

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชื่อผู้เขียน	นายวิชิต เนติวิวัฒน์
ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์ ประธานกรรมการ อาจารย์อนันต์ เอี้ยวเจริญ กรรมการ รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญญา กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2542 มีขนาดกลุ่มตัวอย่าง 384 คน เป็นนักศึกษาชาย 247 คน นักศึกษาหญิง 137 คน ได้มาโดยการสุ่มจากประชากร 16,776 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (physical best) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ คำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การประมาณค่าเฉลี่ยประชากร สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient correlation) และทดสอบนัยสำคัญความสัมพันธ์โดยการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและหญิง พบว่า

ความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ด้วยการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับพอใช้

ความอ่อนตัวของหลังส่วนล่าง ด้วยการนั่งงอตัวไปข้างหน้าของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับดี

ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง ด้วยการลุก-นั่ง 30 วินาทีของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับดี

ความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ ด้วยการดึงข้อของนักศึกษาชายอยู่ในระดับดี ถึงดีมาก และนักศึกษาหญิงอยู่ในระดับดี

สัดส่วนของร่างกาย ด้วยดัชนีมวลของร่างกายของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับดี

2. ภาวะสุขภาพของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับดีและเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการทำงานของร่างกาย การควบคุมอารมณ์ และการมีส่วนร่วมในสังคมอยู่ในระดับดีทุกด้าน

3. พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ส่วนด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และการป้องกันอุบัติเหตุอยู่ในระดับดี และด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับปานกลางถึงดี สำหรับพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยหลัก (Predisposing Factor) ด้านการรับรู้ในเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยสนับสนุน (Enabling Factor) ขององค์กรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และ ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ด้านการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01

Thesis Title	Health Status and Health Behavior of Chiang Mai University Students		
Author	Mr. Vichit Nativiwat		
M.Ed.	Health Promotion		
Examining Committee	Asst. Prof. Sophon Arunrutana	Chairman	
	Lect. Anan Aeocharoen	Member	
	Assoc. Prof. Uthen Panyo	Member	

Abstract

This research was the descriptive research and its purpose was to study health status, health behavior and factors relate to health behavior of Chiang Mai University students in the 1999 academic year. Out of 16,776 students pupulation, only 384 students were selected as sample, 247 male students and 137 female students. Data collected from questionnaire and physical fitness test (physical best), were analyzed by SPSS/PC program, through application of percentage, mean, standard deviation, 95% confidence interral of population mean, Pearson's Product Moment Coefficient Correlation and then t-test was used to examine the relationship.

The findings were as follows :

1. Physical fitness of male and female students was found that
 - Cardiovarcular fitness by walking/running one - mile was at the good level.
 - Flexibility of lower back by Sit - and - reach of male and female students was at the good level.
 - Strength and endurance of abdominal muscle by Sit - ups 30 second was at the good level.

- Endurance of arm and shoulder muscles by Pull - up of the male students were at the good to excellent level, while the female students were at the good level.

- Body Mass Index of male and female students was at the good level.

2. Overall health status of the students was at good level, as it was found that body efficiency, emotion controlling and the social participation were at the good level.

3. Overall health behavior of the students was at good level, as it was found that avoidance of health risk behavior was at the good to the excellent level, for personal hygiene and safety behavior were at the good level, consumed behavior was at the moderate to the good level, while the exercise behavior was at moderate level.

4. The relationship between the predisposing factor (perception in health behavior), the enabling factor (organization that effected on health behavior), the reinforcing factor (social support that effected on health behavior) and health behavior of Chiang Mai University students were significant at .01 level.