

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา 2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา และ 3. เพื่อศึกษาความต้องการหรือข้อเสนอแนะของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ทุกหลักสูตร ทุกชั้นปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2544 จำนวน 330 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test F-test และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามในภาพรวมจัดอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 1.88 จากคะแนนเต็ม 3.00) เมื่อพิจารณาจำแนกนักศึกษาตามระดับพฤติกรรมเรื่องนี้ ปรากฏว่า มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 35.5 ระดับปานกลาง ร้อยละ 61.5 และระดับไม่ดี ร้อยละ 3.0

2. นักศึกษาที่มีเพศ และหลักสูตรที่กำลังศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน แต่นักศึกษาที่มีชั้นปีที่กำลังศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และความเพียงพอของรายได้เมื่อเปรียบเทียบกับรายจ่ายแตกต่างกัน มีพฤติกรรมเรื่องนี้ไม่แตกต่างกัน

3. ผลการทดสอบความสัมพันธ์ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การรับรู้เกี่ยวกับโรคอันเนื่องมาจากภาวะขาดการออกกำลังกาย การได้รับการสนับสนุนจากบุคคล/กลุ่ม/องค์กรที่เกี่ยวข้อง และแหล่งประโยชน์/สิ่งอำนวยความสะดวก

4. ความต้องการ/ข้อเสนอแนะที่สำคัญของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้นำไปพิจารณาประกอบการให้ข้อเสนอแนะที่สมเหตุสมผลของการศึกษากครั้งนี้

การศึกษานี้ มีข้อเสนอแนะดังนี้

1. กำหนดนโยบายสนับสนุนการส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ชัดเจน

2. สนับสนุนการก่อตั้งชมรมออกกำลังกายของนักศึกษา

3. จัดเตรียมแหล่งประโยชน์/สิ่งอำนวยความสะดวกให้พร้อม

4. พัฒนานักศึกษาให้มีความรู้ ความสามารถในการนำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

5. ส่งเสริมให้ชมรมออกกำลังกายของนักศึกษาจัดกิจกรรมที่เหมาะสมได้อย่างต่อเนื่อง

The purposes of the study were 1) to examine the health promotion behavior by exercise of the students at Sirindhorn College of Public Health, Yala Province, 2) to find out the factors related to their health promotion behavior by exercise, and 3) to identify their need and suggestions on developing the health promotion behavior by exercise.

The data were collected from 330 students at all year levels who were studying in the second semester of the academic year 2001 at Sirindhorn College of Public Health in Yala Province. A constructed questionnaire was used to gather the data. The statistics to analyze the data were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test and Pearson's Product-Moment Correlation.

The findings were briefly reported as follows :

1. The health promotion behavior by exercise of the respondents was found to be moderate ($X = 1.88$) from the total score of 3.00). About 35.5 percent had good health promotion behavior; about 61.5 percent had moderate health promotion behavior; and about 30 percent had poor health promotion behavior.

2. Difference in genders and study programs contributed to the students' different health promotion behaviors by exercise. However, study year level, average monthly allowance and adequacy of the income compared with the expense were found to have no effect on their health promotion behavior by exercise.

3. The factors that had a positive relationship with the students' health promotion behavior by exercise were knowledge about exercise for good health, attitude toward exercise for go health, knowing about diseases as a result of lack of exercise, support from individuals/groups/organizations concerned, and sports facilities

4. The needs and suggestions of the respondents were used to make the following recommendations.

1. A clear policy should be set up to support exercise for good health.
2. An exercise club for students should be established
3. Sports facilities should be adequately available.
4. The students should be trained to be able to exercise for good health.
5. The student exercise club should continuously arrange proper activities for student members.