



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

Health Status and Health Promoting Behaviors among Academic Staff in Prince of

Songkla University, Pattani Campus

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเพ็ญ ภัทรนุสาพร

อาจารย์นัทรี บุญจันทร์

อาจารย์จิราภรณ์ หุคมาค

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ธันวาคม 2550

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยประเภททั่วไปประจำปีงบประมาณ 2549

จากกองทุนวิจัยวิทยาเขตปัตตานี

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## บทคัดย่อ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติที่มีความสำคัญสำหรับแต่ละบุคคลเพื่อที่จะคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีและความผาสุก การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ รวมทั้งหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยอาจารย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 142 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกข้อมูลภาวะสุขภาพ แบบสอบถามภาวะสุขภาพทั่วไปฉบับย่อ แบบประเมินความเครียด และแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) และการทบทวนวรรณกรรม ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.81 และ 0.77 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

### ผลการวิจัยพบว่า

1. ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่ทราบข้อมูลการตรวจสุขภาพ มีดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 64.79) ความดันโลหิตปกติ (ร้อยละ 87.65) ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ (ร้อยละ 88.89) ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดตามกลุ่มอายุปกติ (ร้อยละ 69.23 ของกลุ่มอายุ 21-30 ปี ร้อยละ 80.00 ของกลุ่มอายุ 31-40 ปี ร้อยละ 85.71 ของกลุ่มอายุ 41-50 ปี และร้อยละ 82.35 ของกลุ่มอายุ 51-60 ปี) และระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดปกติ (ร้อยละ 93.83)

2. ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต (ร้อยละ 88.03) และไม่มีปัญหาด้านอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง (ร้อยละ 84.51, 95.07, 95.07 และ 95.77 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 54.93)

3. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด และด้านพัฒนาทางจิตวิญญาณ อยู่ในระดับมาก แต่ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ และด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง

4. ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ได้แก่ ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับโคเลสเตอรอลในเลือดกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่ดัชนีมวลกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = -0.280^{**}$   $p = .000$ )

5. ภาวะสุขภาพทั่วไปกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และความเครียดกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กัน ( $p = .291$  และ  $.112$  ตามลำดับ)

ผลการวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี ควรมีความตระหนักว่าค่าดัชนีมวลกายปกติ อาจมีผลต่อการละเลยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และผู้บริหารควรสนับสนุนให้อาจารย์มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย ด้านโภชนาการ และด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ทั้งนี้เพื่อช่วยให้อาจารย์มีภาวะสุขภาพที่ดี

## Abstract

Health promoting behaviors are important practices for individuals to maintain good health and well-being. The purposes of this descriptive correlational study were to study health status and health promoting behaviors, also to examine the relationship between health status and health promoting behaviors among academic staff in Prince of Songkla University, Pattani Campus. The subjects included 142 academic staff in Prince of Songkla University, Pattani Campus. The data collecting instruments consisted of a demographic data form, health status form, General Health Questionnaire (GHQ-28), Health Opinion Survey (HOS-20), and health promoting behaviors questionnaire developed by investigator and based on Pender's conceptual framework of health promoting behaviors (1996) and literature review. Content validity index and the Cronbach's alpha coefficient for the Health Promoting Behaviors questionnaire were 0.81 and 0.77 respectively. Descriptive statistics and Pearson's product Moment Correlation Coefficient were used for data analysis. The results were :

1. Physical Health : Most of the academic staff that knew health examinations had normal body mass index (BMI) (64.79%), blood pressure (87.65%), blood glucose (88.89%), serum cholesterol in each age group, 69.23% (21-30 year), 80.00% (31-40 year), 85.71% (41-50 year), and 82.35% (51-60 year), and serum triglyceride (93.83%)

2. Psychological health : Most of the academic staff had no mental health problem (88.03%) and no somatic symptoms, anxiety and insomnia, social dysfunction, and severe depression. (84.51% , 95.07% , 95.07% and 95.77 respectively) However, most had stress at a moderate level. (54.93%)

3. Most of the academic staff had high level of overall health promoting behaviors including health responsibilities, stress management and spiritual growth. They also had moderate level of physical activities, nutrition and interpersonal relations.

4. There was no significant relationship between physical health (blood pressure, blood glucose, serum cholesterol) and health promoting behaviors, However, normal body mass index was significantly negative related to health promoting behaviors ( $r = -0.280^{**}$ ,  $p = .000$ )

5. There were no significant relationship between general health and health promoting behaviors, and the relationship between stress and health promoting behaviors, also.

The results of this study suggest that the academic staff in Prince of Songkla University, Pattani Campus should be aware that normal body mass index (BMI) may effect lost their health promoting behaviors. University administrators should encourage physical activities, proper nutrition and interpersonal relations among academic staff in order to promote their health and well-being.