

เปรียบเทียบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาที่เรียนและไม่เรียนรายวิชาสุขภาพกับ  
ชีวิตประจำวัน : กรณีศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

ปริศนา อรรถผล\* อารี นุ้ยบ้านด่าน\*\* สุคติริ หิรัญชอุณหะ\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพระหว่างกลุ่ม  
นักศึกษาที่เรียนและไม่เรียนรายวิชาสุขภาพกับชีวิตประจำวัน กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัย  
สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาสุขภาพกับชีวิตประจำวัน ภาคการศึกษา  
ฤดูร้อน ปีการศึกษา 2548 จำนวน 177 ราย และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชาสุขภาพ  
กับชีวิตประจำวันซึ่งใช้วิธีจับคู่ ให้คุณสมบัติกลุ่มเปรียบเทียบมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มที่ลงทะเบียน  
เรียน เลือกมาในสัดส่วนที่เท่ากัน จำนวน 177 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน - กันยายน  
2549 เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริม  
สุขภาพของนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ตรวจสอบความตรง  
จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20  
ราย ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาและค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง 0.89 และ 0.83 ตามลำดับ ใช้สถิติ  
ทดสอบความแตกต่าง Independent t- test

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม  
อยู่ในระดับดี เมื่อจำแนกตามรายด้านพบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับดีมี 3 ด้านคือ  
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด  
ส่วนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับปานกลาง มี 3 ด้านคือด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ  
ด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ  
โดยรวมของทั้งสองกลุ่มพบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนน  
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพรายด้านของทั้งสองกลุ่ม พบว่าด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีความ  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ) การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการเรียนมีส่วนทำ  
ให้นักศึกษาพัฒนาความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และวัยรุ่นในมหาวิทยาลัยยังต้องการการพัฒนาในด้าน  
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการ

คำสำคัญ : พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ วัยรุ่นในมหาวิทยาลัย

\* อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

Comparison of Health Promoting Behaviors between students attending and non-attending Health and Daily Living Subject : A Case study in Prince of Songkla University, Hat Yai Campus.

Prissana Aththaphon\*, Aree Nuibandan\*\*, and Sudsiri Hirunchunha\*

#### Abstract

The objective of this descriptive research was to compare health promoting behavior of students taking Health in Daily Living course and those not taking it. The subjects were 177 students of Prince of Songkla University who took and those who did not take Health in Daily Living course in the summer semester of the academic year 2005. The two groups of subjects were matched so that the group that did not take the course had similar characteristics with the one that took it. Both groups consisted of almost the same number of students totaling 177 students. The data were collected during June to September 2006. The instrument was a structured questionnaire consisting of the part asking about general data and the part asking about the students' health promoting behavior. The questionnaire was constructed according to Pender's concept (Pender, 1996); tested by five experts for its content validity and piloted with 20 subjects for its reliability. The values of the content validity and reliability were 0.89 and 0.83 respectively. Independent t-test was used to test the differences.

The results of the study revealed that the scores of health promoting behavior for both groups of subjects were at a good level. When considered by item, three items of health promoting behavior were at a good level: personal relationship, spiritual development, and stress management. Three items at a moderate level were responsibility for health, taking exercise and nutrition. A comparison of the scores for health promoting behavior as a whole revealed that the differences between the two groups were not statistically significant. But when compared by item, it was found that the scores for responsibility for health of the two groups were statistically different ( $p < .01$ ). The results of this study showed that taking the course contributed to the students' development in being responsible for their health and that adolescents in the university needed to be developed in responsibility for health, taking exercise, and nutrition.

Keywords: health promoting behavior, adolescents in a university

---

\* A lecturer of the Department of Surgical Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University

\*\* Asst. Prof. of the Department of Surgical Nursing, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University