

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

มานิกา แสงหิรัญ

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ศึกษาเชิงสหสัมพันธ์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ การรับรู้ ประโยชน์ และความเชื่อความสามารถในตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงาน และปัจจัยเสริมด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจากบุคลากรสายวิชาการ และสายสนับสนุน ทั้ง 5 คณะ รวม 149 คน จากทั้งหมด 245 คน ร้อยละ 60.82 เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 1

ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่า ระดับความรู้ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .383$) ระดับการรับรู้ประโยชน์ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .365$) และระดับความเชื่อความสามารถในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .540$) ส่วนระดับ เจตคติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .058$)

2. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่า ระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .238$) และระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงานมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .217$)

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่า ระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .482$) และระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .532$)

ดังนั้นควรสร้างความเชื่อความสามารถในตนเอง และส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพะที่สมบูรณ์

คำสำคัญ: ปัจจัย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ความสัมพันธ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

FACTORS RELATED TO HEALTH PROMOTION BEHAVIORS OF STAFFS IN KANCHANABURI RAJABHAT UNIVERSITY

Manika Sanghirun

Faculty of Education, Kanchanaburi Rajabhat University

Abstract

The research of “factors related to health promotion behaviors of staffs in Kanchanaburi Rajabhat University” aims to study factors related to health promotion behaviors of officers in Kanchanaburi Rajabhat University. This research is a descriptive research (correlational research design) which studies the relating of predisposing factors: knowledge, attitude, perception of benefit, self-efficacy toward health promotion behaviors, including enabling factors of resources and environment for health promotion, health promotion policy of the agency, reinforcing factors of receiving information from media, the supporting of health promotion behaviors from family members and colleagues who are selected by multi-state sampling about 149 academic staffs and support staffs of 249 staffs from 5 faculties. The collecting data are about 60.52% which are from questionnaires, the reliability and validity of which are found at 0.84 and 1.

The findings revealed that: The correlation coefficient between predisposing factors and health promotion behaviors of staffs had positively correlated with health promotion behaviors at the significant level of .05 ($r = .383$), the perception of benefit had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .365$), self-efficacy toward health promotion behaviors had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .540$), and the attitude had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .058$).

1. The correlation coefficient between enabling factors and health promotion behaviors of staffs in resources and environment for health promotion factors had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .238$), and the health promotion policy of the agency had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .217$).

2. The correlation coefficient between perception of health promotion behaviors of staffs in reinforcing factors of receiving information from media had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .482$), and the supporting of health promotion behaviors from family members and colleagues had positively correlated at the significant level of .05 ($r = .532$).

Moreover, it could be better to construct the self-efficacy of health promotion behaviors and the supporting of health promotion behaviors from family members and colleagues of health promotion behaviors of staffs in Kanchanaburi Rajabhat University to be well-being development for healthy life.

Keyword: Factor, Health Promotion Behaviors, Related to Health Promotion Behaviors

บทนำ

วิถีชีวิตของประชาชนชาวไทยในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต ต่างคนต่างออกไปทำงานร่างกายอยู่ในภาวะเครียดไม่มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ และยังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งขาดการออกกำลังกาย เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมายเป็นผลให้การใช้แรงงานการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันลดลง อีกทั้งยังมีคนจำนวนมากออกกำลังกายไม่เพียงพอหรือขาดการออกกำลังกายถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงเบาหวานหัวใจและหลอดเลือดและโรคอ้วน (Division of Non Communicable Diseases, 2009) อัตราการเจ็บป่วยและตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากปี 2557 และทำให้สูญเสียรายได้เนื่องจากโรคกลุ่มนี้ 52,150 ล้านบาทในพ.ศ. 2558 (Strategy and Planning Division Ministry of Public Health, 2014)

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ เป็นมาตรการหนึ่งที่จะทำให้เราเข้าใจถึงความต้องการ และการแสดงออกของคน ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและไม่ถูกต้อง มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรีเป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่มีหน้าที่ศึกษาหาองค์ความรู้ พร้อมทั้งให้การส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพให้กับบุคลากร เพื่อเป็นแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพบุคลากร ให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี และการคงไว้หรือเพิ่มระดับความเป็นอยู่ที่ดี แต่ในปัจจุบันบุคลากรมีพฤติกรรมสุขภาพบางอย่างที่ไม่เหมาะสม มีความเครียดจากการทำงาน วิฤติเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาในเรื่องของการมีกิจกรรมทางกายที่มีการเคลื่อนไหวน้อย หรือไม่เพียงพอ ทำให้เกิดปัญหากับสภาวะสุขภาพดังนั้นการเพิ่มกิจกรรมทางกายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยจะต้องทำอย่างต่อเนื่อง และเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender, Murdaugh, & Parsons (2002) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิต และนิสัยสุขภาพ จะสามารถบอกถึงความสามารถของบุคคลในการคงไว้หรือยกระดับของภาวะสุขภาพเพื่อความผาสุก และความสำเร็จในจุดมุ่งหมายในชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดนโยบายเรื่องอาหาร, การออกกำลังกายและสุขภาพ โดยมีข้อเสนอว่าทุกประเทศควรให้ความสำคัญ และเสริมศักยภาพในการพัฒนากระบวนการ และองค์ความรู้ด้านอาหาร และกิจกรรมทางกาย เพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมสุขภาพอย่างเข้มแข็งจริงจัง สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่เร่งการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยเชิงรุก สร้างความตระหนักรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดปัจจัยเสี่ยง และผลกระทบด้านสุขภาพ ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ และทัศนคติที่ถูกต้องด้านสุขภาพ เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ไม่ก่อให้เกิดโรค ไม่ป่วย และตายด้วยโรคที่ป้องกันได้ สร้างมาตรการทางสังคมในการควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ ส่งเสริมการออกกำลังกาย และการมีสุขภาพที่ดี (Ministry of Public Health, 2016, p. 42)

จากเหตุผลดังกล่าว ประกอบกับผู้วิจัยเป็นผู้สอน และผู้ให้ความรู้ที่เกี่ยวกับสุขภาพ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎีด้านพฤติกรรมสุขภาพ PRECEDE Framework ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และปัจจัยทางชีวสังคม ที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษามาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนโยบายของหน่วยรวมถึงวางแนวทางในการให้บริการด้านการสร้างเสริมสุขภาพของ

บุคลากร และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี ถูกต้องและเหมาะสม อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ และมีคุณภาพ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำด้านความรู้ เจตคติ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเชื่อความสามารถในตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

2) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพและนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมด้านการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานในด้านการส่งเสริมสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

สมมติฐานของการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเชื่อความสามารถในตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพและการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และบุคลากรทางการแพทย์ การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational Study) กลุ่มตัวอย่างศึกษาเฉพาะบุคลากรที่สังกัด 5 คณะ ประกอบด้วยบุคลากรสายวิชาการและสายสนับสนุน จำนวนไม่น้อยกว่า 148 คน ซึ่งได้มาจากตารางสุ่มกลุ่มตัวอย่างเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน คือ การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) และศึกษาตามสัดส่วน (Proportional Allocation) ด้วยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จาก คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม 16 คน คณะครุศาสตร์ 38 คน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 33 คน คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 38 คน และคณะวิทยาการจัดการ 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) และ (Wipawee Worawitwattana, 2013) โดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบ มีค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามเท่ากับ 1 และนำไปทดลองใช้กับบุคลากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ 0.84 โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามด้านปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ ระยะเวลาการทำงาน ระยะเวลาการเดินทางมาทำงานทั้งไป และกลับ ทำงานอื่นที่นอกเหนือจากงานประจำ เวลาว่างจากการทำงาน งานบ้าน และการเดินทาง การตรวจสอบสุขภาพประจำปีที่ผ่านมา ประวัติการเจ็บป่วย ลักษณะข้อคำถามแบบปลายปิดให้เลือกตอบ จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบ่งเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดเป็นลักษณะข้อคำถามแบบปลายปิดให้เลือกตอบจาก 3 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกตอบ คือ ถูกต้อง ไม่ถูกต้อง ไม่ทราบ โดยเลือกเพียงคำตอบเดียวประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 2 เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด

ตอนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียด

ตอนที่ 4 ความเชื่อความสามารถในตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด

แบบสอบถามตอนที่ 2 ตอนที่ 3 และตอนที่ 4 มีลักษณะ ข้อคำถาม เป็นแบบมาตราประมาณค่า ประกอบด้วยประโยคที่มีลักษณะทั้งด้านบวกและด้านลบ มีมาตรวัด 5 ระดับ ตอนละ 15 ข้อ โดยเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด มีลักษณะข้อคำถามแบบปลายปิดให้เลือกตอบจาก 3 ตัวเลือก คือ มี ไม่มี ไม่ทราบ โดยเลือกเพียงคำตอบเดียว จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และการได้รับการสนับสนุนจากตนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีลักษณะคำถามเป็นแบบเชิงบวก มีมาตรวัด 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกายด้านการจัดการความเครียด มีลักษณะข้อคำถาม เป็นแบบเชิงบวกและเชิงลบ มีมาตรวัด 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

เก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามไปตามคณะทั้ง 5 คณะ จำนวน 160 ชุด ให้นักศึกษาระบบบริหารการ และสายสนับสนุนที่สังกัดคณะ และกำหนดรับแบบสอบถามใน 30 วัน ได้รับแบบสอบถามกลับมา 149 ชุด คิดเป็น ร้อยละ 93 จากจำนวนแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ค่าร้อยละของข้อมูลชีวสังคม

2. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ .05

ผลการวิจัย

จากการศึกษาลักษณะทางชีวสังคม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 54.4 มีอายุระหว่าง 30-39 ปี ร้อยละ 48.3 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด ร้อยละ 57.7 จบการศึกษาระดับปริญญาโท ร้อยละ 83.2 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า 25,000 บาท ร้อยละ 93.3 ส่วนใหญ่มีระยะเวลาการทำงานที่มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี 6-10 ปี ร้อยละ 31.5 ใช้ระยะเวลาในการเดินทางจากที่พักมาทำงานทั้งไปและกลับ น้อยกว่า 20 นาที ร้อยละ 73.8 ไม่มีการทำงานอื่นที่นอกเหนือจากงานประจำ ร้อยละ 87.2 ส่วนใหญ่ไม่มีเวลาว่างเหลือจากการทำงาน งานบ้าน การเดินทาง ร้อยละ 62.4 มีการตรวจสุขภาพประจำปีในปีที่ผ่านมา ร้อยละ 87.2 และส่วนใหญ่ไม่มีประวัติการเจ็บป่วยที่ต้องไปโรงพยาบาลในปีที่ผ่านมา ร้อยละ 75.2

จากการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรมีผลการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

ปัจจัยนำ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	
	r	p-value
1. ระดับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.383**	.000
2. ระดับเจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.058	.481
3. ระดับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.365**	.000
4. ระดับความเชื่อความสามารถในตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.540**	.000

p < .05

จากตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่าระดับความรู้ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .383) ระดับการรับรู้ประโยชน์ มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .365) และระดับความเชื่อความสามารถในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .540) ส่วนระดับเจตคติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (r = .058)

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

ปัจจัยเอื้อ	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	
	r	p-value
1. ระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.238**	.003
2. ระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงานต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.217**	.008

p < .05

จากตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่าระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .238$) และระดับของปัจจัยเอื้อในด้านการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในหน่วยงาน มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .217$)

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

ปัจจัยเสริม	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	
	r	p-value
1. ระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ	.482**	.000
2. ระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับการสนับสนุนจากตนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	.532**	.000

$p < .05$

จากตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร พบว่า ระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .482$) และระดับของปัจจัยเสริมในการได้รับการสนับสนุนจากตนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r = .532$)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี สรุปผลตามลักษณะทางชีวสังคมและสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเชื่อความสามารถในตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า

ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 51.7 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง สอดคล้องกับ วันดี เฝื่อนเอี่ยม (Wandee Peuem, 2018) พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ธวัช วิเชียรประภา, พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ (Tawat Wichianprapha, Pornnapha Homsin, and Rungrat Srisuriyawet, 2012) พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากการที่บุคคลมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมใด ย่อมส่งผลต่อความมั่นใจต่อพฤติกรรมสุขภาพ และจะมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรม นั้นๆ

เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 59.1 เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ วิภาวี วรวิทย์วัฒน์ (Wipawee Worawitwattana, 2013) พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการทหารสังกัดจังหวัดทหารบก

ราชบุรีไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการทหารสังกัดจังหวัดทหารบกราชบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 34.2 พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับนิธินันท์ เจริญบัณฑิตย์ (Nithinan Charoenbundith, 2016) การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งในด้านสติปัญญา และความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อการเกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการสร้างเสริมสุขภาพจึงนำไปสู่พฤติกรรมในด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี และเมื่อพิจารณาการรับรู้ประโยชน์ พบว่า มีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทั้งในด้านต่างๆ มากทั้งด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการอารมณ์ ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

ความเชื่อความสามารถในตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 37.6 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons. (2006) การรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ สามารถร่วมทำนาย พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากการที่บุคคลรับรู้ถึงทักษะหรือความสามารถของตนเอง และเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพภายใต้อุปสรรค และสถานการณ์ต่างๆ จะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีอิทธิพลโดยตรง และโดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงาน พบว่า

การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 39.6 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไม่สอดคล้องกับแนวคิดของ กองมณี สุรวงษ์สิน (Kongmanee Surawongsin, 2008) พบว่า การมีทรัพยากรในการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร

การมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 34.9 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของอรพรรณ พรหมเชยธีระ (Oraphun Phromchoeiteera, 2006) ได้ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพยาบาล: กรณีศึกษาวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และบุคลากรทางการแพทย์ การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า

การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และบุคลากรทางการแพทย์ของบุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.6 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของรัชณี ผิวทอง (Rudchaneew Pewthong, 2003) พบว่า การได้

รับข่าวสารสุขภาพจากหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อน การได้รับข่าวสารสุขภาพจากบุคคลมีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพ

การได้รับการสนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ บุคลากร อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 36.9 พบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับแนวคิดของ ณ์ภูธร พลเดช (Nattaporn Paladesh, 2005) พบว่า ปัจจัยเสริม คือ แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของพยาบาล วิชาชีพ โรงพยาบาลกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี จะเป็นพฤติกรรมที่พึง ประสงค์หรือไม่นั้น สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม และแนวคิด PRECEDE Model ที่ ผู้วิจัยได้เลือกใช้เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งเมื่อนำมาวิเคราะห์โดยใช้หลักสถิติแล้ว ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความเชื่อ ความสามารถในตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมที่ เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ และการมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงาน และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารด้านการส่งเสริมสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และบุคลากรทางการแพทย์ การได้รับการ สนับสนุนจากคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงานเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี สามารถนำไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามความสนใจ ความแตกต่างระหว่างบุคคลของบุคลากร รวมทั้งบริบทของแต่ละ คณะได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1.1 มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ควรจัดให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับทุก เพศทุกวัย และอาจมีการจัดตั้งชมรมที่มีความหลากหลายของกิจกรรมเพิ่มขึ้น เพื่อให้เป็นที่สนใจกับบุคลากร มากขึ้น

1.2 การประชาสัมพันธ์ เผยแพร่กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรรับรู้ รับทราบแผนงาน กิจกรรม และงบประมาณในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย ซึ่งจะช่วยให้ได้รับความร่วมมือ ความเชื่อถือ ศรัทธาจากบุคลากรในมหาวิทยาลัยมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการกระตุ้นเตือนผ่านทางสื่อต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้มีความเหมาะสม และสม่ำเสมอ

1.3 มีการจัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และตระหนักถึงการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพของตนเอง

1.4 จัดสิ่งแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกให้โดยมาตรฐาน ปลอดภัย คงทน และจัดหาผู้รับผิดชอบ เพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับบุคลากร

1.5 จัดกิจกรรมที่เพิ่มเจตคติ และการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร เพื่อ สร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ประจำปีการศึกษา 2559

References

- Division of Non Communicable Diseases. (2009). *Guidelines for the prevention and control of non-communicable diseases for public health officers*. Nonthaburi: National Office of Buddhism.
- Kongmanee Surawongsin. (2008). *Factors relating to health promotion behaviors of health personnel in permanent secretary ministry of public health*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Ministry of Public Health. (2016). *The twelfth National Health Development Plan (2012 - 2016)*. Bangkok.
- Nattaporn Paladesh. (2005). *Self-care behavior of professional nurses in Bangkok Metropolitan Administration General Hospital*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Nithinan Charoenbundith. (2016). *Factors related to health promoting behaviors among village health volunteers*. (Master's thesis). Burapha University.
- Oraphun Phromchoeiteera. (2006). *Factors affecting health promotion behaviors of student nurses: A case study of Royal Thai Army Nurse*. (Master's thesis). Kasetsart University.
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. Connecticut: Appleton & Lange, New York.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice*. (4th ed.). New Jersey: Pearson Education.
- _____. (2006). *Health Promotion in Nursing Practice*. (5th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Rudchanee Pewthong. (2003). *Health behaviors of the students of Rajamangala Institute of Technology North Bangkok Campus*. (Master's thesis), Kasetsart University.
- Strategy and Planning Division Ministry of Public Health. (2014). *Strategy Indicators and data collection guidelines Ministry of Public Health Annual Report 2014*. Bangkok.
- Tawat Wichianprapha, Pornnapa Homsin, and Rungrat Srisuriyawet. (2012). Factors Affecting health behaviors of health volunteers, Chanthaburi Province. *The Public Health Journal of Burapha University*, 7(2), 53-68.
- Wandee Peuem. (2018). The relationship between knowledge and exercise behaviors of Institute of Physical Education Chonburi Campus the first year students In academic year 2015. *Academic Journal Institute of Physical Education*, 10(2), 193-202.
- Wipawee Worawitwattana. (2013). *Factors relating to health promoting behaviors of military officers under jurisdiction of The Ratchaburi Military District*. (Master's thesis). Kasetsart University.

Received : November 11, 2018

Revised : January 21, 2019

Accepted : January 22, 2019