บทคัดย่อ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติที่ช่วยให้บุคคลบรรลุถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ การวิจัยเชิงพรรณนาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ รวมทั้งหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งปฏิบัติงานในปีการศึกษา 2547 จำนวน 104 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดย ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดันโลหิต ตรวจระดับโคเลสเตอรอล (cholesterol) ระดับไทรกลิเซอไรด์ (triglyceride) และน้ำตาลในเลือด เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกข้อมูลภาวะสุขภาพ แบบสอบถามภาวะสุขภาพทั่วไปฉบับย่อ (General Health Questionnaire : GHQ – 28) แบบประเมินความเครียด (Health Opinion Survey : HOS – 20) และ แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) และการทบทวนวรรณกรรม ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.80 และ ความเชื่อมั่น (Cronbach' alpha coefficient) ของแบบสอบถามภาวะสุขภาพทั่วไป แบบประเมินความเครียด และ แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.81, 0.77 และ 0.84 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลจากการวิจัยพบว่า

1. ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการตรวจสุขภาพส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 65.28) ความดันโลหิตปกติ (ร้อยละ 70.83) ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ (ร้อยละ91.42) ระดับโคเลสเตอรอล ในเลือดตามกลุ่มอายุปกติ (ร้อยละ 100.00 ของ กลุ่มอายุ 20–29 ปี ร้อยละ 61.30 ของ กลุ่มอายุ 30–39 ปี และ ร้อยละ 72.97 ของกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป) และระดับไทรกลิเซอไรด์ในเลือดปกติ (ร้อยละ 78.57)

2. ภาวะสุขภาพด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต (ร้อยละ 81.73) และไม่มีปัญหาด้านอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง (ร้อยละ 96.15 95.19 99.04 และ 100.00 ตามลำดับ) และ มีความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 66.35)

3. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับมาก แต่ด้านกิจกรรมทางกายและด้านโภชนาการ อยู่ในระดับปานกลาง

4. ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และ ระดับโคเลสเตอรอล ในเลือด กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กัน

5. ภาวะสุขภาพทั่วไปและความเครียดกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กัน

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้บริหารควรสนับสนุนให้อาจารย์มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสม โดยเฉพาะการตรวจสุขภาพ พฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย และ ด้านโภชนาการ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้อาจารย์มีภาวะสุขภาพที่ดี

Abstract

TE 161225

Health promoting behavior is a practice that helps people achieve their optimal state of health The purpose of this descriptive study was to examine health status and health promoting behaviors among academic staff of Nursing Faculty at Chiang Mai University. In addition, the relationships between health status and health promoting behaviors were explored. The subjects included 104 academic staff at Nursing Faculty, Chiang Mai University during 2004 academic year. Data were collected by measuring weight, height, blood pressure, serum cholesterol, serum triglyceride, and blood glucose levels. The data collecting instruments consisted of a demographic data form, health status form, General Health Questionnaire (GHQ – 28), Health Opinion Survey (HOS – 20), and health promoting behaviors questionnaire developed by the researchers based on Pender' s conceptual framework of health promoting behaviors (1996) and literature review. Content validity index for health promoting behaviors questionnaire was 0.80. The Cronbach's alpha coefficient for GHQ – 28, HOS – 20 and health promoting behaviors questionnaire were 0.81, 0.77, and 0.84, respectively. Descriptive statistics and Pearson's Product Moment Correlation Coefficient were applied for data analysis. The results were :

1. Physical health : Most of the academic staff that received health examinations had normal body mass index (BMI) (65.28 %), blood pressure (70.83%), blood glucose (91.42%), serum cholesterol in each age group, 100.00 % (20 – 29 year), 61.30 % (30 – 39 year), and 72.97 % (> 40 year), and serum triglyceride (78.57%).

2. Psychological health : Most of the academic staff had no mental health problems (81.73%) and no somatic symptoms, anxiety and insomnia, social dysfunction, and severe depression. (96.15 %, 95.19 %, 99.04 %, and100.00 respectively) However, most had stress at a moderate level. (66.35%).

3. Most of the academic staff had high level of overall health promoting behaviors including health responsibilities, stress managements, interpersonal relations and spiritual growth. They also had moderate level of physical activities and nutrition.

4. There was no significant relationship between physical health (BMI, blood pressure, blood glucose, serum cholesterol) and health promoting behaviors.

5. There was no significant relationship between general health, stress and health promoting behaviors.

The results of this study suggest that administrators should encourage health promoting behaviors among their staff by requiring health examinations, physical activities, and nutritional health promoting behaviors in order to enhance their state of well being.