



พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู อาจารย์

สถาบันการพลศึกษา

ดร.ภัทร์ธิดา บุญเสริมส่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัชชัย ภิรมย์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร



Health Promotion Behaviors of Personnel of Teacher lecture In the Institute of
Physical Education

Dr. Pattira Bunsreamsong

Asst. Prof. Chalach Piromya

The Institute of Physical Education Samut Sakhon

2018

ชื่อเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู สถาบันการพลศึกษา

ชื่อผู้วิจัย ดร.ภัทรธิรา บุญเสริมส่ง

ผศ.ชลัช ภิรมย์

ปีที่วิจัย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร ปี 2561

บทคัดย่อ

การมีสุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยที่เกิดจากการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ปัญหาสุขภาพจะเกิดจากการมีการดูแลสุขภาพไม่เหมาะสม ครู อาจารย์ของสถาบันการพลศึกษาเป็นบุคคลที่มีประโยชน์ทั้งด้านวิชาการ การผลิตบัณฑิต และเป็นแบบอย่างที่ยึดถือของนักศึกษา

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู อาจารย์สถาบันการพลศึกษา ในภาพรวมแบ่งเป็นด้านต่างๆ โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มาตรฐานประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัยพบว่า ครู อาจารย์สถาบันการพลศึกษามีคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.49$, S.D. = 0.205) พบว่าด้านการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเหมาะสมมีระดับคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 3.91$, S.D. = 0.642) ซึ่งอยู่ในระดับมาก, ด้านการดูแลสุขภาพป้องกันโรคอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.74$, S.D. = 0.323), ด้านบริหารจัดการความเครียดอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.60$, S.D. = 0.505), ด้านการเคารพกฎจราจรอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.59$, S.D. = 0.064), ด้านการใช้ยาอย่างถูกวิธี อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.41$, S.D. = 0.052), ด้านการบริโภคอาหารที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 3.30$, S.D. = 0.380) และด้านการออกกำลังกายมีระดับคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{x} = 3.29$, S.D. = 0.330) ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: การสร้างเสริมสุขภาพ, พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

Abstract

Title : Health Promotion Behaviors Personnel of Teacher lecture in the
Institute of Physical Education

Researcher : Dr.Pattira Bunsreamsong
Asst. Prof.Chalach Piromya

Year of Researcher : 2561

Promotion good health factor from in health promotion behaviors of a person has learn know to be a crucial.

The purpose of this survey research was to study health promotion behaviors The Pender's health promotion were used to construct the personnel. Techniques of descriptive statistics used in the analysis of the data collected were percentage mean and standard deviation.

Result the study show the faculties and staffs were at a medium alcohol that promotion Behaviors the highest level ($\bar{x} = 3.49$, S.D. = 0.205) finding are drink alcohol behaviors the highest level ($\bar{x} = 3.91$, S.D. = 0.642) physical examination were at a highest level ($\bar{x} = 3.74$, S.D. = 0.323) the data show high level of stress management ($\bar{x} = 3.60$, S.D. = 0.505) the data show high level of stress management ($\bar{x} = 3.60$, S.D. = 0.505) behavior for safe driving ($\bar{x} = 3.59$, S.D. = 0.064) taking drugs behavior were medium level ($\bar{x} = 3.41$, S.D. = 0.052)

Keyword: Health Promotion, Health Promotion Behaviors