

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติที่ช่วยให้บุคคลบรรลุถึงสุขภาพที่ดีสมบูรณาการวิจัยเชิงพรรณนาคั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของอาจารย์กลุ่มคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพ รวมทั้งหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย อาจารย์จากคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งปฏิบัติงานในปีการศึกษา 2547 จำนวน 246 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดย ชั่งน้ำหนัก วัดสวนสูง วัดความดันโลหิต ตรวจระดับโคเลสเตอรอล ระดับไตรกลีเซอไรด์ และน้ำตาลในเลือด เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบบันทึกข้อมูลภาวะสุขภาพ แบบสอบถามภาวะสุขภาพทั่วไปฉบับย่อ (General Health Questionnaire : GHQ - 28) แบบประเมินความเครียด (Health Opinion Survey : HOS - 20) และแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) และการทบทวนวรรณกรรม ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเท่ากับ 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 60.33) ความดันโลหิตปกติ (ร้อยละ 84.29) ระดับน้ำตาลในเลือดปกติ (ร้อยละ 95.33) ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดตามกลุ่มอายุปกติ (ร้อยละ 58.33 ของกลุ่มอายุ 20-29 ปี ร้อยละ 69.09 ของกลุ่มอายุ 30-39 ปี และ ร้อยละ 73.01 ของกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป) และ ระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือดปกติ (ร้อยละ 83.08)

2. ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต (ร้อยละ 78.05) และไม่มีปัญหาด้านอาการทางกาย อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ ความบกพร่องทางสังคม และอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรง (ร้อยละ 95.53 96.34 97.97 และ 99.59 ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง (ร้อยละ 62.20)

3. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับมาก แต่ด้านกิจกรรมทางกายและด้านโภชนาการ อยู่ในระดับปานกลาง