

## บทคัดย่อ

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติที่มีความสำคัญสำหรับแต่ละคนเพื่อที่จะดำรงรักษาไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีและความผาสุก การวิจัยเชิงบรรยาย ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ รวมทั้งหาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของชาวบ้านชุมชนริมทะเล อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในชุมชนริมทะเล อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี จำนวน 133 คน รวบรวมข้อมูลโดยการชั่งน้ำหนัก การวัดความดันโลหิต ชีพจรขณะพัก และความยาวรอบเอว เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) และแบบประเมินความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test - 20, SPST - 20) โดยจากการทบทวนวรรณกรรมความตรงตามเนื้อหาและความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีค่าเท่ากับ 0.88 และ 0.87 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติไคสแควร์ (Chi-square)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายปกติ (ร้อยละ 54.14) ความยาวรอบเอว (ร้อยละ 50.41) ความดันโลหิตปกติ (ร้อยละ 84.21) และชีพจรขณะพักปกติ (ร้อยละ 98.49)
  2. ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 87.22 มีความเครียดระดับน้อย ร้อยละ 12.03 มีความเครียดระดับปานกลาง และร้อยละ 0.75 มีความเครียดระดับสูง
  3. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ด้านการจัดการกับความเครียด และด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากเช่นกัน
  4. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพพบว่า ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต ชีพจรขณะพักและความยาวรอบเอว กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างไร้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภาวะสุขภาพจิต พบว่าความเครียดกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กันอย่างไร้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- การวิจัยครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่าหน่วยงานสาธารณสุขควรดูแลและกระตุ้นให้ชาวบ้านชุมชนริมทะเลมีการตรวจสุขภาพร่างกาย ช่องปากและฟัน จัดกิจกรรมให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมของชุมชน ให้คำแนะนำในการการวางแผนชีวิต และให้การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายตามความเหมาะสม เพื่อเป็นการเสริมสร้างความผาสุกของชาวบ้านต่อไป