

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่อง ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีงบประมาณ 2554 ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยพร้อมให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างเครื่องมือและสนับสนุนให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณ บุคลากรจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล งานวิจัยดำเนินการเสร็จสิ้นไปได้ด้วยดี

วรรณวิมล เมชวิมล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
ABSTRACT	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญตาราง	(6)
สารบัญภาพ	(11)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตการวิจัย	3
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.5 นิยามศัพท์	3
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ความหมาย ความสำคัญของสุขภาพ สุขภาพกาย และสุขภาพจิต	5
2.2 ความเครียดและสุขภาพ	10
2.3 พฤติกรรมสุขภาพ	12
2.4 แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของ Pender	17
2.5 แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพครอบครัวไทย	33
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	39
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	42
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	42
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	43
3.3 วิธีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	45
3.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	46

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	47
4.1 การวิเคราะห์ลักษณะปัจจัยทางชีวสังคม	48
4.2 การวิเคราะห์ลักษณะภาวะสุขภาพกาย	50
4.3 การวิเคราะห์ลักษณะภาวะสุขภาพจิต	53
4.4 การวิเคราะห์ระดับภาวะสุขภาพจิตของบุคลากร	54
4.5 การวิเคราะห์พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง	55
4.6 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	59
4.7 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	110
4.8 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	144
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	146
5.1 สรุปผลการวิจัย	147
5.2 อภิปรายผล	152
5.3 ข้อเสนอแนะ	157
บรรณานุกรม	158
ภาคผนวก	163
ประวัติผู้วิจัย	172

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางปัจจัยทางชีวสังคม	48
ตารางที่ 4.2	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางภาวะสุขภาพกาย	50
ตารางที่ 4.3	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามลักษณะทางภาวะสุขภาพจิต	53
ตารางที่ 4.4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับภาวะสุขภาพจิตของบุคลากร	54
ตารางที่ 4.5	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ของตนเอง	55
ตารางที่ 4.6.1	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ	59
ตารางที่ 4.6.2	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	61
ตารางที่ 4.6.3	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ เมื่อมี ปัญหาสุขภาพ จะปรึกษากับแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข	62
ตารางที่ 4.6.4	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านสังเกตความผิดปกติของร่างกายตนเอง	64
ตารางที่ 4.6.5	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการตรวจดูการเปลี่ยนแปลงหรืออาการผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง	65
ตารางที่ 4.6.6	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านศึกษารายละเอียดของยา	67
ตารางที่ 4.6.7	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานอาหารเช้า	69
ตารางที่ 4.6.8	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	70
ตารางที่ 4.6.9	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานอาหารทอดหรือทำจากกะทิ	72
ตารางที่ 4.6.10	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานผักและผลไม้	73
ตารางที่ 4.6.11	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ	75

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 4.6.12	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง	76
ตารางที่ 4.6.13	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานเนื้อสัตว์ที่ปรุงโดยวิธีการปิ้งย่าง หรือรมควัน	78
ตารางที่ 4.6.14	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านออกกำลังกายนานติดต่อกันนาน 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	79
ตารางที่ 4.6.15	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านหาโอกาสออกกำลังกาย	81
ตารางที่ 4.6.16	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้าน การทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการออกกำลังกาย ทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที	82
ตารางที่ 4.6.17	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการลุกเดิน ยืน บริหารคอ ไหล่ เมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจากการทำงาน	84
ตารางที่ 4.6.18	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้าน พูดคุยหรือปรึกษากับเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	85
ตารางที่ 4.6.19	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านเมื่อเกิดความเครียดท่านจะค้นหาสาเหตุและแก้ไขสาเหตุ	87
ตารางที่ 4.6.20	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจท่านจะเก็บไว้คนเดียวไม่ปรึกษาใคร	89
ตารางที่ 4.6.21	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านเมื่อมีความเครียดท่านจะรับประทานยาเพื่อคลายเครียด	90
ตารางที่ 4.6.22	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านท่านผ่อนคลายความเครียดด้วยการหางานอดิเรกทำ	92
ตารางที่ 4.6.23	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น	93
ตารางที่ 4.6.24	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านยิ้มทักทายเพื่อน คนรู้จัก	95
ตารางที่ 4.6.25	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านใช้ เวลาว่างกับเพื่อนสนิท หรือเพื่อนร่วมงาน	96

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 4.6.26	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านกล่าววยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่น	98
ตารางที่ 4.6.27	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านแสดงท่าทีอบอุ่นและเป็นกันเอง	99
ตารางที่ 4.6.28	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยการพูดคุยด้วยเหตุผลและประนีประนอม	101
ตารางที่ 4.6.29	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านสวดมนต์ ทำสมาธิและคิดทบทวนสิ่งที่ตนเองได้กระทำผ่านมา	102
ตารางที่ 4.6.30	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการได้ร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น	104
ตารางที่ 4.6.31	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านบริจาคเงิน สิ่งของให้กับผู้ที่เดือดร้อน วัด หรือองค์กรการกุศล	106
ตารางที่ 4.6.32	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านให้ภัยผู้อื่นที่มีปัญหาขัดแย้งกันหรือทำให้ไม่สบายใจ	107
ตารางที่ 4.6.33	ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางชีวสังคมกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นให้ด้วยความเต็มใจ	109
ตารางที่ 4.7.1	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ	111
ตารางที่ 4.7.2	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	112
ตารางที่ 4.7.3	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านเมื่อมีปัญหาสุขภาพ จะปรึกษากับแพทย์	113
ตารางที่ 4.7.4	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านสังเกตความผิดปกติของร่างกายตนเอง	114
ตารางที่ 4.7.5	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการตรวจดูการเปลี่ยนแปลงหรืออาการผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง	115
ตารางที่ 4.7.6	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านศึกษารายละเอียดของยา	116

สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 4.7.7	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานอาหารเช้า	117
ตารางที่ 4.7.8	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	118
ตารางที่ 4.7.9	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานอาหารทอดหรือทำจากกะทิ	119
ตารางที่ 4.7.10	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานผักและผลไม้	120
ตารางที่ 4.7.11	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ	121
ตารางที่ 4.7.12	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง	122
ตารางที่ 4.7.13	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านรับประทานเนื้อสัตว์ที่ปรุงโดยวิธีการปิ้ง ย่าง หรือรมควัน	123
ตารางที่ 4.7.14	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านออกกำลังกายนานติดต่อกันนาน 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	124
ตารางที่ 4.7.15	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านหาโอกาสออกกำลังกาย	125
ตารางที่ 4.7.16	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการออกกำลังกาย	126
ตารางที่ 4.7.17	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการลุก เดิน ยืน บริหารคอ ไหล่ เมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจากการทำงาน	127
ตารางที่ 4.7.18	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้าน พูดคุยหรือปรึกษากับเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	128
ตารางที่ 4.7.19	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านเมื่อเกิดความเครียดท่านจะค้นหาสาเหตุและแก้ไขสาเหตุ	129
ตารางที่ 4.7.20	ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจท่านจะเก็บไว้คนเดียวไม่ปรึกษาใคร	130

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 4.7.21	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านเมื่อมีความเครียดท่านจะรับประทานยาเพื่อคลายเครียด	131
ตารางที่ 4.7.22	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านท่านผ่อนคลายความเครียดด้วยการหางานอดิเรกทำ	132
ตารางที่ 4.7.23	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย	133
ตารางที่ 4.7.24	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านยิ้มทักทายเพื่อน คนรู้จัก คู่ันเคยหรือบุคคลที่ท่านจะต้องไปเกี่ยวข้องด้วย	134
ตารางที่ 4.7.25	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านใช้เวลาว่างกับเพื่อนสนิท หรือเพื่อนร่วมงาน	135
ตารางที่ 4.7.26	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านกล่าวยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่น	136
ตารางที่ 4.7.27	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านแสดงท่าทีอบอุ่นและเป็นกันเองในการพบปะกับบุคคลอื่น	137
ตารางที่ 4.7.28	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านแก้ปัญหาความขัดแย้งโดยการพูดคุยด้วยเหตุผลและประนีประนอม	138
ตารางที่ 4.7.29	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านสวดมนต์ ทำสมาธิและคิดทบทวนสิ่งที่ตนเองได้กระทำผ่านมา	139
ตารางที่ 4.7.30	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการได้ร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น สถาบันหรือสังคม	140
ตารางที่ 4.7.31	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านบริจาคเงิน สิ่งของให้กับผู้ที่เดือดร้อน วัด หรือองค์กรการกุศลด้วยความเต็มใจ	141
ตารางที่ 4.7.32	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านให้อภัยผู้อื่นที่มีปัญหาขัดแย้งกันหรือทำให้ไม่สบายใจ	142
ตารางที่ 4.7.33	ความสัมพันธระหว่างภาวะสุขภาพกายกับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพ ด้านยอมรับสิ่งที่ผู้อื่นให้ด้วยความเต็มใจ	143
ตารางที่ 4.8.1	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิต กับพฤติกรรมกรสร้างเสริม สุขภาพ	144

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2 ความหมายของสุขภาพหรือสุขภาพะ 4 มิติ	7
ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	13
ภาพที่ 4 พฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการ	16
ภาพที่ 5 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender	18
ภาพที่ 6 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender ที่ปรับปรุงใหม่	22