

ชื่อเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและผลการสร้างเสริม  
พฤติกรรมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากร  
คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา  
ผู้วิจัย กาญจนา สุทธิเนียม (ปร.ด., กศ.ม ปกส.)  
สถาบัน คณะครุศาสตร์ มรภ.บ้านสมเด็จเจ้าพระยา  
ปีที่ดำเนินการแล้วเสร็จ 2559  
คำสำคัญ พฤติกรรมสุขภาพ , การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ, พฤติกรรม  
สุขภาพ 3-Self, การรับรู้ความสามารถในตนเอง, การกำกับ  
ตนเอง, การดูแลตนเอง

## บทคัดย่อ

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1 ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของอาจารย์ บุคลากร คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา 2 ศึกษาผลการใช้โปรแกรมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ (3-Self) และตัวชี้วัดสุขภาพ ได้แก่ น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย เส้นรอบวงเอว ระดับน้ำตาลในเลือด ระดับไขมันในเลือดและความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ 3.ศึกษาความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์และบุคลากร คณะครุศาสตร์ มรภ.บ้านสมเด็จเจ้าพระยา ระยะที่ 1 กำหนดกลุ่มตัวอย่างตามสูตรของเครซี และมอร์แกน จำนวน 130 คน และระยะที่ 2 ที่เป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 คน ศึกษาระหว่างเดือนกรกฎาคม 2558 - เดือนมิถุนายน 2559

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ 2) แบบประเมินความเสี่ยงต่อเบาหวาน 3)แบบประเมินภาวะสุขภาพทั่วไป 4) แบบประเมินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self 5) 3.แบบวัดความพึงพอใจหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ 6) โปรแกรมการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ตัวชี้วัดสุขภาพทางด้านร่างกาย ก่อน และหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ 5 ครั้ง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ติดตามผลหลังเข้าโปรแกรมสัปดาห์ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์เปรียบเทียบโดยใช้สถิติ pair t-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated measure one-way ANOVA )

### ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=3.68$ ) พิจารณารายด้าน พบว่า ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x}=4.15$ ) รองลงมาได้แก่ ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ ( $\bar{x}=4.00$ ) ด้านการจัดการความเครียด ( $\bar{x} = 3.65$ ) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( $\bar{x}=3.62$ ) ด้านโภชนาการอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x}=3.54$ ) ด้านการออกกำลังกาย ( $\bar{x} = 2.71$ ) อยู่ในระดับปานกลาง มีระดับความเสี่ยงเบาหวานอยู่ในระดับสูง (21-30 %) ถึงสูงมาก (มากกว่า30%) ร้อยละ 23.8 และยังพบว่าช่วงอายุ 21-40 ปีและ 41-68 ปี จะมีระดับความเสี่ยงเบาหวานอยู่ในระดับสูง (21-30 %) ถึงสูงมาก (>30%) ในสัดส่วนใกล้เคียงกันร้อยละ 22.7 และ 23.8 ตามลำดับ และมีปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 13.8 เพศชายมีสัดส่วนการมีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าเพศหญิงเล็กน้อย (ร้อยละ 22.9 และ ร้อยละ 13.8 ตามลำดับ)

2. พฤติกรรมสุขภาพ (3 Self) ของกลุ่มทดลองก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และหลังติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<.001$ ) มีค่าเฉลี่ยตัวชี้วัดสุขภาพทางร่างกาย ก่อนและหลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<.05$ ,  $p<.001$ ) และมีค่าเฉลี่ยตัวชี้วัดสุขภาพทางชีวเคมี ก่อนและหลังการทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<.001$ )

3. ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.46$ )