนึ่งต้องการปฏิบัติตามกฎของมหาวิทยาลัยและอีกส่วนหนึ่งต้องการมีเพื่อน มีสังคม และมีประสบการณ์จากการทำกิจกรรมหรือ ชมรมของมหาวิทยาลัย

การมีแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ พบว่า นักศึกษามีความคิดว่าแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพนั้นมีเพียงพอสำหรับจำนวนนักศึกษา แต่สิ่งที่นักศึกษาต้องการให้มหาวิทยาลัยเพิ่ม คือ โรงอาหาร เนื่องจากมีความคิดเห็นว่า มีจำนวนไม่เพียงพอกับจำนวนของ

นักศึกษาที่เพิ่มมากขึ้น

การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่างๆ พบว่า นักศึกษาได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากครอบครัว เพื่อน และคนรัก โดยเป็นเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ซึ่งนักศึกษาได้ให้ความสำคัญกับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลเหล่านี้ โดยนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี

การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ พบว่า นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ อาทิ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ นิตยสารสุขภาพ โบปลิวิ โดยส่วนใหญ่จะรับสื่อจากอินเทอร์เน็ตและโทรทัศน์มากที่สุด ซึ่งสื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา และจากการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพทำให้นักศึกษาหันมาสนใจดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยดังกล่าว มีประเด็นสำคัญในการอภิปราย 2 ประเด็น คือ

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง (ณัฐจิญา, 2547; ชลลดา, 2549) ทั้งนี้การที่นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับสูง อาจเนื่องมาจาก นักศึกษามีอายุเฉลี่ยระหว่าง 18-25 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ค่อนข้างผู้ใหญ่ ทำให้มีความสนใจปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ อีกทั้งช่วงชีวิตในช่วงนี้เป็นชีวิตของวัยเรียน การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจิต

วิญญาน ล้วนมีผลต่อการเรียนทุกประการ นอกจากนี้พบว่ามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีการจัดแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ อาทิ โรงอาหาร สถานที่ออกกำลังกาย โรงพยาบาล ร้านขายยา คลินิกสุขภาพ และชมรมต่างๆ อย่างเพียงพอกับจำนวนของนักศึกษาและรอบๆ ของบริเวณมหาวิทยาลัยนั้น ยังมีสวนสาธารณะให้ได้พักผ่อน มีสถานที่ออกกำลังกายและวัด ซึ่งสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อีกทั้งมหาวิทยาลัยมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอย่างชัดเจน เป็นรูปธรรม คือ การประกาศให้มหาวิทยาลัยเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพในปี 2553 (ม.อ. มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ, 2553)

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของนักศึกษา โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ได้ร้อยละ 23.3 ซึ่งอธิบายได้ว่า แบบจำลองตามทฤษฎี PRECEDE Model ซึ่งพัฒนาโดย Green and Kreuter (1991) สามารถนำมาใช้ทดสอบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ได้ ซึ่งในปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม พบว่า มี 5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังต่อไปนี้

เพศมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ กล่าวคือ เพศชาย มีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่าเพศหญิง ผลการศึกษานี้ขัดแย้งกับการศึกษาที่พบว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าเพศชาย (ชลลดา, 2549) ทั้งนี้การที่ผลการศึกษานี้พบว่านักศึกษาชายมีความสนใจในการดูแลสุขภาพมากกว่านักศึกษาหญิง โดยเฉพาะด้านกิจกรรมทางกาย อาจเนื่องมาจากสถานที่ในการออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยจัดให้ นั้น มีทั้งสนามกีฬาในร่มและกลางแจ้ง และจากผลการสัมภาษณ์พบว่า ส่วนใหญ่แล้วนักศึกษาหญิงจะเลือกออกกำลังกายประเภท

แอโรบิกมากกว่าประเภทอื่น ในขณะที่นักศึกษาชายออกกำลังกายหลากหลายชนิดกีฬา รวมถึงกีฬาบางชนิดเหมาะสมกับนักศึกษาชายมากกว่า เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น จึงทำให้นักศึกษาชายสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายมากกว่านักศึกษาหญิง

การรับรู้ภาวะสุขภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทางบวก ทั้งนี้เนื่องมาจากนักศึกษาที่รับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองว่าเป็นอย่างไร จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ตัวเองคงไว้ซึ่งความมีสุขภาพดี ซึ่งมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีโครงการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับนักศึกษา โดยนักศึกษาที่สนใจจะตรวจสุขภาพประจำปีสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพได้ที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ซึ่งโครงการตรวจสุขภาพประจำปีทำให้นักศึกษารับรู้ภาวะสุขภาพของตนเองได้ว่ามีสุขภาพเป็นอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาที่พบว่า การรับรู้เป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่เชื่อว่ามีผลกระตุ้นต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล (Green & Kreuter, 1991) โดยการรับรู้ภาวะสุขภาพ สามารถร่วมทำนายและอธิบายความแปรผันของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ (ชินจิตต์, 2549)

การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทางบวก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีนโยบายด้านส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอย่างชัดเจน และเห็นเป็นรูปธรรมจากการประกาศให้ ปี 2553 เป็นปีแห่งการเสริมสร้างสุขภาพของมหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัย (กองแผนงานสำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2550) ที่ต้องการสร้างเยาวชนให้มีความสมบูรณ์ทั้งกาย ใจ และสติปัญญา นอกจากนี้มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มีโครงการสนับสนุนการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านกีฬา ด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และด้านวิชาการ ที่นักศึกษาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามความสนใจ

การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ที่กล่าวว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านแรงผลักดันทางสังคม (Pender et al., 2002) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบความสัมพันธ์ในระดับมากของอิทธิพลของบุคคลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (กมลชนก, 2548) และสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่พบว่า นักศึกษาจะได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่างๆ อาทิ ครอบครัว เพื่อน และคนรัก ทำให้นักศึกษามีความสนใจ ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น มีอิทธิพลให้นักศึกษามีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเป็นผลมาจากการได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และจากบุคคลอื่นทำให้นักศึกษาปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้สะดวกขึ้นและส่งผลให้เกิดการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (ชลลดา, 2549)

การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทางบวก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสังคมในปัจจุบันเป็นสังคมแห่งข้อมูลข่าวสาร การเข้าถึงสื่อต่างๆ ทำได้ง่ายขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมาซึ่งพบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจากวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และอินเทอร์เน็ต มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ดวงพร, 2545) และสอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์ที่พบว่า นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ อาทิ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ นิตยสารสุขภาพ ใบปลิว แสดงว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยนำ

ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแบบจำลองตามทฤษฎี PRECEDE Model ซึ่งพัฒนาโดย Green and Kreuter (1991) ดังนั้นในการวางแผนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจึงควรได้พิจารณาถึงปัจจัยดังกล่าวร่วมกันจะช่วยให้สามารถพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. จากผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง และพบว่า เพศ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษานี้มีมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้กับนักศึกษา เช่น กำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม บริการให้คำปรึกษาด้านพฤติกรรมสุขภาพ มีการตรวจให้บริการทางสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพหรือความรู้เกี่ยวกับสุขภาพตามสื่อต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เป็นต้น

2. ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพจากจากสื่อทางอินเทอร์เน็ตมากที่สุด ดังนั้นมหาวิทยาลัย หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรได้ให้ความสำคัญ และใช้สื่ออินเทอร์เน็ตเป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ข้อมูลที่ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลเข้าถึงนักศึกษาได้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแยกประเด็นของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อจะได้ทำการศึกษาในแต่ละประเด็นได้อย่างลึกซึ้งและได้ข้อมูลในเชิงลึก เช่น การจัดการความเครียด การพัฒนาทางจิตวิญญาณ หรือการสร้างทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของนักศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับนักศึกษาอันจะเป็นแนวทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพของนักศึกษาในองค์รวมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กมลชนก ทองเอียด. (2548). *พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยบางประการในผู้ถูกควบคุมชาย ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคใต้* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

กองแผนงาน สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2550). *นโยบายและแผนพัฒนามหาวิทยาลัยในช่วงปี พ.ศ. 2550-2554 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. สืบค้นจาก <http://www.planning.psu.ac.th/images/files/information/planning/plan10.pdf>

ชลลดา ไชยกุลวัฒนา (2549). *รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล, อุบลราชธานี*.

ชื่นจิตต์ ก้อยสุวรรณ.(2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ณัฐจิณา จำราช.(2547). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร* (วิทยานิพนธ์ปริญญา

โท). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ดวงพร กตัญญูตานนท์. (2545). *รายงานการวิจัยเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, สมุทรปราการ*.

ประคอง วรรณสุด. (2542). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ม.อ. มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ. (2553). *ม.อ. มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ PSU Healthy U*. สืบค้นจาก <http://tabebuya.pn.psu.ac.th/healthyu/> วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. *ข่าวสารการวิจัยการศึกษา*, 18(3), 9-10.

สุนันทา ชังวนิชเศรษฐ. (2549). *พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. *สงขลานครินทร์ เวชสาร*, 24(5), 397-405.

สุรพงษ์ โสธนะเสถียร. (2545). *หลักและทฤษฎีการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: ประสิทธิ์ ภัณฑ์แอนด์พริ้นติ้ง.

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1991). *Health promotion planning: An education and environmental approach*. Toronto: Mayfield Publishing Company.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). *Health promotion in nursing practice*. (4th ed.) New Jersey: Pearson Education.

Yamane, T. (1970). *Statistics, An introductory analysis* (2nd ed.). New York: Harter & Row.

TRANSLATED THAI REFERENCES

Chaikoolvatana, C. (2006). *Health promotion*

- behaviors of students in Ratchathani College of Technology* (Report). Ubon Ratchathani. [in Thai]
- Jarach, N. (2004). *Factors affecting health promoting behavior of students in Sripatum University* (Unpublished master's thesis). Stinakharinvirod University. [in Thai]
- Kannasoot, P. (1999). *Statistical analysis for behavioral sciences* (3rd ed.). Bangkok: Chulalongkorn University. [in Thai]
- Katunyutanunt, D. (2002). *Health promoting behaviors among students of health science program, Huachiew Chalermprakiet University* (Report). Samutprakarn. [in Thai]
- Ketsingha, W. (1995). Mean: simple but may be misinterpreted. *Educational Research Press*, 18 (3), 9–10. [in Thai]
- Koysuwan, C. (2006). *Factors affecting health promoting behavior of students at Satriwatrakhang School, Bangkok Metropolitan* (Unpublished master's thesis). Srinakharinwirot University. [in Thai]
- President Office Planning Division. (2007). *Policy and planning development during 2007-2011*. Prince of Songkla University. Retrieved from <http://www.planning.psu.ac.th/images/files/information/planning/plan10.pdf>
- PSU. Health U. (2010). *PSU Healthy University*. Retrieved from <http://tabebuya.pn.psu.ac.th/healthy/>
- Sotanasathien, S. (2002). *Principle and theory of social sciences research methodology*. Bangkok: Prasithphan Publishing and Printing. [in Thai]
- Tongied, K. (2005). *Health-promoting behaviors and selected factors of male juvenile delinquents in training centers, Southern Thailand* (Unpublished master's thesis). Prince of Songkla University. [in Thai]
- Youngwanichsetha, S. (2006). Health behaviors and health risk behaviors of Prince of Songkla University students. *Songkla Medical Journal*, 24(5), 395–405. [in Thai]