พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
Behavioral Health of Personnel at a Kamphaeng Phet Rajabhat University

พิมลพรรณ ดีเมฆ[1] และ ศิริพร เงินทอง[2]
Pimonpun Deemek[1] and Siriporn Ngernthong[2]

[1] อาจารย์โปรแกรมวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
[2] นักวิชาการศึกษาประจำศูนย์การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantities research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร และหาแนวทางพัฒนาการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 260 คน ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ Taro Yamane และสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปและพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรใช้ค่าการทดสอบที (Independent sample t-test) และใช้สถิติ One-way ANOVA และแนวทางพัฒนาการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในหมาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร วิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรภาพรวม และการเปรียบเทียบความแตกต่างระดับผลการศึกษากับพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value=.028) แต่ในขณะที่ไม่พบความแตกต่างของเพศ อายุ รายได้ ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรสกับพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ

Abstract

This research is quantities research with the objective of studying the health behavior of personnel of Kamphaeng Phet Rajabhat University. And find ways to improve the health behavior of personnel in Kamphaeng Phet Rajabhat University The sample consisted of 260 personnel in Kamphaeng Phet Rajabhat University obtained from the sample size determination using Taro Yamane's formula and multi-stage sampling. The research instruments were questionnaire with There are 2 parts: general information and health behavior of personnel in Kamphaeng Phet Rajabhat University. The statistical analysis used were frequency, percentage, analysis, comparing the differences between variables, using independent sample t-test and using one-way ANOVA statistics and guidelines for the development of health behavior promotion of personnel in Rajabhat College. Kamphaeng Phet Qualitative content analysis

The results of the data analysis showed that the health behaviors of Kamphaeng Phet Rajabhat University personnel were overall. And the comparison of the results of the study with the general health behaviors of Kamphaeng Phet Rajabhat University personnel found that Kamphaeng Phet Rajabhat University personnel with different educational levels have different overall health behaviors. With statistical significance at the level of .05 (p-value = .028) but while

there was no difference in gender, age, income, position, marital status and overall health behavior of Kamphaeng Phet Rajabhat University personnel
Keywords: Behavioral Health

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขนั้น เป็นความต้องการและความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตมนุษย์ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายเกี่ยวกับสุขภาพ คือ ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ ปราศจากโรคหรือความพิการ ซึ่งจะทำให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีอายุที่ยืนยาวขึ้น (ดวงพงศ์ พงศ์สยาม, 2552) อีกทั้งการมีสุขภาพหรือสุขภาวะที่สมบูรณ์และมีดุลยภาพทั้ง 4 มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางใจ มิติทางสังคม และมิติทางปัญญา โดยสุขภาวะทั้ง 4 มิติ จะต้องเชื่อมโยงซึ่งกันและกันอย่างสมดุลย์เป็นองค์รวม มิใช่ดูแลเฉพาะโรคที่เป็นปัญหาที่ปรากฏแต่ละมิติหรือดูแลเป็นครั้งคราว (อุทัย สุดสุข, 2551)

ความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของคนไทย ประชาชนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ในการดำรงชีวิต เช่น อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม รับประทานอาหารที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ มีไขมันสูง กากใยน้อย รับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การขาดการออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ เป็นต้น อีกทั้งปัญหาสุขภาพคนไทยในปัจจุบันนั้นพบว่าคนไทยมีแนวโน้มของการมีภาวะอ้วนและภาวะไขมันในเลือดสูงเพิ่มขึ้น และสาเหตุการตาย 5 อันดับแรกที่มีรายงานในปี 2557 พบว่ามาจาก โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ (HIV/AIDS) อุบัติเหตุทางถนน มะเร็งตับ และหัวใจขาดเลือด ในขณะที่ปัญหาสุขภาพจิตยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยที่ปัจจัยเสี่ยงและสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆนั้นเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

ประชาชนในวัยทำงานเป็นกำลังหลักในการหาเลี้ยงครอบครัว และถือเป็นคนกลุ่มใหญ่ของประเทศ จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติเดือนมีนาคม 2559 มีวัยแรงงานที่มีงานทำ 37.61 ล้านคน หากคนกลุ่มนี้มีสุขภาพดีจะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจประเทศ แต่จากสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบในปัจจุบัน ทำให้คนวัยทำงานต้องพึ่งพาอาหารนอกบ้าน ขาดการออกกำลังกาย มีความเครียดสูง และพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยกรมควบคุมโรค รายงานการป่วยด้วยโรคจากประกอบอาชีพ ตั้งแต่ปี 2553 – 2557 พบอัตราป่วยด้วยโรคกล้ามเนื้อและกระดูกจากการทำงาน 72.26 ต่อประชากรแสน โรคพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช 12.21 ต่อประชากรแสน และมีแนวโน้มป่วยเป็นโรคอ้วน และโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น (สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย, 2559)

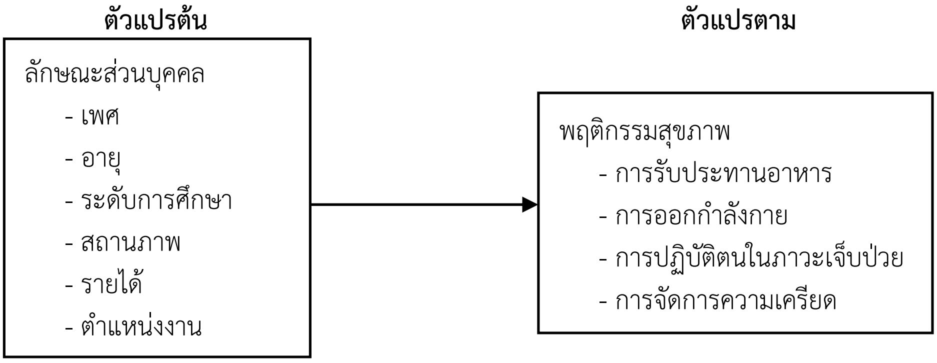
จากสถานการณ์และปัญหาดังกล่าว รัฐธรรมนูญฉบับใหม่จึงให้ความสำคัญต่อระบบการสร้างเสริมสุขภาพที่เน้นการสร้างสภาพแวดล้อมและพฤติกรรมที่ส่งเสริมและสนับสนุนการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ทุกรัฐบาลจึงมีนโยบายในการรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไป เน้นการสร้างเสริมสุขภาพมากกว่าการรักษาโรค ประกอบกับการที่รัฐบาลได้เห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพดังกล่าว จึงกำหนดนโยบายยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรงขึ้น เพื่อให้คนไทยอยู่เย็นเป็นสุขทั้งกาย ใจ สังคมและปัญญา/จิตวิญญาณ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพมีสุขภาพแข็งแรง และอายุยืนยาว อันจะเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมสุขภาพและลดโรคที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศ โดยรัฐบาลได้ตั้งเป้าหมายของนโยบายดังกล่าวให้ทุกชุมชนของประเทศไทยก้าวสู่การเป็นเมืองไทยแข็งแรงภายในปี พ.ศ. 2560 ดังนั้นเพื่อให้เป็นไปตามนโยบายต่างๆ ดังกล่าวแล้วบุคคลทุกคนจำเป็นต้องรับผิดชอบการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งนอกจากจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของตนเองคือทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคแล้ว ยังส่งผลต่อคุณภาพการทำงานอีกด้วย (อำพล จินดาวัฒนะ,สุรเกียรติ อาชานานุภาพ และสุรณี พิพัฒน์โรจนกมล, 2551) และมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีหน้าที่ในการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพ ดังนั้นบุคลากรในมหาวิทยาลัยจึงจำเป็นต้องเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพที่ดี เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษา และการที่บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีสุขภาพที่ดี จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานทั้งด้านการจัดการเรียนการสอนให้กับนักศึกษา การดำเนินงานหรือการจัดกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัย ซึ่งจะดำเนินไปด้วยความราบรื่น และมีประสิทธิภาพ

จากเหตุผลดังกล่าว คณะผู้วิจัย ได้เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพของบุคลากรที่จะต้องเป็นผู้นำและเป็นแบบอย่างที่ดีในการปลูกฝังค่านิยมที่เหมาะสมทางพฤติกรรมสุขภาพ คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมสุขภาพบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร อันจะนำไปสู่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีขึ้น มีศักยภาพในการทำงาน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือการเจ็บป่วยต่างๆ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
2. เพื่อเปรียบเทียบเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ ตำแหน่งงานกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
3. เพื่อหาแนวทางพัฒนาการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการดำเนินงานวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantities research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร และเพื่อหาแนวทางพัฒนาการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ได้แก่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักการภารโรง จำนวน 693 คน (ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหาร และการตัดสินใจ(MIS) มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ได้แก่ ได้แก่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักการภารโรง จำนวน 260 คน ได้มาจากการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณของ Taro Yamane และสุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) ได้แก่ สุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) อย่างมีสัดส่วน โดยใช้หน่วยงานเป็นชั้นภูมิ และการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบสอบแบบสอบถาม เป็นการสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ตำแหน่งงาน สังกัด/หน่วยงาน การสูบบุหรี่ การเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี ภาวะการมีโรคประจำตัว ข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List) จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 47 ข้อ โดยจำแนกพฤติกรรมสุขภาพออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการรับประทานอาหารประกอบด้วย ข้อคำถามจำนวน 14 ข้อโดยข้อคำถาม ลักษณะคำถามเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ

ระดับ	
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ได้ 0 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ได้ 1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ได้ 2 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์, 2530)

ระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรม
2.01 – 3.00	หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี
1.01 – 2.00	หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
0.00 – 1.00	หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย/ไม่ดี

2. ด้านการออกกำลังกายประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อโดยเป็นข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ลักษณะคำถามเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับคือ

ระดับ	
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ได้ 0 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ได้ 1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ได้ 2 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์, 2530)

ระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรม
2.01 – 3.00	หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี
1.01 – 2.00	หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
0.00 – 1.00	หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย/ไม่ดี

3. ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 7 ข้อ โดยข้อคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List)

4. ด้านการจัดการความเครียด ประกอบด้วย ข้อคำถาม จำนวน 16 ข้อ โดยข้อคำถามมีทั้ง เชิงบวกและเชิงลบ ลักษณะคำถามเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ

ระดับ	
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ได้ 0 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ได้ 1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นประจำ	ได้ 2 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน (วิเชียร เกตุสิงห์, 2530)

ระดับคะแนน	ระดับพฤติกรรม
2.01 – 3.00	หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี
1.01 – 2.00	หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
0.00 – 1.00	หมายถึง พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย/ไม่ดี

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เป็นแบบสัมภาษณ์แบบปลาเปิดเรื่องแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. คณะวิจัยได้เก็บแบบสอบถามเอง ซึ่งมีการชี้แจงการจัดเก็บข้อมูลและเปิดโอกาสให้ซักถามก่อนการขออาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ โดยยินยอมและสมัครใจ พร้อมแจ้งให้ทราบว่าสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา
3. นำเสนอแบบสอบถามที่ได้มาตรวจความครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถามก่อนนำมาวิเคราะห์และจัดทำเล่มวิจัยฉบับสมบูรณ์
4. การวิเคราะห์ข้อมูล เมื่อได้แบบสอบถามกลับคืนมาแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลหลังจากนั้นจึงได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงรายละเอียดครอบคลุมข้อมูลต่อไปนี้ วัตถุประสงค์และประโยชน์จากการวิจัย ไม่มีการระบุชื่อของผู้ตอบแบบสอบถามในแบบสอบถาม การเก็บรักษาความลับ การนาเสนอผลการวิจัยในภาพรวม สิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือสิทธิในการออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้แบบสอบถามและข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยเผยแพร่แล้ว

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ

3.2 พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปรใช้ค่าการทดสอบที (Independent sample t-test) และใช้สถิติ One-way ANOVA

3.4 แนวทางพัฒนาการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในหมาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร วิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ

สรุปผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=260)	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	181	69.6
ชาย	79	30.4
อายุ		
21 – 30 ปี	68	26.2
31 – 40 ปี	105	40.4
41 – 50 ปี	63	24.2
51 – 60 ปี	24	9.2

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=260)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	73	28.1
ปริญญาตรี	89	34.2
ปริญญาโท	84	32.3
สูงกว่าปริญญาโท	4	5.4
สถานภาพสมรส		
โสด	111	42.7
สมรส/คู่	140	53.8
หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	9	3.5
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
> 15,000 บาท	126	48.5
15,001 – 20,000 บาท	34	13.1
20,001 – 30,000 บาท	83	31.9
30,001 – 40,000 บาท	17	6.5
ตำแหน่งงาน		
อาจารย์	86	33.1
เจ้าหน้าที่	105	40.4
นักการภารโรง	69	26.5

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.6 อายุของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 34.2 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 53.8 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 – 30,000 บาท ส่วนใหญ่มีตำแหน่งงาน เป็นเจ้าหน้าที่ คิดเป็นร้อยละ 40.4 รองลงมา คือ อาจารย์ คิดเป็นร้อยละ 33.1

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (n=260)	ร้อยละ
การสูบบุหรี่		
เคยและยังสูบอยู่	30	11.5
ไม่เคย	203	78.1
เคยสูบแต่เลิกแล้ว	27	10.4
จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน (n=30)		
2 มวน/วัน	2	6.7
3 มวน/วัน	23	76.7
5 มวน/วัน	5	16.7
การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
ไม่ดื่ม	215	82.6
เคยดื่มแต่เลิกแล้ว	10	3.9
ปัจจุบันยังดื่มอยู่	35	13.5
ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ครั้ง/สัปดาห์)(n=35)		
1 ครั้ง/สัปดาห์	28	80.0
3 ครั้ง/สัปดาห์	7	20.0

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (n=260)	ร้อยละ
การรับการตรวจสุขภาพประจำปี		
ไม่เคยได้รับการตรวจ	110	42.3
เคยได้รับการตรวจ	150	57.7
ตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี (n=150)	57	38.0
ตรวจสุขภาพไม่เป็นประจำทุกปี (n=150)	93	62.0
ภาวะการมีโรคประจำตัว		
ไม่มี	253	97.3
มี	7	2.7
โรคความดันโลหิตสูง	2	28.6
โรคเบาหวาน	2	28.6
โรคหอบ	1	14.3
โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน	1	14.3
โรคภูมิแพ้	1	14.3

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพองกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 78.1 รองลงมา คือ เคยและยังสูบอยู่ คิดเป็นร้อยละ 11.5 และเคยสูบแต่เลิกแล้ว คิดเป็นร้อย 10.4 จำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน คือ 3 มวน/วัน คิดเป็นร้อยละ 76.7 รองลงมา คือ 5 มวน/วัน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และ จำนวน 2 มวน/วัน คิดเป็นร้อยละ 6.7 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์พบว่าส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอลล์ คิดเป็นร้อยละ 82.6 รองลงมา คือ ปัจจุบันยังดื่มอยู่ คิดเป็นร้อยละ 13.5 และ เคยดื่มแต่เลิกแล้ว คิดเป็นร้อยละ 3.9 ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ดื่ม 1 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 80.0 รองลงมา คือ 3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 20.0 การรับการตรวจสุขภาพประจำปีของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี คิดเป็นร้อยละ 57.7 แต่เข้ารับการตรวจไม่เป็นประจำทุกปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว มีบางรายที่มีโรคประจำตัวซึ่งได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหอบ โรคภูมิแพ้

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรภาพรวม

การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ	X	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
ด้านการรับประทานอาหาร	2.11	.38	ดี
ด้านการออกกำลังกาย	2.11	.61	ดี
ด้านการจัดการความเครียด	1.79	.55	ปานกลาง
รวม	2.29	.46	ดี

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรภาพรวม พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรภาพรวมอยู่ในระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 2.29 เมื่อพิจารณาประเด็นตามลำดับดังนี้ ลำดับที่ 1 คือ ด้านการรับประทานอาหาร และด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 2.11 ลำดับที่ 2 คือด้านการจัดการความเครียด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.79 ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย

พฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย	**จำนวน (n=260)**	**ร้อยละ**
เมื่อมีอาการผิดปกติ/ เจ็บป่วยกะทันหัน จะรีบมาพบแพทย์ทันที		
ใช่	56	21.5
ไม่ใช่	204	78.5
การปฏิบัติตัวเมื่อเจ็บป่วย		
ซื้อยารับประทานเอง	150	57.7
รักษาที่คลินิก	51	19.6
รักษาที่โรงพยาบาลรัฐ	53	20.4
รักษาที่โรงพยาบาลเอกชน	6	2.3
การใช้สิทธิการรักษาพยาบาตามโรงพยาบาลที่ระบุตามสิทธิเมื่อเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุ		
ใช่	168	64.6
ไม่ใช่	92	35.4
บุคคลที่ปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยเรื่องการเจ็บป่วยการรับประทานยา		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	78	30.0
เภสัชกร	69	26.5
แพทย์	62	23.9
พยาบาล	20	7.7
เพื่อน	17	6.5
ญาติหรือบุคคลใกล้ชิด	14	5.4
การใช้สิทธิการรักษาพยาบาตามโรงพยาบาลที่ระบุตามสิทธิเมื่อเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุ		
ใช่	168	64.6
ไม่ใช่	92	35.4
บุคคลที่ปรึกษาเมื่อมีข้อสงสัยเรื่องการเจ็บป่วยการรับประทานยา		
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	78	30.0
เภสัชกร	69	26.5
แพทย์	62	23.9
พยาบาล	20	7.7
เพื่อน	17	6.5
ญาติหรือบุคคลใกล้ชิด	14	5.4
การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง		
ปฏิบัติ	134	51.5
ไม่ปฏิบัติ	126	48.5
การดูแลตนเองเมื่อมีการเจ็บป่วย		
นอนพัก	228	87.7
ดื่มน้ำมากๆ	16	6.2
เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	14	5.4
ไม่มีการดูแลร่างกาย	2	0.8

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย	จำนวน (n=260)	ร้อยละ
แหล่งความรู้ด้านสุขภาพที่ได้รับ		
โทรทัศน์	83	31.9
วิทยุ	10	3.9
หนังสือพิมพ์/เอกสาร/วารสาร/แผ่นพับ/ป้ายประกาศ	100	38.5
สื่ออนไลน์ เช่น Facebook Line ฯ	67	25.7

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย พบว่า เมื่อมีอาการผิดปกติ/เจ็บป่วยกะทันหันมักจะไม่ไปพบแพทย์ทันที คิดเป็นร้อยละ 78.5 เมื่อเจ็บป่วยมักซื้อยารับประทานเอง คิดเป็นร้อยละ 57.7 รองลงมา คือ ไปรักษาที่โรงพยาบาลรัฐ คิดเป็นร้อยละ 20.4 และรักษาที่คลินิก คิดเป็นร้อยละ 19.6 และส่วนใหญ่เมื่อเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุจะใช้สิทธิการรักษาพยาบาลตามโรงพยาบาลที่ระบุตามสิทธิ คิดเป็นร้อยละ 64.6 หากมีข้อสงสัยเรื่องการเจ็บป่วยในการรับประทานยามักถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุข คิดเป็นร้อยละ 30.0 รองลงมา คือ เภสัชกร คิดเป็นร้อยละ 26.5 และแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 23.9 และการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีการเจ็บป่วยมีวิธีการดูแลตนเองคือนอนพัก คิดเป็นร้อยละ 87.7 ซึ่งแหล่งความรู้ด้านสุขภาพที่ได้รับส่วนใหญ่ได้รับความรู้จากหนังสือพิมพ์/เอกสาร/วารสาร/แผ่นพับ/ป้ายประกาศ คิดเป็นร้อยละ 38.5 รองลงมา คือ โทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 31.9 และ สื่อออนไลน์ เช่น Facebook Line ฯ คิดเป็นร้อยละ 25.7

ตาราที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการรับประทานอาหาร

การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร	X	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ครบ 3 มื้อใน 1 วัน	1.27	.56	ปานกลาง
2. ซื้ออาหารปรุงสำเร็จจากร้านขายอาหารมารับประทาน	1.01	.37	ปานกลาง
3. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ	1.29	.52	ปานกลาง
4. รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก และผลไม้	1.25	.52	ปานกลาง
5. รับประทานเนื้อ ปลา ถั่ว นม	1.19	.49	ปานกลาง
6. ชอบรับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด	1.05	.54	ปานกลาง
7. รับประทานขนมกรุบกรอบ	0.94	.57	น้อย
8. รับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ	1.07	.47	ปานกลาง
9. รับประทานอาหารปิ้ง ย่าง	1.12	.44	ปานกลาง
10. ดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ	1.08	.54	ปานกลาง
11. รับประทานอาหารหมักดอง	1.00	.58	น้อย
12. รับประทานขนมหวานหลังมื้ออาหาร	0.93	.46	น้อย
13. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน	1.05	.40	ปานกลาง
14. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	1.17	.47	ปานกลาง
รวม	2.11	.38	มาก

จากตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการรับประทานอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นค่าเฉลี่ย 2.11 เมื่อพิจารณาประเด็นตามลำดับดังนี้ ลำดับที่ 1 คือ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.29 ลำดับที่ 2 คือ รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่

ครบ 3 มื้อใน 1 วัน คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.27 และลำดับที่ 3 คือ รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก และผลไม้ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.25 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการออกกำลังกาย

การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย	X	S.D.	**ระดับการปฏิบัติ**
1. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 20 – 30 นาที	1.00	.58	น้อย
2. บริหารกล้ามเนื้อด้วยการแกว่งแขน แกว่งขา เกร็งข้อมือ เกร็งข้อเท้า	0.97	.59	น้อย
3. ออกกำลังกายเสมอหากมีเวลาว่าง	1.06	.62	ปานกลาง
4. ออกกำลังกายโดยการวิ่ง เดิน หรือเต้นแอรโรบิค	0.95	.64	น้อย
5. มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	0.94	.63	น้อย
6. เลือกออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ	1.05	.58	ปานกลาง
7. มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อช้าๆ หลังการออกกำลังกาย	1.02	.60	ปานกลาง
8. ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ จนได้เหงื่อ ฯลฯ	1.27	.55	ปานกลาง
9. ปั่นจักรยานในระยะทางใกล้ ๆ เพื่อเป็นการออกกำลังกาย	1.02	.61	ปานกลาง
10. เลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพและวัย	1.00	.62	น้อย
รวม	1.03	.61	น้อย

จากตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 2.11 เมื่อพิจารณาประเด็นตามลำดับดังนี้ ลำดับที่ 1 คือ ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ จนได้เหงื่อ ฯลฯ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.27 ลำดับที่ 2 คือ ออกกำลังกายเสมอหากมีเวลาว่าง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.06 และลำดับที่ 3 คือ เลือกออกกำลังกายตามความถนัดและความสนใจ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.05 ตามลำดับ

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการจัดการความเครียด

การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการจัดการความเครียด	X	S.D.	**ระดับการปฏิบัติ**
1. เมื่อมีความเครียด ยังคงหงุดหงิด หรือหมกมุ่นกับปัญหา หมกมุ่นกับปัญหาที่เกิดขึ้น	0.75	.67	น้อย
2. เมื่อมีเวลาว่าง จะหากิจกรรมสร้างความเพลิดเพลินทำ เช่น ร้องเพลง การปลูกต้นไม้ ฯลฯ	1.05	.57	ปานกลาง
3. มักจะพบปะพูดคุยและปรับทุกข์สุขกับเพื่อนในวัยเดียวกัน	1.10	.63	ปานกลาง
4. เมื่อรู้สึกเครียด จะสวดมนต์ ไหว้พระ และนั่งสมาธิ	0.93	.67	น้อย
5. เมื่อมีความเครียด ยังคงหงุดหงิด หรือหมกมุ่นกับปัญหา หมกมุ่นกับปัญหาที่เกิดขึ้น	0.75	.67	น้อย
6. เมื่อมีเวลาว่าง จะหากิจกรรมสร้างความเพลิดเพลินทำ เช่น ร้องเพลง การปลูกต้นไม้ ฯลฯ	1.05	.57	ปานกลาง
7. มักจะพบปะพูดคุยและปรับทุกข์สุขกับเพื่อนในวัยเดียวกัน	1.10	.63	ปานกลาง
8. เมื่อรู้สึกเครียด จะสวดมนต์ ไหว้พระ และนั่งสมาธิ	0.93	.67	น้อย
9. เมื่อมีความเครียดจะปรึกษาบุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิททุกครั้ง	1.15	55	ปานกลาง

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการจัดการความเครียด(ต่อ)

การปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการจัดการความเครียด	X	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
10. เมื่อรู้สึกเครียด กลุ้มใจ กังวลใจ มักจะฟังวิทยุ/อ่านหนังสือ/ฟังเพลง/ดูหนัง	1.02	.62	ปานกลาง
11. ใช้การออกกำลังกายเป็นการช่วยผ่อนคลายความเครียด	0.95	.63	น้อย
12. แก้ปัญหาเมื่อเกิดความเครียดโดยการหาเวลาเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ	1.01	.62	ปานกลาง
13. ยอมรับกับเหตุการณ์ตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น	1.20	.52	ปานกลาง
14. รับประทานยาแก้ปวด หรือยาคลายเครียดทุกครั้ง เมื่อเกิดความเครียด	0.89	.69	น้อย
15. เมื่อมีปัญหากลุ้มใจมักจะดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	0.47	.67	น้อย
16. เมื่อมีปัญหากลุ้มใจมักจะสูบบุหรี่	0.43	.69	น้อย
17. ปรับทัศนคติของตนเองต่อผู้อื่นให้เป็นไปในทางที่ดี	0.95	.56	น้อย
18. เมื่อมีปัญหากลุ้มใจ เครียด กังวลใจมักจะร้องไห้ เก็บตัว	0.47	.62	น้อย
19. เมื่อมีปัญหาจะค่อยๆ พิจารณาหาสาเหตุของปัญหาและหาทางแก้ไขเสมอ	1.05	.56	ปานกลาง
20. เมื่อมีปัญหากลุ้มใจ คิดที่จะทำร้ายตนเองหรือคิดสั้นฆ่าตัวตาย	0.36	.60	น้อย
รวม	1.79	.55	ปานกลาง

จากตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 2.79 เมื่อพิจารณาประเด็นตามลำดับดังนี้ ลำดับที่ 1 คือ ยอมรับกับเหตุการณ์ตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.20 ลำดับที่ 2 คือ จะปรึกษาบุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิท ทุกครั้งเมื่อมีความเครียด คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.15 และลำดับที่ 3 คือ มักจะพบปะพูดคุยและปรับทุกข์สุขกับเพื่อนในวัยเดียวกัน คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.10 ตามลำดับ

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบเพศกับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

เพศ	จำนวน	ร้อยละ	T-test	p-value
ชาย	79	30.4	-1.108	.269
หญิง	181	69.6		
รวม	**260**	**100.00**		

p-value <.05

จากตารางที่ 8 การเปรียบเทียบเพศกับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.6 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 30.4 และเมื่อพิจารณาผลการวิเคราะห์ความแตกต่าง ระหว่างกลุ่ม ค่า t มีนัยสำคัญที่ p-value < .05 ดังนั้นกล่าวได้ว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่เป็นเพศหญิงและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่เป็นเพศชาย มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกัน (p-value = .269)

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ตัวแปร		Df	F-test	p-value
อายุ				
21 – 30 ปี	ระหว่างกลุ่ม	2	.91	.405
31 – 40 ปี	ภายนกลุ่ม	257		
41 – 50 ปี				
51 – 60 ปี				
รายได้				
น้อยกว่า 15,000 บาท	ระหว่างกลุ่ม	2	.165	.848
15,001 – 30,000 บาท	ภายนกลุ่ม	257		
30,001 – 40,000 บาท				
ระดับผลการศึกษา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	ระหว่างกลุ่ม	2	3.63	.028
ปริญญาตรี		257		
ปริญญาโท	ภายนกลุ่ม			
สูงกว่าปริญญาโท				
ตำแหน่งงาน				
อาจารย์	ระหว่างกลุ่ม	2	.17	.848
เจ้าหน้าที่		257		
นักการภารโรง	ภายนกลุ่ม			
สถานภาพสมรส				
โสด	ระหว่างกลุ่ม	2	.68	.508
สมรส/คู่	ภายนกลุ่ม	257		
หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่				

p-value <.05

จากตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value=.028) แต่ในขณะที่ไม่พบความแตกต่างของเพศ อายุ รายได้ ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรสกับพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

จากการศึกษา พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรภาพรวมอยู่ในระดับดี จากข้อมูลจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว แต่จะมีบางรายเท่านั้นที่มีโรคประจำตัว และบุคลากรส่วนใหญ่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี อีกทั้งบุคลากรยังมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอนัญญา คูอาริยะกุล และคณะ (2557) ได้ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์ การศึกษาพบว่าบุคลากรของวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี อุตรดิตถ์มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับการศึกษาของนุกูล กองทรัพย์ (2552) ที่พบว่า บุคลากรด้านสาธารณสุขของอำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในภาพรวมในระดับสูง แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของวิลาวรรณ สมตน (2557) ที่ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร พบว่าพฤติกรรม

การสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางหรือพอใช้ และการศึกษาของลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร, พัชรียา และปิยะนุช จิตตนูนท์ (2551) ที่พบว่าบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

1. พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย พบว่า เมื่อมีอาการผิดปกติ/เจ็บป่วยกะทันหันมักจะไม่ไปพบแพทย์ทันที แต่เลือกที่จะซื้อยามารับประทานเอง ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป จึงมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เมื่อมีการเจ็บป่วยจึงเลือกที่ซื้อยามารับประทานเองมากกว่าการไปพบแพทย์ อีกทั้งบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรยังได้รับความรู้ด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ อาทิเช่นหนังสือพิมพ์/เอกสาร/วารสาร/แผ่นพับ/ป้ายประกาศ/โปสเตอร์ โทรทัศน์ และสื่อออนไลน์ เช่น Facebook Line ฯ จึงทำให้บุคลากรมหาวิทาลัยราชภัฏกำแพงเพชรจึงสามารถดูแลตนเองได้หากมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น แต่หากมีข้อสงสัยเรื่องการเจ็บป่วยในการรับประทานยา หรือการเจ็บป่วย บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรก็เลือกที่จะปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เภสัชกร และแพทย์เพื่อความถูกต้องในการใช้ยาหรืออาการของโรค และเมื่อมีการเจ็บป่วยบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรจะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และดูแลตนเองด้วยการนอนพัก ดื่มน้ำมากๆ เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของธรารธ ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม (2550) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วยอยู่ในระดับดี

2. พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการรับประทานอาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรม ด้านการรับประทานอาหารในภาพรวมอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเอง เลือกรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์เลือก รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ รับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ ครบ 3 มื้อใน 1 วัน เลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก และผลไม้ นอกจากบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรจะดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหารแล้วยังดูแลเรื่องการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการและความเหมาะสมของร่างกายอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของประไพรพันธ์ บัวพรมมี (2553) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับมาก แต่ขัดแย้งกับการศึกษาของอนัญญา คูอาริยะกุล และคณะ (2557) ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์ ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง และขัดแย้งกับการศึกษาของลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร, พัชรียา ไชยลังกา และปิยะนุชจิตตนูนท์ (2551) ที่พบว่าบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง

3. พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย ขัดแย้งกับการศึกษาของลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร, พัชรียา ไชยลังกา และปิยะนุช จิตตนูนท์ (2551) ที่พบว่าบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ขัดแย้งกับการศึกษาของอนัญญา คูอาริยะกุล และคณะ (2557) ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์ ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์ มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง และขัดแย้งกับการศึกษาของประไพรพันธ์ บัวพรมมี (2553) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

4. พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ด้านการจัด การความเครียด พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคลากรมีภาระงานค่อนข้างมากจึงทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร, พัชรียา ไชยลังกา และปิยะนุช จิตตนูนท์ (2551) ที่พบว่าบุคลากรคณะ

พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง แต่ขัดแย้งกับการศึกษาของอนัญญา คูอาริยะกุล และคณะ (2557) ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์ ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับมาก ขัดแย้งกับการศึกษาของ

การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

1. การเปรียบเทียบเพศกับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่เป็นเพศหญิงและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่เป็นเพศชาย มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกัน (p-value = .269) ทั้งนี้อาจเนื่องจากทุกคนสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลทางด้านสุขภาพ และทุกคนให้ความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาสุขภาพ

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างระดับผลการศึกษากับพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value=.028) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวิลาวรรณ สมตน (2557) ที่ศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาลโรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p= 0.019) สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐชัย สนธิเณร (2556) ศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคกับสภาวะสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลเจ้าพระยายมราชจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า การศึกษามีความสัมพันธ์กับสภาวะสุขภาพของบุคลากร ในขณะที่ไม่พบความแตกต่างของอายุ รายได้ ตำแหน่งงาน สถานภาพสมรสกับพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพดังนั้นในการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพหรือการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร อาจจะต้องคำนึงถึงความสอดคล้องและเหมาะสมกับระดับการศึกษาของบุคลากรหรือกลุ่มเป้าหมาย

2. บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชรมีพฤติกรรมสุขภาพภาพรวมอยู่ในระดับมาก แต่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดที่อยู่ในระดับปานกลาง การออกกำลังกายมีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย ดังนั้นผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้อง จึงควรหามาตรการหรือกิจกรรมที่เหมาะสมในการส่งเสริม สนับสนุนให้บุคลากรได้มีพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด การออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เพื่อนำผลการศึกษามาใช้ในการกำหนดนโยบาย หรือวางแผนการดำเนินงาน ด้านการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร

เอกสารอ้างอิง

จีระศักดิ์ เจริญพันธ์. (2553). **การจัดการสาธารณสุขในชุมชน**. (พิมพ์ครั้งที่ 9). มหาสารคาม : สารคามการพิมพ์สารคามเปเปอร์.

เฉลิมพล ตันสกุล. (2541**). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. กรุงเทพมหานคร : สามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์.

ณัฐชัย สนธิเณร. (2556). **พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคกับสภาวะสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลเจ้าพระยายมราช จังหวัดสุพรรณบุรี.**วารสารวิชาการแพทย์ เขต11, 27 (3) , 485-495.

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม. (2552). **มานุษยวิทยาสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

ธราธร ดวงแก้ว และหิรัญญา เดชอุดม. (2550). **พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลโพรงมะเดื่อ อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม.** นครปฐม: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.

นุกูล กองทรัพย์. (2552). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร**

ด้านสาธารณสุขของอำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด. สืบค้นวันที่ 20 เมษายน 2560. เข้าถึงจาก http://www.boraipbhealth.com.

ประไพรพันธ์ บัวพรมมี . (2553). **การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จังหวัดนนทบุรี.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

พิสมัย จันทวิมล แปลใน ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์ บรรณาธิการ. **นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : ดีไซร์, 2541.

ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร, พัชรียา ไชยลังกา และปิยะนุช จิตตนูนท์. (2551). **ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร : กรณีศึกษาคณะพยาบาลศาสตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.** สงขลานครินทร์เวชสาร.

วิเชียร เกตุสิงห์. (2530). **หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

วิลาวรรณ สมตน. (2557, มกราคม – มีนาคม). พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลหลังสวน จังหวัดชุมพร. **วารสารวิชาการแพทย์ เขต 11**, 8(1), 37 – 47.

สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์กรมการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข. (2556).

สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย. (2559). **วัยทำงานเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและบาดเจ็บ.** [Online]. Available: https://www.thaihealth.or.th/Content/27958-%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%97%E0%B8%B3%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%A2%E0%B8%87%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%84%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%94%E0%B8%95%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%9A%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B9%87%E0%B8%9A.html. [2562, ตุลาคม 28].

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2556). **แผนงานลดอัตราตายจากโรคหลอดเลือดหัวใจ(ไม่เกิน 23 ต่อประชากรแสนคน) พ.ศ.2557**. [Online]. Available: http://thaincd.com/informationstatistic/non-communicable-disease-data.php. [2562, ตุลาคม 28].

อนัญญา คูอาริยะกุล และคณะ. (2557, มกราคม – มิถุนายน). พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์,** 6(1), 48 – 62.

อุทัย สุดสุข. (2551). **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก.**กรุงเทพมหานคร: กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ.

อัจฉรา รักกะเปา. (2555). **พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรสายสนับสนุนในโรงพยาบาลศิริราช.** วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

อำพล จินดาวัฒนะ, สุรเกียรติ อาชานานุภาพ และสุรณี พิพัฒน์โรจนกมล. (2551). **การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลักการ และบทเรียนของไทย.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

Pender, N., Murdaugh, C. & Parsons, M.A. (2001). **Health Promotion in Nursing Practice.** New Jersey : Pearson Education, Inc.