

การศึกษา พฤติกรรม สุขภาพของครู

อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา

ดร.ภัทร์ธิดา บุญเสริมส่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัช ภิรมย์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร

2560

ชื่อเรื่อง	การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของครู อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา
ชื่อผู้วิจัย	ดร.ภัทรธิดา บุญเสริมส่ง และผู้ช่วยศาสตราจารย์ชลัช ภิรมย์
ปีที่วิจัย	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของครู อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของครู อาจารย์ ได้แก่ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการดื่มสุรา พฤติกรรมการใช้ระบบบริการสุขภาพ พฤติกรรมด้านการป้องกันโรค และพฤติกรรมการจัดการความเครียด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ครู อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในด้านการรักษาสุขภาพส่วนบุคคล ($\bar{X} = 3.2217$, $SD = 0.6301$) ด้านการป้องกันโรค ($\bar{X} = 3.3036$, $SD = 0.647$) ด้านการสูบบุหรี่ ($\bar{X} = 1.1111$, $SD = 0.316$) ด้านการดื่มสุรา ($\bar{X} = 1.666$, $SD = 0.7145$) มากที่สุดตามลำดับ
2. ครู อาจารย์ สถาบันการพลศึกษา มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม น้อยที่สุดใน ด้านการจัดการความเครียด (เรื่องการนั่งสมาธิหรือสวดมนต์ $\bar{X} = 1.888$, $SD = 0.741$)

Title. The study Health behaviors of Teacher Lecturer In the Institute of Physical Education

Researcher. Pattira Bunsreamsong, Chalach Piromya
Faculty of Education. The Institute of physical Education
Samut Sakhon

The purposes of this research were to study health behaviors of Teacher Lecturer in the institute of Physical Education in term of food consumption , exercising . smoking ,, alcohol , consumption , personal health protective devices, disease prevention and stress management.

The constructed questionnaires and the obtained data were then analyzed in term of percentages , means and standard deviations.

The results revealed the followings :

1. Teacher lecturer had appropriate personal health treatment ($\bar{X} = 3.2217$, SD = 0.6301, disease prevention ($\bar{X} = 3.036$, SD = 0.647), smoking behavior ($\bar{X} = 1.111$, SD = 0.316), alcohol ($\bar{X} = 1.666$, SD = 0.7145)
2. Teacher lecture had inappropriate the aspects of stress management (meditation or chanting for Buddha) ($\bar{X} = 1.888$, SD = 0.741)