

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา  
อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน

ผู้เขียน นางสาววันทนีย์ เครือฟู

ปริญญา สาธารณศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ อำไพ ชนะกอก	ประธานกรรมการ
อาจารย์ ดร. วราภรณ์ บุญเชียง	กรรมการ

### บทคัดย่อ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี เพิ่มความผาสุกในชีวิต หากมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประชากรวัยเด็กเนื่องจากเป็นวัยที่จะเจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตซึ่งถ้าหากประชากรกลุ่มนี้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีในปัจจุบัน ก็จะทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในอนาคตด้วย การศึกษาเชิงพรรณนาคครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คนเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามเท่ากับ 0.86 และทดสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.05$  ,  $S.D = 0.82$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน ทั้งด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด พบว่าอยู่ในระดับปานกลางทุกด้านเช่นกัน

$(\bar{x} = 2.07, S.D = 0.90)$ ;  $(\bar{x} = 2.10, S.D = 0.87)$ ;  $(\bar{x} = 1.97, S.D = 0.82)$ ;  
 $(\bar{x} = 1.87, S.D = 0.77)$ ;  $(\bar{x} = 2.10, S.D = 0.87)$  และ  $(\bar{x} = 2.19, S.D = 0.75)$

ผลการศึกษาในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้  
นักเรียนมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องมากขึ้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

**Independent Study Title** Health Promoting Behaviors Among Primary School Students Mae Tha District , Lamphun Province

**Author** Miss Wantanee Khuefoo

**Degree** Master of Public Health

**Independent Study Advisory Committee**

Assoc. Prof. Ampai Chanakok

Chairperson

Lect. Dr. Waraporn Boonchieng

Member

### ABSTRACT

Health Promoting Behavior enhances healthy and happy live. If people practice it regularly starting from this moment , especially for children , they will definitely have a good health behavior in the future. The objective of this descriptive study was to investigate the health promoting behaviors among primary school students , Mae Tha District , Lamphun Province. There were 360 subjects in this study. The instruments used for data collection were questionnaire based on Pender's health promotion model which consisted of a Demographic Data Record Form and Health Promoting Behaviors Questionnaires. All questionnaires were developed by the researcher and its content was confirmed by a panel of experts. Content validity of Health promoting behaviors question were 0.86. The reliability of the questionnaires were also tested. The Conbach's coefficient alpha of Health Promoting Behaviors Questionnaires were 0.77. Data were analyzed by using by descriptive statistics.

The majors results reveal that Health Promoting Behaviors Among Primary School Students were at moderate level ( $\bar{x} = 2.05$  , S.D =0.82 ) According to each dimension of health behaviors it was found that health responsibility , nutrition, interpersonal relationship, the physical activity, spiritual growth , and stress management were also at moderate level. ( $\bar{x} = 2.19$  , S.D = 0.75 ) ; ( $\bar{x} = 2.07$  , S.D = 0.90 ) ; ( $\bar{x} = 2.10$  , S.D = 0.87 ) ; ( $\bar{x} = 1.97$  , S.D = 0.82 ) ; ( $\bar{x} = 1.87$  , S.D = 0.77 ) ; ( $\bar{x} = 2.10$  , S.D = 0.87 ) ; ( $\bar{x} = 2.19$  , S.D = 0.75 ).

The result of this study, should be Adaped to create the benefit in implementing the plan in promoting health of students to have a better health behaviors.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved