

146933/

รายงานการวิจัย

เรื่อง

ผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค

Effects of Health Promotion Program on Health Promoting Behavior
of McCormick Nursing Student

โดย

กัญญาพัชญ์ ใจฮ้าย

อรพิน จุลมณี



รายงานวิจัย ฉบับที่ 297/

พ.ศ. 2556

มหาวิทยาลัยพายัพ

บทคัดย่อ

ชื่อรายงานการวิจัย ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ
นักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค

ชื่อผู้วิจัย กัญญาพัชญ์ จาอ้าย และอรพิน จุลมณี

ปีที่ทำการวิจัยเสร็จ พ.ศ. 2556

พฤติกรรมสุขภาพเป็นพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในการแสดงออกด้วยลักษณะต่างๆตามสถานการณ์ สภาวะ สิ่งแวดล้อมและสิ่งกระตุ้น ซึ่งสามารถบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพ การวิจัยกึ่งทดลองเรื่องผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค รหัสปี 53 คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 31 คน ระหว่างเดือนเมษายนถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2555 โดยให้เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 2) กิจกรรมลีลาลีลาศ 3) กิจกรรมการจัดบอร์ดอาหารไร้พุง ไร้สารพิษ 4) กิจกรรมเล่นเกมตอบคำถามจากบอร์ด และ 5) กิจกรรมเล่าผู้กันฟังกับต้นไม้คลายเครียดและหัวเราะคลายเครียด

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบบวัดการรับรู้ประโยชน์ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบบวัดการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบบวัดการรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แบบวัดความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และแบบวัดอิทธิพลระหว่างบุคคลหรือสถานการณ์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นอาศัยแนวคิดของเพนเดอร์ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติทดสอบ ที

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความสามารถแห่งตนต่อพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ ความรู้สึกลึกซึ้งที่มีต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และบุคคลหรือ สถานการณ์มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี ดังนั้นควรมีการนำไปปรับใช้กับนักศึกษายุทธศาสตร์แมคคอร์มิค รหัสปีอื่นๆต่อไป

PAYAP UNIVERSITY

Abstract

Research Title	Effects of Health Promotion Program on Health Promotion Behavior of McCormick Nursing Student
Researcher	Kanyapat Chacyc & Orapin Jullmusi
Years	2013

Health behaviors are action related to health depend on situation, condition, environment stimulation of each people. This study was quasi-experimental research. The purpose of study was to evaluate the effects of health promotion program on health promoting behaviors of McCormick nursing student, 31 nursing student of code 53 assigned into an experimental, by poor Health Promoting Behaviors Scores Test. The intervention program includes 5 activities : 1) participation learning 2) social dance 3) nutrition board and game 4) tree talk together 5) laugh therapy. These activities were done during April to September 2012. The data were collected health-promoting behaviors questionnaires based on Pender's health promotion model. The data were analyzed using descriptive statistics and t-test. The outcome of the study was as follows : the increasing scores after the intervention of perceived benefits, perceived self-efficacy, activity-related effect and interpersonal or situational influences as well as decreasing perceived barriers and the mean health promoting behaviors scores after the intervention were significantly higher than those before the intervention ($p < .05$). The results provide evidence that the health promotion program is an effective intervention to promote the health promoting behaviors of nursing student at McCormick Faculty of Nursing. Therefore, this program can advance to promote healthy of another code nursing student is recommended.

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิคสำเร็จได้ เนื่องจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ผู้ซึ่งได้กรุณา ช่วยเหลือให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะ คำปรึกษาแนะนำต่างๆที่เป็นประโยชน์ซึ่งต้องงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยพายัพที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณ ดร.พนิดา เชนันันท์ คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพและอาจารย์รุจิรา อินทรตุล หัวหน้าฝ่ายปกครองหอพักคณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ ที่กรุณาเอื้ออำนวย สถานที่ในการทำกิจกรรม โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณนักศึกษา พยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ รหัสปี 53 ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย

ขอขอบคุณอาจารย์ดารินทร์ เหมะวิบูลย์ อาจารย์พิมศก ปัญญาใหญ่ และอาจารย์เนตรดาว ธงชิว ที่กรุณามานเป็นวิทยากรในกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และคุณวรุจน์ รัชฎญเจริญ จาก คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ คุณครูผู้สอนลีลา ท่วงจังหวะที่ส่งงานของกิจกรรมลีลาลีลาศ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพแก่ กลุ่มตัวอย่าง

ขอขอบคุณผู้บริหาร และนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ รหัสปี 53 วิทยาลัยพระบรมชนนี เชียงใหม่ ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามทดลองใช้เครื่องมือวิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รายงานการวิจัยของผู้วิจัยประสบความสำเร็จ

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัวที่เป็นแรงใจ และกำลังใจ นำสู่ร่างกาย ผลักดันให้เกิดงานวิจัยชิ้นนี้ ขอขอบคุณอาจารย์อรพิน จุลมณี ที่มอบมิตรภาพแสนงาม ในการ ช่วยเหลือการทำวิจัยร่วมกัน ขอขอบคุณอาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ ทุกท่าน ที่คอยส่งเสริมสนับสนุน กระตุ้นเตือน เสนอแนะ คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบไว้ให้แก่บุพการี คณาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

กัญญาพัชญ์ จาอ้าย

หัวหน้าโครงการวิจัย

31 กรกฎาคม 2556

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	7
โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
กรอบแนวคิดการวิจัย	20
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	23
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	31
การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล	33
การวิเคราะห์ข้อมูล	34

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
ผลการวิจัย	35
อภิปรายผล	54
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	55
สรุปผลการวิจัย	55
ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	56
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	56
เอกสารอ้างอิง	58
ภาคผนวก	62
ภาคผนวก ก ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	76
ภาคผนวก ข ตัวอย่าง โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	69
ภาคผนวก ค เอกสารรับรองโครงการวิจัย	78
ภาคผนวก ง เอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	79
ภาคผนวก จ แบบประเมินความพึงพอใจกิจกรรมลีลาลีลาศและหัวเราะคลายเครียด	83
ภาคผนวก ฉ รูปภาพเกี่ยวกับกิจกรรมใน โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	85
ภาคผนวก ช รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	92
ภาคผนวก ซ ประวัติผู้วิจัย	93

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาจำแนกตามข้อมูลทั่วไป	36
2 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบ ต่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	40
3 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	40
4 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิคก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริม สุขภาพ	42
5 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของนักศึกษา พยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิคก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	42
6 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมด้าน โภชนาการ ของนักศึกษา พยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิคก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	44
7 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้าน โภชนาการของนักศึกษา พยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิคก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	44
8 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคลของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	46
9 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรม การส่งเสริมสุขภาพ	46
10 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรม การส่งเสริมสุขภาพ	48

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
11 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	48
12 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การส่งเสริมสุขภาพ	50
13 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การส่งเสริมสุขภาพ	50
14 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิคก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรม การส่งเสริมสุขภาพ	52
15 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิคก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรม การส่งเสริมสุขภาพ	52
16 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถแห่งตน สถานการณ์หรือบุคคลที่มีอิทธิพล และความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ แมคคอร์มิคก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ	54

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย	20

PAYAP UNIVERSITY