

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษแบบภาคตัดขวางเชิงวิเคราะห์ (Cross - sectional Analytical Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานีจำนวน 302 คน

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานต่างๆ

- 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง
- 1.2 ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
- 1.3 ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
- 1.4 ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
- 1.5 ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
- 1.6 ปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
- 1.7 ปัจจัยด้านอิทธิพลจากสถานการณ์ความไม่สงบต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
- 1.8 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n= 302)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	88	29.10
หญิง	214	69.90
อายุ (ปี)		
20-29 ปี	34	11.30
30-39 ปี	79	26.20
40-49 ปี	120	39.70
50 ปีขึ้นไป	69	22.80
Mean = 4.41, S.D.= 9.14		
ศาสนา		
พุทธ	90	29.80
อิสลาม	212	7.20
สถานภาพสมรส		
โสด	85	28.10
สมรส	217	71.90
ตำแหน่งงาน		
ครูผู้ช่วย	34	11.30
ครู 1	27	8.90
ครู คศ. 2 (วิทยฐานะชำนาญการ)	174	57.60
ครู คศ. 3 (วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ)	67	21.70
ดัชนีมวลกาย (BMI)*		
ผอม (น้อยกว่า 18.5)	13	4.30
ปกติ (18.5-24.9)	193	63.90
ท้วม/ อ้วนระดับ 1 (25.0 – 29.9)	86	28.50
ท้วม/ อ้วนระดับ 2 (3.3 – 39.0)	10	3.30

* ใช้เกณฑ์มาตรฐานการวัดดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนไทย

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n= 302)	ร้อยละ
ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี		
น้อยกว่า 5 ปี	78	25.58
5 - 10 ปี	144	47.68
10 ปี ขึ้นไป	80	26.49
Mean = 6.33 , S.D. = 2.47		
โรคประจำตัว		
ไม่มี	270	89.40
มี (โรคกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ และหอบหืด)	32	1.60

จากตารางที่ 8 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 214 คน คิดเป็นร้อยละ 7.90 กลุ่มอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 40 – 49 ปี จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 39.70 มีอายุเฉลี่ย 40 ปี นับถือศาสนาอิสลามเป็นส่วนใหญ่จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 7.20 และมีสถานภาพสมรส 217 คน คิดเป็นร้อยละ 7.90 มีตำแหน่งงานงานระดับ คศ. 2 (วิทยฐานะชำนาญการ) มากที่สุด จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 57.60 ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในระดับปกติ (BMI ระหว่าง 18.50-22.90) จำนวน 175 คน คิดเป็นร้อยละ 67.90 ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี 5-10 ปีขึ้นไป เฉลี่ย 6 ปี เป็นส่วนใหญ่ จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 47.68 ส่วนการมีโรคประจำตัว พบว่า 270 คน หรือ ร้อยละ 89.40 ของกลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัว และอีก 32 คน คิดเป็นร้อยละ 1.60 มีโรคประจำตัว สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ และหอบหืด

1.2 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของผู้ที่ตอบถูกเป็นรายชื่อของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อคำถาม	จำนวน (n=302)	ร้อยละ	ระดับความรู้
1. การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะทำให้ค้นพบความผิดปกติได้เร็วขึ้น	282	94.00	สูง
2. การศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพ ทำให้เกิดความเข้าใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น	298	98.70	สูง
3. การฉีดวัคซีน เป็นกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายเพื่อต่อต้านการเกิดโรคร้ายแรงต่างๆ ได้ เช่น โรคบาดทะยัก โรคพิษสุนัขบ้า เป็นต้น	288	98.70	สูง
4. การสูบบุหรี่และดื่มสุรามีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น มะเร็ง ความดัน เบาหวาน เป็นต้น	272	9.10	สูง
5. ข้าว แป้ง น้ำตาล เฝือก มัน เป็นแหล่งสารอาหารประเภทโปรตีน	202	66.90	ปานกลาง
6. หากรับประทานข้าวไข่เจียวและส้ม 1 ลูก สารอาหารที่จะได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และวิตามิน	101	33.40	ต่ำ
7. หากรับประทานข้าวกระเพราไก่ไข่ดาว สารอาหารที่จะได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่	232	76.80	ปานกลาง
8. วัยผู้ใหญ่/ วัยทำงาน มีความต้องการสารอาหารประเภทโปรตีน, คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เพราะเป็นแหล่งพลังงาน	149	49.30	ต่ำ
9. การรับประทานผักผลไม้เป็นประจำ จะช่วยให้ผิวพรรณดี ระบบขับถ่ายดีและทำให้ร่างกายเกิดภูมิต้านทานโรค	290	96.00	สูง
10. การออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3- 4 ครั้งต่อสัปดาห์	297	98.30	สูง
11. ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และไม่ให้เกิดความเมื่อยล้า	297	98.30	สูง

ตารางที่ 9 จำนวนและร้อยละของผู้ที่ตอบถูกเป็นรายชื่อของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ (ต่อ)

ข้อคำถาม	จำนวน (n=302)	ร้อยละ	ระดับความรู้
12. หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที แล้วค่อยๆ ผ่อนคลาย (Cool Down) จนร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ	287	95.00	สูง
13. การออกกำลังกายควรใช้ระยะเวลาไม่เกิน 60 นาที ต่อวัน เพื่อไม่ให้ร่างกายล้ามากเกินไป	302	10.00	สูง
14. การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนร่วมงานที่มีความรู้ในเรื่องสุขภาพ ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น	302	10.00	สูง
15. ความจริงใจ ความอ่อนน้อม มีมารยาทดี และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีแก่บุคคลอื่น	296	98.00	สูง
16. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ทำให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น	297	98.00	สูง
17. เป้าหมายสูงสุดของการสร้างเสริมสุขภาพ คือ การมีสุขภาพดี	300	99.50	สูง
18. หลักคำสอนทางศาสนา จะสามารถควบคุมพฤติกรรมสุขภาพได้	294	97.40	สูง
19. บุคคลที่มีเป้าหมายในชีวิต จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้มากกว่า บุคคลที่ดำเนินชีวิตโดยปราศจากเป้าหมาย	302	100	สูง
20. ความเครียด คือ ภาวะที่บุคคลเกิดความวิตกกังวล กดดัน มากจนเกินไป ส่งผลทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายเกิดความไม่สมดุล	298	98.70	สูง
21. วิธีง่ายๆ ในการผ่อนคลายความเครียด คือ การหายใจเข้าออกลึกๆ	298	98.70	สูง
22. การนวด การอาบน้ำอุ่น การออกกำลังกาย จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้	302	98.70	สูง
ค่าเฉลี่ยรวม		9.20	สูง

จากตารางที่ 9 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูภาพรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 9.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ร้อยละของความรู้ที่ตอบถูกสูงที่สุดได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า “การออกกำลังกายควรใช้ระยะเวลาไม่เกิน 60 นาทีต่อวัน เพื่อไม่ให้ร่างกายล้ามากเกินไป” “การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนร่วมงานที่มีความรู้ในเรื่องสุขภาพ ทำให้มีความรู้เพิ่มขึ้น” “บุคคลที่มีเป้าหมายในชีวิต มักจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้มากกว่า บุคคลที่ดำเนินชีวิตโดยปราศจากเป้าหมาย” คิดเป็นร้อยละ 100 หากพิจารณาร้อยละของความรู้ที่ตอบถูกน้อยที่สุด มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ ข้อคำถามที่ว่า “วัยผู้ใหญ่/ วัยทำงาน มีความต้องการสารอาหารประเภทโปรตีน, คาร์โบไฮเดรต และไขมัน เพราะเป็นแหล่งพลังงาน” และข้อคำถามที่ว่า “หากรับประทานข้าวไข่เจียวและส้ม 1 ลูก สารอาหารที่จะได้รับ คือคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และวิตามิน” คิดเป็นร้อยละ 49.30 และ 33.40 ตามลำดับ

1.3 ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ โดยพิจารณาเป็นรายข้อ

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
1. การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง ทำให้ฉันค้นพบความผิดปกติของร่างกายได้	4.34	.67	มาก
2. การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือการอ่านหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพ ทำให้ฉันใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น	4.21	.63	มาก
3. การตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้ฉันสามารถค้นพบปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้	4.41	.59	มาก
4. หากฉันดูแลความสะอาดของร่างกายอยู่เสมอ ทำให้ห่างไกลจากเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้	4.36	.57	มาก
5. หากฉันออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย ทำงานได้ดีขึ้น	4.52	.68	มากที่สุด
6. การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้ฉันมีรูปร่างทรวดทรงที่ดีขึ้น	4.34	.66	มาก
7. การออกกำลังกาย ทำให้ฉันห่างไกลจากโรคต่างๆ ได้	4.47	.57	มาก
8. การทำกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียน เป็นการออกกำลังกายไปในตัว เช่นการขึ้น – ลงบันได	4.18	.48	มาก

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การรับรู้ประโยชน์ต่อ
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
9. การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายได้รับ สารอาหารที่หลากหลาย	4.48	.55	มาก
10. การรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัย ทำให้ ห่างไกลจากเชื้อโรคต่างๆ ได้	4.30	.82	มาก
11. การเลือกวัตถุดิบและปรุงอาหารด้วยตัวเอง มีความ ปลอดภัยมากกว่าการรับประทานอาหารที่ขายกันตาม ท้องตลาด	4.54	.55	มากที่สุด
12. การหลีกเลี่ยงอาหารจำพวก หวานจัด มัน หรือเค็มจัด จะช่วยลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวานได้	4.60	.55	มากที่สุด
13. การรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ จะช่วย ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น	4.57	4.36	มากที่สุด
14. การเข้าชมรมที่เกี่ยวกับสุขภาพ ทำให้ฉันดูแลสุขภาพ มากขึ้น	4.36	.61	มาก
15. หากฉันคบกับบุคคลที่ดูแลสุขภาพ จะทำให้ฉันเป็นคน รักสุขภาพไปด้วย	4.29	.63	มาก
16. การพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องสุขภาพกับบุคคล อื่น ทำให้ฉันสร้างเสริมสุขภาพตนเองให้ดีขึ้นได้	4.32	.58	มาก
17. เป้าหมายสูงสุดของชีวิตอีกประการหนึ่ง คือ การ ดำเนินชีวิตโดยปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ	4.48	.58	มาก
18. การเรียนรู้ และวางแผนที่จะปรับปรุงสุขภาพของ ตนเอง จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี	4.48	.54	มาก
19. บุคคลที่มีอารมณ์ดี จะเป็นที่รักใคร่ของครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนนักเรียน	4.65	.54	มากที่สุด
20. การที่มีอารมณ์ดี และมีจิตใจที่แจ่มใสอยู่เสมอทำให้ สุขภาพกายก็จะดีไปด้วยเช่นกัน	4.64	.53	มากที่สุด
21. การมีเพื่อนร่วมงานที่มีอารมณ์ขัน จะสามารถผ่อน คลายความเครียดได้ดีมาก	4.54	.53	มากที่สุด

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
22. การคิดถึงแต่สิ่งที่ดีงาม การมองโลกในแง่ดี ช่วยให้ เครียดน้อยลง	4.41	.66	มากที่สุด
ภาพรวม	4.43	.95	มาก

จากตารางที่ 10 พบว่า ระดับการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูภาพรวม มีการรับรู้ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.43$, S.D.= .95) หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือข้อที่ว่า “ บุคคลที่มีอารมณ์ดี จะเป็นที่รักใคร่ของครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนนักเรียน ” ($\bar{X} = 4.65$, S.D.= .54) มีระดับการรับรู้ในระดับมาก รองลงมาคือข้อที่ว่า “ การหลีกเลี่ยงอาหารจำพวก หวานจัด มัน หรือเค็มจัด จะช่วยลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และเบาหวานได้ ” ($\bar{X} = 4.60$, S.D.= .55) และ “ การรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ จะช่วยระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ” ($\bar{X} = 4.57$, S.D.=4.36) ตามลำดับ มีระดับการรับรู้ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ว่า “ การทำกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียน เป็นการออกกำลังกายไปในตัว เช่น การขึ้น – ลงบันได ” ($\bar{X} = 4.18$, S.D.= 4.48) ระดับการรับรู้ในระดับมาก

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ โดยพิจารณาเป็นรายด้าน

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	4.32	.48	มาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	4.37	.50	มาก
3. ด้านโภชนาการ	4.49	.48	มาก
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	4.48	.51	มาก
5. ด้านจิตวิญญาณ	4.48	.51	มาก
6. ด้านการจัดการความเครียด	4.56	.45	มากที่สุด
ภาพรวม	4.45	.49	มาก

จากตารางที่ 11 พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูภาพรวม มีการรับรู้ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.45$, S.D. = .49) หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = .45) มีระดับการรับรู้ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = .48) ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 4.48$, S.D.= .51) ด้านจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 4.48$, S.D.= .51) และด้านการออกกำลังกาย

กำลังกาย ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = .53) ระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ นอกจากนี้ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = .48) มีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก

1.4 ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายชื่อ

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	การแปลผล
1. การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เป็นเรื่องที่ยุ่งยาก	3.58	.99	มาก
2. ภาระงานที่มากทำให้ฉันไม่มีเวลาเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้	3.78	.87	มาก
3. บุหรี่ สุรา และน้ำอัดลม เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์	3.50	1.45	มาก
4. ภาระงานที่โรงเรียนและหน้าที่ต่างๆ ที่ต้องรับผิดชอบจากช่วงเวลาเช้าจนถึงเย็น ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าจนไม่สามารถออกกำลังกาย	3.91	.87	มาก
5. การออกกำลังกายจะต้องใช้อุปกรณ์ เช่น รองเท้า, เสื้อผ้า, กางเกง เป็นต้น ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมาก	3.28	1.22	ปานกลาง
6. การมีโรคประจำตัว เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย	3.71	.95	มาก
7. ที่อยู่ปัจจุบันไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมต่อการออกกำลังกาย	3.28	1.32	ปานกลาง
8. ภาระงานที่มาก ทำให้ฉันไม่มีเวลาเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ	3.57	1.17	มาก
9. การทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน เป็นเรื่องที่ยุ่งยาก	3.34	1.17	ปานกลาง

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรค

ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	การแปลผล
10. ฉันรู้สึกอับอาย เมื่อต้องพูดคุยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพที่ไม่ดีของตนเองให้บุคคลอื่นฟัง	3.32	1.30	ปานกลาง
11. การแสดงความคิดเห็นด้านสุขภาพทำให้เกิดความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน	3.14	1.41	ปานกลาง
12. การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ละหมาด เป็นเรื่องที่เสียเวลา	1.36	.57	น้อยที่สุด
13. สุขภาพที่ไม่ดี ส่งผลทำให้เกิดความเครียด	4.26	.75	มาก
14. อายุยิ่งมาก ความเครียดก็ยิ่งเพิ่มขึ้น	3.88	.98	มาก
15. การทำงานในวันหยุด ทำให้ฉันไม่มีเวลาไปผ่อนคลายความเครียด	3.87	.98	มาก
16. การเป็นข้าราชการครูที่ต้องพบเจอกับบุคคลต่างๆ ทำให้ปรับตัวได้ยาก และรู้สึกกดดัน	3.41	1.20	มาก
ภาพรวม	3.43	1.08	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 พบว่า ระดับการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูภาพรวม มีการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.43$, S.D= 1.08) หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อที่ว่า “สุขภาพที่ไม่ดี ส่งผลทำให้เกิดความเครียด” ($\bar{X} = 4.26$, S.D=.75) มีระดับการรับรู้ในระดับมาก รองลงมาคือ ข้อที่ว่า “ภาระงานที่โรงเรียนและหน้าที่ต่างๆ ที่ต้องรับผิดชอบจากช่วงเวลาเช้าจนถึงเย็น ทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าจนไม่สามารถออกกำลังกาย” ($\bar{X}=3.91$, S.D.= .87) และ “อายุยิ่งมาก ความเครียดก็ยิ่งเพิ่มขึ้น” ($\bar{X}=3.88$, S.D.= .98) ตามลำดับ มีการรับรู้ในระดับมาก ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ว่า “การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ละหมาด เป็นเรื่องที่เสียเวลา” ($\bar{X} = 1.36$, S.D.= .57) มีระดับการรับรู้ในระดับน้อยที่สุด

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้
อุปสรรคต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายด้าน

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D	ระดับการรับรู้
(คะแนนเต็ม 5)			
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.52	.91	มาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	2.63	.24	ปานกลาง
3. ด้านโภชนาการ	3.45	1.09	ปานกลาง
4. ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล	3.94	.98	มาก
5. ด้านจิตวิญญาณ	1.36	.56	น้อย
6. ด้านการจัดการความเครียด	3.74	.84	มาก
ภาพรวม	3.11	.77	ปานกลาง

จากตารางที่ 13 พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ
บุคลากรครูภาพรวม มีการรับรู้ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.11$, S.D.= .77) หากพิจารณาเป็นรายด้าน
พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 3.94$, S.D.= .98) รองลงมา
คือ ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 3.74$, S.D.= .84) และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} =$
3.52, S.D.= .91) ซึ่งมีการรับรู้อยู่ในระดับมาก และด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 3.45$, S.D.= 1.09) และ
ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 2.63$, S.D.= .24) มีการรับรู้ในระดับน้อย ตามลำดับ นอกจากนี้ มี
ด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 1.36$, S.D.= .56) มีระดับการรับรู้ในระดับ
น้อย

1.5 ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้
ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ

ข้อคำถาม	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
(คะแนนเต็ม 5)			
1. ฉันสามารถขอคำแนะนำจากแพทย์ หรือบุคลากร ด้านสุขภาพ หากค้นพบความผิดปกติของร่างกาย	3.80	1.26	มาก
2. ฉันมีทักษะในการสังเกตความผิดปกติของร่างกายได้	3.60	1.11	มาก
3. ฉันเชื่อมั่นว่า ฉันสามารถตรวจสุขภาพประจำปี อย่าง น้อยปีละ 1 ครั้ง	3.70	1.16	มาก

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	การแปลผล
4. ฉันมุ่งมั่นที่จะศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ สื่อออนไลน์ต่างๆ เป็นต้น	3.67	1.13	มาก
5. ฉันเชื่อมั่นว่า ฉันสามารถปฏิเสธบุหรี่ สุรา และน้ำอัดลมเมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์ แม้จะเป็นการเสียมารยาทก็ตาม	4.08	1.14	มาก
6. ฉันมุ่งมั่นที่จะออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพในทุกๆ วัน	3.79	1.09	มาก
7. ฉันอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และกระดูก	3.69	1.16	มาก
8. ฉันสามารถออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างน้อย 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	3.52	1.36	มาก
9. ฉันเชื่อมั่นว่า ฉันสามารถเลือกซื้ออาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัย	3.93	1.01	มาก
10. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการได้	3.96	1.06	มาก
11. ฉันมุ่งมั่นที่จะบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเน้นผัก และผลไม้เป็นส่วนใหญ่	3.98	1.07	มาก
12. ฉันเชื่อมั่นว่า การเข้าร่วมชมรมเพื่อสุขภาพ ทำให้ฉันใส่ใจ และดูแลสุขภาพมากขึ้น	3.84	1.05	มาก
13. ฉันสามารถสร้างความสนิทสนมกับบุคคลอื่น เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพได้	3.82	1.03	มาก
14. ฉันมีทักษะในการพูดคุยกับบุคคลอื่น เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ ประสบการณ์ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง	3.66	1.10	มาก
15. ฉันมุ่งมั่นที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อประโยชน์ในด้านการสร้างเสริมสุขภาพ	3.85	1.02	มาก

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	การแปลผล
16. ฉันมั่นใจว่า ฉันมีความพึงพอใจและทำตามหลักคำสอนทางศาสนาที่ฉันนับถืออยู่	4.28	.99	มาก
17. ฉันสามารถวางแผน และกำหนดจุดมุ่งหมายในแต่ละวันได้	3.87	1.01	มาก
18. ฉันมีทักษะในการสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ให้สำเร็จ	3.89	1.05	มาก
19. ฉันมุ่งมั่นที่จะทำตามเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค	3.89	1.04	มาก
20. ฉันเชื่อมั่นว่า การได้พูดคุยกับครอบครัว เพื่อนสนิท หรือบุคคลที่ฉันไว้วางใจ ทำให้ฉันมีความเครียดน้อยลง	4.03	1.02	มาก
21. ฉันสามารถพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน และทำงานได้ตามปกติ ถึงแม้ฉันจะรู้สึกเครียดก็ตาม	3.96	.99	มาก
22. ฉันมีทักษะในการเลือกกิจกรรมผ่อนคลาย ความเครียด ที่เหมาะสมกับสภาพการทำงาน	3.95	.94	มาก
23. ฉันสามารถจัดสิ่งแวดล้อมในที่ทำงานให้มีความเหมาะสม สบายตา ทำให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	3.97	1.00	มาก
24. ฉันสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้	3.88	1.05	มาก
ภาพรวม	3.82	1.08	มาก

จากตารางที่ 14 พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคลากรครู ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$, S.D.= 1.08) หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ว่า “ฉันมั่นใจว่า ฉันมีความพึงพอใจและทำตามหลักคำสอนทางศาสนาที่ฉันนับถืออยู่” ($\bar{X} = 4.28$, S.D.= .99) มีการรับรู้อยู่ในระดับดี รองมา คือ ข้อที่ว่า “ฉันเชื่อมั่นว่า ฉันสามารถปฏิเสธบุหรี่ยาสูบ และน้ำอัดลมเมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์ แม้จะเป็นการเสียมารยาทก็ตาม” ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 1.14) และข้อที่ว่า “ฉันเชื่อมั่นว่า การได้พูดคุยกับครอบครัว เพื่อนสนิท หรือบุคคลที่ฉันไว้วางใจ ทำให้ฉันมีความเครียดน้อยลง” ($\bar{X} = 4.04$, S.D.= 1.02) นอกจากนี้มีข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ว่า “สามารถออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างน้อย 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์” ($\bar{X} = 3.52$, S.D =1.36)

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายด้าน

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D	ระดับการรับรู้
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.57	.77	มาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.66	1.10	มาก
3. ด้านโภชนาการ	3.96	.96	มาก
4. ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล	3.79	.97	มาก
5. ด้านจิตวิญญาณ	3.98	.91	มาก
6. ด้านการจัดการความเครียด	3.95	.91	มาก
ภาพรวม	3.82	.94	มาก

จากตารางที่ 15 พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูภาพรวม มีการรับรู้ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = .94) หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = .91) รองลงมา คือ ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 3.96$, S.D. = .96) ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = .91) ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 3.79$, S.D. = .91) ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 1.10) มีระดับการรับรู้อยู่ในมาก นอกจากนั้นด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = .77) มีระดับการรับรู้ระดับปานกลาง

1.6 ปัจจัยด้านการรับรู้อิทธิระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้อิทธิระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ครอบครัวและเพื่อนร่วมงานมีส่วนสนับสนุนการดูแลสุขภาพของฉัน	3.81	1.01	มาก
2. ครอบครัว และเพื่อนร่วมงานให้ความสำคัญกับการตรวจสุขภาพประจำปี	3.72	.83	มาก
3. หากมีงานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน หรือครอบครัว มักจะหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.66	.93	มาก
4. ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ปกครอง แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพแก่นฉันเสมอ	4.16	.94	มาก
5. ฉันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามคำแนะนำของเพื่อน	3.47	.95	ปานกลาง
6. ครอบครัวและเพื่อนมีผลทำให้ฉันออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง	3.49	1.07	ปานกลาง
7. การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนร่วมงานมีผลให้ฉันออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง	3.45	.96	ปานกลาง
8. การออกกำลังกายกับครอบครัว หรือเพื่อนๆ ทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนาน	3.25	1.06	น้อย
9. ครอบครัวมักจะเลือกสรรอาหารที่ดี และมีประโยชน์ให้แก่นฉัน	3.66	.99	มาก
10. ครอบครัวและเพื่อนร่วมงานมีส่วนทำให้ฉันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า	3.95	.73	มาก
11. ฉันรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพตามคำแนะนำของเพื่อน	3.81	.86	มาก

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้อิทธิ
ระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
12. หากต้องออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านร่วมกัน ครอบครัว หรือเพื่อน มักจะเลือกร้านอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ	3.53	1.00	มาก
13. ครอบครัว เพื่อนๆ หรือผู้ปกครองมีส่วนช่วยให้ฉัน ตัดสินใจเข้าร่วมชมรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ	3.98	.81	มาก
14. ครอบครัว เพื่อนๆ หรือผู้ปกครอง สามารถโน้มน้าว ให้ฉันหันมาสนใจดูแลสุขภาพ	3.41	.89	ปานกลาง
15. เพื่อนร่วมงานมีส่วนช่วยให้งาน หรือกิจกรรมที่ได้ วางแผนไว้บรรลุ และสำเร็จไปด้วยดี	3.49	.81	ปานกลาง
16. ครอบครัวและเพื่อนร่วมงานทำให้ฉันปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ดีขึ้น	3.80	.70	มาก
17. ครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน ทำให้ฉันมีความสุข	3.90	.72	มาก
18. ครอบครัวและเพื่อนร่วมงาน มีส่วนทำให้ฉัน แสวงหาสิ่งใหม่ๆ ให้กับชีวิต	3.88	.87	มาก
19. การที่ได้พูดคุยกับครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกสบายใจ	3.85	.84	มาก
20. ผู้นำ และเพื่อนร่วมงานที่มีความจริงใจ ช่วยเหลือ และเข้าใจผู้อื่น ทำให้ฉันผ่อนคลายความกดดันในการ ทำงานได้	4.09	.85	มาก
21. ฉันรู้สึกผ่อนคลายความกดดันในการทำงานหากมี ผู้บริหารที่เข้าใจ และให้การช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา	3.83	.81	มาก
22. การทำสมาธิ การละหมาด หรือการระลึกถึงพระเจ้า ตามหลักศาสนาที่ตนเองนับถือ จะช่วยลดความกดดันใน การทำงานได้ดี	4.18	.72	มาก
ภาพรวม	3.76	.88	มาก

จากตารางที่ 16 พบว่า การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
ของบุคลากรครูภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = .88) หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อ
ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ว่า “การทำสมาธิ การละหมาด หรือการระลึกถึงพระเจ้าตามหลัก

ศาสนาที่ตนเองนับถือ จะช่วยลดความกดดันในการทำงานได้ดี” ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = .72) รองลงมา คือ ข้อที่ว่า “ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือผู้ปกครอง แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพแก่ฉันเสมอ” ($\bar{X} = 4.16$, S.D. = .94) และข้อที่ว่า “ครอบครัว เพื่อนๆ หรือผู้ปกครองมีส่วนช่วยให้ฉันตัดสินใจเข้าร่วม ชมรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพเสมอ” ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = .81) ตามลำดับ มีระดับการรับรู้อยู่ในระดับ มาก นอกจากนี้มีข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ว่า “การออกกำลังกายกับครอบครัว หรือเพื่อนๆ ทำให้ฉันรู้สึกสนุกสนาน” ($\bar{X} = 3.25$, S.D. = 1.06) มีระดับการรับรู้อยู่ในระดับน้อย

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายด้าน

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.74	.69	ปานกลาง
2. ด้านออกกำลังกาย	3.74	.69	ปานกลาง
3. ด้านโภชนาการ	3.82	.66	มาก
4. ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล	3.62	.92	ปานกลาง
5. ด้านจิตวิญญาณ	3.86	.63	มาก
6. ด้านการจัดการความเครียด	4.17	.65	มาก
ภาพรวม	3.78	.73	มาก

จากตารางที่ 17 พบว่า ปัจจัยด้านการรับรู้ปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรภาพรวม มีการรับรู้ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = .73) หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = .65) มีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือด้านจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = .63) ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = .66) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = .69) และด้านออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = .69) ตามลำดับ นอกจากนี้ด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 3.62$, S.D. = .92) มีการรับรู้ระดับปานกลาง

1.7 ปัจจัยด้านอิทธิพลจากสถานการณ์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านอิทธิพลจากสถานการณ์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	การแปลผล
1. ฉันดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติในทุกๆ วัน ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้น	4.21	.73	มาก
2. ในสภาวะเหตุการณ์ไม่สงบที่เกิดขึ้น ฉันสามารถเดินทางเพื่อเข้ารับบริการสุขภาพเพื่อขอคำแนะนำในเรื่องสุขภาพได้	4.08	.82	มาก
3. ฉันมีสถานที่ที่เอื้ออำนวยในการออกกำลังกายที่ปลอดภัย	3.87	.82	มาก
4. ฉันสามารถออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3- 4 ครั้ง ถึงแม้จะอยู่ในสภาวะเหตุการณ์ความไม่สงบ	3.65	.96	มาก
5. ในสภาวะเหตุการณ์ความไม่สงบ ฉันคิดว่า ฉันสามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องในแต่ละสัปดาห์	3.42	.99	ปานกลาง
6. สถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น ทำให้ฉันยังมีโอกาสได้เลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพตามร้านค้าต่างๆ	3.48	.96	ปานกลาง
7. ในสถานที่ที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบฉันคิดว่า ฉันยังมีโอกาสเลือกสรรอาหารที่มีคุณค่าและมีสารอาหารครบ 5 หมู่ได้	2.87	1.10	ปานกลาง
8. ฉันสามารถพูดคุย ทักทายเพื่อนร่วมงาน หรือผู้ปกครองได้ตามปกติถึงแม้จะอยู่ในเหตุการณ์ความไม่สงบ	3.59	.97	มาก
9. ท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบ ฉันเรียนรู้ที่จะปรับตัว และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้อย่างปกติ	3.85	.86	มาก

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านอิทธิพลจากสถานการณ์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
10. ในสถานะที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบ หากมีการสูญเสียเกิดขึ้นกับเพื่อนร่วมงาน หรือคนที่ฉันรู้จัก ฉันจะปลอดภัยและให้กำลังใจ	3.96	.74	มาก
11. ฉันสามารถเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพได้อย่างปกติ ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้นก็ตาม	4.15	.85	มาก
12. ท่ามกลางสถานการณ์ความไม่สงบ ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมสำคัญทางศาสนาได้อย่างปกติ	3.83	.81	มาก
13. ฉันสามารถทำงานได้บรรลุตามเป้าหมายให้สำเร็จในทุกๆวัน แม้จะมีเหตุการณ์ความไม่สงบ	4.11	.88	มาก
14. ท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบ ฉันคิด และลงมือทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ และเป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลอื่น	4.12	.86	มาก
15. แม้จะเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบอยู่บ่อยครั้ง แต่ฉันยังคงมองโลกในแง่ดีเสมอ	4.01	.88	มาก
16. ในสถานะเหตุการณ์ความไม่สงบ ฉันสามารถหาแรงบันดาลใจที่ทำให้ฉันรู้สึกมีกำลังใจในการทำงานมากขึ้น	3.99	.89	มาก
17. ในสถานะเหตุการณ์ความไม่สงบ ฉันมีโอกาสได้ช่วยเหลือหรือให้คำปรึกษาแก่บุคคลอื่นที่สมควรได้รับความช่วยเหลือ	3.95	.86	มาก
18. เหตุการณ์ความไม่สงบ ทำให้ฉันรู้สึกกังวล และเครียดอยู่ตลอดเวลา	3.92	.84	มาก
19. ฉันสามารถเลือกหาสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจที่ปลอดภัย แม้จะอยู่ในสถานที่ที่เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบก็ตาม	3.30	1.04	มาก
20. ฉันรู้สึกหวาดกลัวจนนอนไม่หลับ หากต้องประสบอยู่ในเหตุการณ์ความไม่สงบ เช่น เหตุการณ์ระเบิด ,ยิงกัน	3.48	1.00	มาก

ภาพรวม	3.79	.89	มาก
จากตารางที่ 18 พบว่า การรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.79$, S.D.= .89) หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ว่า “ฉันสามารถเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพได้อย่างปกติ ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ความไม่สงบ” ($\bar{X} = 4.21$, S.D.= .73) รองลงมา คือ ข้อที่ว่า “ฉันดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติในทุกๆ วัน ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้น” ($\bar{X} = 4.15$, S.D.= .85) และข้อที่ว่า “ฉันสามารถทำงานได้บรรลุตามเป้าหมายให้สำเร็จในทุกๆวัน ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ความไม่สงบ” ($\bar{X} = 4.11$, S.D.= .88) ตามลำดับ มีระดับการรับรู้อยู่ในระดับมาก นอกจากนี้มีข้อที่มีค่าน้อยที่สุด คือ ข้อที่ว่า “ในสถานที่ที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบฉันคิดว่า ฉันยังมีโอกาสเลือกสรรอาหารที่มีคุณค่าและมีสารอาหารครบ 5 หมู่ได้” ($\bar{X} = 2.87$, S.D.= 1.10) มีการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง			

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยด้านอิทธิพลจากสถานการณ์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายด้าน

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
	(คะแนนเต็ม 5)		
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	4.15	.59	มาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.65	.75	มาก
3. ด้านโภชนาการ	3.17	.79	ปานกลาง
4. ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล	3.72	.80	มาก
5. ด้านจิตวิญญาณ	4.00	.70	มาก
6. ด้านการจัดการความเครียด	3.56	.69	มาก
ภาพรวม	3.71	.72	มาก

จากตารางพบว่า 19 ปัจจัยด้านการรับรู้อิทธิพลจากสถานการณ์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.71$, S.D.= .72) หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 4.15$, S.D.= .59) รองลงมาคือด้านจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 4.00$, S.D.= .70) ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล (Mean= 3.72, S.D.= .80) ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.65$, S.D.= .75) ด้านการจัดการความเครียด (Mean = 3.56, S.D.= .69) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 4.00$, S.D.= .58) ตามลำดับ นอกจากนี้มีค่าน้อยที่สุดได้แก่ ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 3.17$, S.D.= .79) มีระดับการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง

1.8 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. เมื่อป่วย ท่านไปรับการรักษาจากบุคลากรทางสุขภาพ	3.19	1.11	พอใช้
2. ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองอย่างสม่ำเสมอ	4.16	.85	ดี
3. ท่านมีการประเมินสุขภาพอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้งด้วยตัวเอง	3.91	.85	ดี
4. ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	3.41	1.14	พอใช้
5. ท่านมีการป้องกันการติดเชื้อจากผู้อื่น	3.45	1.12	พอใช้
6. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 6-8 แก้ว	3.85	1.01	ดี
7. ท่านออกกำลังกาย และ/ หรือเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	4.09	.98	ดี
8. ท่านทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายระหว่างปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	3.57	1.12	ดี
9. ท่านทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายให้เกิดความสุขและสนุกสนาน	3.75	1.03	ดี
10. ท่านรับประทานอาหารได้ครบ 5 หมู่ใน 1 วัน	3.71	.99	ดี
11. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ คาเฟอีน หรือน้ำอัดลม	3.71	.99	ดี
12. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ	4.13	1.04	ดี
13. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูป เช่น แหนม ไส้กรอก	4.14	1.07	ดี
12. ท่านมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง	3.70	1.12	ดี
13. ท่านเรียนรู้และปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้ชีวิตดำเนินไปในทางที่ดีขึ้น	4.21	.85	ดี
14. ท่านปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้มีความสุข และสงบในทุกๆวัน	4.24	.87	ดี

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายข้อ (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
15. ท่านอุทิศตน เวลา และความสามารถเพื่อสร้างประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่น	4.26	.84	ดี
16. ท่านรับฟังคำตักเตือนจากบุคคลใกล้ชิด	4.15	.96	ดี
17. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่ม หรือชมรมต่างๆ	4.10	.88	ดี
18. ท่านมีเวลาอยู่กับเพื่อนสนิท และครอบครัว	3.98	.99	ดี
19. ท่านหักทลายพุดคุยกับบุคคลที่รู้จัก/ เพื่อนร่วมงาน	4.13	.84	ดี
20. ท่านแสดงความห่วงใย และอบอุ่นแก่ผู้อื่น	4.13	.84	ดี
22. ท่านยกย่อง ชมเชย ในความสำเร็จของบุคคลอื่น	4.22	.79	ดี
24. ท่านทำกิจกรรมเพื่อลดความเครียดทางกาย เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง	4.25	.77	ดี
25. ท่านยอมรับในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	4.33	.80	ดี
26. ท่านวางแผนให้ชีวิตมีเวลาพักผ่อน	4.41	.76	ดี
27. ท่านนอนหลับอย่างสนิทและพักผ่อนประมาณวันละ 7 – 8 ชั่วโมง	4.19	.82	ดี
28. ท่านวางแผนให้ชีวิตมีเวลาพักผ่อน	3.93	.93	ดี
29. นอนหลับอย่างสนิทและพักผ่อนประมาณวันละ 7 – 8 ชั่วโมง	4.15	.81	ดี
ภาพรวม	3.99	.93	ดี

จากตารางที่ 20 พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูภาพรวม อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.99$, S.D.= .93) หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ว่า “ท่านวางแผนให้ชีวิตมีเวลาพักผ่อน” ($\bar{X} = 4.41$, S.D.= .76) รองลงมา คือ ข้อที่ว่า “ท่านยอมรับในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้” ($\bar{X} = 4.33$, S.D.= .80) และข้อที่ว่า “ท่านอุทิศตน เวลา และความสามารถเพื่อสร้างประโยชน์ให้แก่บุคคลอื่น” ($\bar{X} = 4.26$, S.D.= .84) มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับดี สำหรับข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ข้อที่ว่า “เมื่อป่วย ท่านไปรับการรักษาจากบุคลากรทางสุขภาพ” ($\bar{X} = 3.19$, S.D.= 1.11) มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายด้าน

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ พฤติกรรม
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.66	.68	ดี
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.80	.85	ดี
3. ด้านโภชนาการ	4.50	.49	ดี
4. ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล	4.10	.73	ดี
5. ด้านจิตวิญญาณ	4.15	.74	ดี
6. ด้านการจัดการความเครียด	4.20	.61	ดี
ภาพรวม	4.07	.68	ดี

จากตารางที่ 21 พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรภาพรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 4.07$, S.D.= .68) หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 4.50$, S.D.= .49) รองลงมา คือ ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 4.20$, S.D.= .61) ด้านจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 4.15$, S.D.= .74) ด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 4.10$, S.D.= .73) ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.80$, S.D.= .85) ตามลำดับ สำหรับด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.66$, S.D.= .68) มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับ ดี

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างของมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

2.1 ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงานงาน ดัชนีมวลกาย ระยะเวลาที่สอน และโรคประจำตัวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อมูลส่วนบุคคล		พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ			
		จำนวน (n=302)	ร้อยละ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.
เพศ	ชาย	88	29.14	3.99	.58
	หญิง	214	70.86	3.98	.60

2.1 ตารางที่ 22 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงานงาน ดัชนีมวลกาย ระยะเวลาที่สอน และโรคประจำตัวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อมูลส่วนบุคคล		พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ			
		จำนวน (n = 302)	ร้อยละ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.
อายุ	20 – 29 ปี	34	11.30	4.18	.63
	30 – 39 ปี	79	26.20	3.94	.57
	40 – 49 ปี	120	39.70	3.94	.59
	50 ปี ขึ้นไป	69	22.80	3.99	.63
ศาสนา	พุทธ	90	29.80	3.91	.63
	อิสลาม	212	7.20	4.01	.58
สถานภาพสมรส	โสด	85	28.10	4.01	.56
	สมรส	217	71.90	3.98	.61
ตำแหน่งงาน	หย่าร้าง	34	11.30	3.66	.62
	ครูผู้ช่วย	34	11.30	3.89	.75
	ครู 1	27	8.90	4.10	.64
	ครู คศ. 2	174	57.60	3.95	.58
ดัชนีมวลกาย	ครู คศ. 3	67	21.70	4.07	.54
	ผอม	13	4.30	3.95	.52
	ปกติ	193	63.90	4.30	.61
	ท้วม/อ้วนระดับที่ 1	86	28.50	3.99	.59
ระยะเวลาที่สอน	อ้วน/อ้วนระดับที่ 2	10	3.30	4.10	.39
	น้อยกว่า 5 ปี	78	25.83	3.92	.71
ในจังหวัดปัตตานี	5 – 10 ปี	144	47.68	3.99	.56
	10 ปีขึ้นไป	80	26.49	4.02	.55
โรคประจำตัว	ไม่มี	270	89.40	3.93	.57
	มี	32	10.60	4.44	.59

จากตารางที่ 22 พบว่า บุคลากรครูเพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 3.99$) สูงกว่าบุคลากรครูเพศหญิง ($\bar{X} = 3.98$) กลุ่มอายุระหว่าง 20 – 29 ปี มีค่าเฉลี่ยของ

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.18$) สูงกว่ากลุ่มอายุอื่นๆ ส่วนศาสนา พบว่า บุคลากรครูที่นับถือศาสนาอิสลาม มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.01$) สูงกว่าบุคลากรครูที่นับถือศาสนาพุทธ ($\bar{X} = 3.91$) ส่วนสถานภาพสมรส พบว่า บุคลากรครูที่มีสถานภาพโสดมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรม ($\bar{X} = 4.01$) สูงกว่า บุคลากรครูที่สมรสและหย่าร้าง สำหรับตำแหน่งงาน พบว่า บุคลากรครูตำแหน่งงานครู คศ. 1 มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.10$) สูงกว่าบุคลากรครูตำแหน่งงานอื่นๆ ส่วนดัชนีมวลกาย พบว่า บุคลากรครูที่มีดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ ปกติ (BMI ระหว่าง 18.50 – 22.90) มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.30$) สูงกว่าบุคลากรครูที่มีดัชนีมวลกายระดับอื่นๆ สำหรับระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี พบว่า บุคลากรครูที่มีอายุการทำงานในจังหวัดปัตตานี 10 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.02$) สูงกว่าบุคลากรครูที่มีอายุการทำงานอื่นๆ และการเป็นโรคประจำตัว พบว่า บุคลากรครูที่มีโรคประจำตัว มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.44$) สูงกว่าบุคลากรครูที่ไม่มีโรคประจำตัว

2.2 ผลการวิเคราะห์ความสมนัย (ความสัมพันธ์) ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงานงาน ดัชนีมวลกาย ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี และโรคประจำตัว) กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด ดังตารางที่ 22, 23, 24, 25, 26, และ 27

ตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความสมนัยระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ		
ปัจจัยส่วนบุคคล	Chi-square (χ^2)	P- value
1. เพศ	.597	.963
2. อายุ	13.513	.333
3. ศาสนา	5.999	.647
4. สถานภาพสมรส	6.717	.978
5. ตำแหน่งงาน	16.008	.191
6. ดัชนีมวลกาย (BMI)	.597	.963
7. ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี	7.603	.963
8. การมีโรคประจำตัว	3.606	<.001

จากตารางที่ 23 พบว่า การมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครู ($\chi^2 = 3.606$, $p < .01$) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย และระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของบุคลากรครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 24 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ด้านการออกกำลังกาย		
ปัจจัยส่วนบุคคล	Chi-square (χ^2)	P- value
1. เพศ	2.418	.659
2. อายุ	1.683	.556
3. ศาสนา	5.691	.682
4. สถานภาพ	1.563	.992
5. ตำแหน่งงาน	.995,	.191
6. ดัชนีมวลกาย (BMI)	7.506	.822
7. ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี	7.750	.458
8. การมีโรคประจำตัว	17.067	.002

จากตารางที่ 24 พบว่า การมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของบุคลากรครู ($\chi^2 = 17.067$, $p = .002$) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย และระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของบุคลากรครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ

ด้านโภชนาการ		
ปัจจัยส่วนบุคคล	Chi-square (χ^2)	P- value
1. เพศ	1.831	.767
2. อายุ	1.683	.556
3. ศาสนา	6.376	.605
4. สถานภาพ	6.879	.550
5. ตำแหน่งงาน	24.046	.089

6. ดัชนีมวลกาย (BMI)	1.577	.565
7. ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี	9.160	.329
8. การมีโรคประจำตัว	23.126	<.001

จากตารางที่ 25 พบว่า การมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของบุคลากรครู ($\chi^2 = 23.126$, $p < .001$) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย และระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของบุคลากรครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 26 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล		
ปัจจัยส่วนบุคคล	Chi-square (χ^2)	P- value
1. เพศ	1.431	.839
2. อายุ	5.029	.957
3. ศาสนา	3.198	.921
4. สถานภาพ	1.979	.982
5. ตำแหน่งงาน	7.077	.852
6. ดัชนีมวลกาย (BMI)	7.033	.855
7. ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี	3.778	.877
8. การมีโรคประจำตัว	9.560	.049

จากตารางที่ 26 พบว่า การมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\chi^2 = 9.560$, $p = .049$) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย และระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของบุคลากรครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์ความสมนัยระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ

ด้านจิตวิญญาณ		
ปัจจัยส่วนบุคคล	Chi-square (χ^2)	P- value
1. เพศ	5.963	.202
2. อายุ	15.838	.199
3. ศาสนา	2.624	.956
4. สถานภาพ	1.598	.991
5. ตำแหน่งงาน	17.351	.363
6. ดัชนีมวลกาย (BMI)	8.469	.747
7. ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี	5.663	.932
8. การมีโรคประจำตัว	6.338	.175

จากตารางที่ 27 พบว่า เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี และการมีโรคประจำตัว ไม่มีความสมนัยกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณของบุคลากรครู อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความสมนัยระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด

ด้านการจัดการความเครียด		
ปัจจัยส่วนบุคคล	Chi-square (χ^2)	P- value
1. เพศ	.976	.913
2. อายุ	4.271	.978
3. ศาสนา	2.864	.944
4. สถานภาพ	.273	1<.001
5. ตำแหน่งงาน	12.180	.731
6. ดัชนีมวลกาย (BMI)	5.148	.953
7. ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี	1.588	.226
8. การมีโรคประจำตัว	18.428	.001

จากตารางที่ 27 พบว่า การมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดของบุคลากรครู ($\chi^2=18.428$, $p < .001$) ที่ระดับนัยสำคัญ .05 และพบว่า เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย และระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดของบุคลากรครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์หลายตัวแปร โดยการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครู จังหวัดปัตตานี ดังนี้

3.1 การทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ได้แก่

Y หมายถึง	พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ
X ₁ หมายถึง	เพศ
X ₂ หมายถึง	อายุ
X ₃ หมายถึง	ศาสนา
X ₄ หมายถึง	สถานภาพสมรส
X ₅ หมายถึง	ตำแหน่งงาน
X ₆ หมายถึง	ดัชนีมวลกาย
X ₇ หมายถึง	ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี
X ₈ หมายถึง	โรคประจำตัว
X ₉ หมายถึง	ความรู้
X ₁₀ หมายถึง	การรับรู้ประโยชน์
X ₁₁ หมายถึง	การรับรู้อุปสรรค
X ₁₂ หมายถึง	การรับรู้ความสามารถ
X ₁₃ หมายถึง	อิทธิพลระหว่างบุคคล
X ₁₄ หมายถึง	อิทธิพลจากสถานการณ์

ตารางที่ 29 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ในการทดสอบความสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างตัวพยากรณ์ (X) และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (Y)

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉	X ₁₀	X ₁₁	X ₁₂	X ₁₃	X ₁₄	Y
X ₁	1.000	-.070	-.083	.022	.084	-.011	-.077	.079	.051	.064	-.147*	-.073	.014	-.073	-.022
X ₂		1.000	.055	.244**	.453**	.141*	.437*	.073	-.006	-.006	.074	.029	.013	.011	.079
X ₃			1.000	-.002	-.017	.056	.087	.013	-.039	.030	.183**	-.020	-.036	.51	-.045
X ₄				1.000	.207**	.092	.136*	-.032	-.079	-.037	.002	.017	.097	.149**	.037
X ₅					1.000	.027	.516**	.023	.061	.002	.079	.141*	-.032	-.019	.036
X ₆						1.000	.194**	.074	-.066	-.084	.073	-.090	.053	.035	.036
X ₇							1.000	.088	-.032	-.026	.066	.016	.036	-.044	.260**
X ₈								1.000	-.092	.132*	.100	-.525**	-.062	-.047	-.004
X ₉									1.000	.174**	.051	.120*	-.146*	-.071	.239**
X ₁₀										1.000	.027	-.045	-.030	-.070	.144*
X ₁₁											1.000	.002	-.018	-.074	-.066
X ₁₂												1.000	.106	.037	-.042
X ₁₃													1.000	.302**	.010
X ₁₄														1.000	-.016
Y															1.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 29 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร มีค่าทั้งที่เป็นบวกและค่าที่เป็นลบ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .010 – .260 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (X) และพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (Y) พบว่า ตัวแปรที่ความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี (X_7) ($r = .260$), ความรู้ (X_8) ($r = .260$) และการรับรู้ประโยชน์ (X_{10}) ($r = .144$) และไม่มีตัวแปรอิสระใดที่มีความสัมพันธ์กันสูงที่ระดับค่า $r \geq .80$ แสดงว่าสามารถดำเนินการทดสอบด้วยสถิติวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) ต่อไปได้

3.2 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบเป็นขั้นตอน (Stepwise Method)

3.2.1 ตัวแปรที่สนใจทั้งหมดในกรอบแนวคิดการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน 14 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี โรคประจำตัว ความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถ อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสถานการณ์ จากตัวแปรทั้งหมดที่กล่าวมา มีจำนวน 8 ตัวแปรที่เป็นตัวแปรเชิงคุณภาพ ได้แก่ เพศ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี และโรคประจำตัว ผู้วิจัยได้กำหนดให้เป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable Coding) ดังนี้

เพศ	ชาย = 1 หญิง = 0 (กลุ่มอ้างอิง)
ศาสนา	พุทธ = 1 อิสลาม = 0 (กลุ่มอ้างอิง)
สถานภาพ	โสด = 1 สมรส = 0 (กลุ่มอ้างอิง)
ตำแหน่งงาน	ครูผู้ช่วย = 1,0,0,0 ครู คศ. 1 = 0,1,0,0 ครู คศ. 2 = 0,0,1,0 ครู คศ. 3 = 0,0,0,1 ครู คศ. 4 ขึ้นไป = 0,0,0,0 (กลุ่มอ้างอิง)
ดัชนีมวลกาย	ผอม = 1,0,0 ปกติ = 0,1,0 อวบ (อ้วนระดับ 1) = 0,0,1 อ้วนระดับ 2 = 0,0,0 (กลุ่มอ้างอิง)

ตัวแปรหุ่น (Dummy Variable Coding) (ต่อ)

$$\begin{array}{l} \text{ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี} \\ \text{โรคประจำตัว} \end{array} \left\{ \begin{array}{l} \text{น้อยกว่า 5 ปี} = 1,0 \\ \text{5 - 10 ปี} = 0,1 \\ \text{10 ปี ขึ้นไป} = 0,0 \text{ (กลุ่มอ้างอิง)} \\ \text{ไม่มี} = 1 \\ \text{มี} = 0 \text{ (กลุ่มอ้างอิง)} \end{array} \right.$$

3.2.2 ผู้วิจัยนำตัวแปรทั้งหมดไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบเป็นขั้นตอน (Stepwise Method) เพื่อค้นหาปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

ตารางที่ 30 ผลการวิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ที่ใช้ในการพยากรณ์พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
5	.653 ^c	.427	.417	.45794

ตัวพยากรณ์ที่เข้าสมการที่ 5 ได้แก่ เพศ, โรคประจำตัว, การรับรู้อุปสรรค, การรับรู้ประโยชน์, อิทธิพลด้านสถานการณ์

ตัวแปรตาม : พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

จากตารางที่ 30 พบว่า Model 5: มีตัวแปรอิสระ 5 ตัว ที่ร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ได้แก่ เพศ, โรคประจำตัว, การรับรู้อุปสรรค, การรับรู้ประโยชน์ และอิทธิพลด้านสถานการณ์ สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 41.7 ($\text{Adjusted } R^2 = .417$)

ตารางที่ 31 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงของตัวแปรอิสระกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี

Model	F	P- value
5	44.038	$p < .001^e$

ตัวพยากรณ์ที่เข้าสมการที่ 5 เพศ, โรคประจำตัว, การรับรู้อุปสรรค, การรับรู้ประโยชน์, อิทธิพลด้านสถานการณ์

ตัวแปรตาม : พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

จากตารางที่ 31 การวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า มี 5 ตัวแปร ที่สามารถนำเข้าสู่สมการได้ ดังนี้

Model 5: ตัวแปรเพศ โรคประจำตัว การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ประโยชน์ และอิทธิพลจากสถานการณ์ มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($p < .05$)

ตารางที่ 32 แสดงค่าคงที่ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ค่าความคลาดเคลื่อน และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระ

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	P- value
	B	Std. Error	Beta			
5 (Constant)	.801	.437			1.833	.068
เพศ	.429	.034	.573		12.465	<.001
โรคประจำตัว	-.237	.088	-.122		-2.691	.008
การรับรู้อุปสรรค	.098	.034	.129		2.902	.004
การรับรู้ประโยชน์	.185	.073	.114		2.528	.012
อิทธิพลด้านสถานการณ์	.124	.050	.110		2.458	.015

จากตารางที่ 32 พบว่า ค่าคงที่ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย ค่าความคลาดเคลื่อน และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระ ดังนี้

Model 5: แปรเพศ โรคประจำตัว การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ประโยชน์ และอิทธิพลจากสถานการณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย เท่ากับ .429, -.237, .098 และ.185 มีค่าคงที่ เท่ากับ .801 ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรอิสระ (S.E._{bi}) เท่ากับ .034, .088, .034, .073 และ.073 จะได้ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน (β) เท่ากับ .573, -.122, .129, .114 และ .110 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($p < .05$)

ตารางที่ 33 ผลการวิเคราะห์อำนาจพยากรณ์เพื่อใช้ในการสร้างสมการของเพศ โรคประจำตัว การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ประโยชน์ และอิทธิพลจากสถานการณ์ที่มีต่อพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

ตัวแปรพยากรณ์	b	S.E. _{bi}	β	T	P - value
เพศ	.429	.47727	.573	12.465*	< .001
โรคประจำตัว	-.237	.47050	-.122	-2.691*	.008
การรับรู้อุปสรรค	.098	.46550	.129	2.902*	.004
การรับรู้ประโยชน์	.185	.46181	.114	2.528*	.012
อิทธิพลจากสถานการณ์	.124	.45794	.110	2.458*	.015

$R = .653$ adjusted $R^2 = .417$ S.E._{est} = .458 $F^{**} = 44.038$ $a = .801$

จากตารางที่ 33 แสดงว่า เพศ โรคประจำตัว การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ประโยชน์ และอิทธิพลจากสถานการณ์ สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (Y) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .05$) โดยตัวแปรทั้ง 5 สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ร้อยละ 41.70 (adjusted $R^2 = .417$) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์เท่ากับ .458

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = .801 + .429X_{\text{เพศ}} - .237X_{\text{โรคประจำตัว}} + .098X_{\text{การรับรู้อุปสรรค}} + .185X_{\text{การรับรู้ประโยชน์}} + .124X_{\text{อิทธิพลจากสถานการณ์}}$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_Y = .573X_{\text{เพศ}} - .122X_{\text{โรคประจำตัว}} + .129X_{\text{การรับรู้อุปสรรค}} + .114X_{\text{การรับรู้ประโยชน์}} + .110X_{\text{อิทธิพลจากสถานการณ์}}$$

จากสถานการณ์

จากสมการข้างต้นสรุปได้ว่า เพศ พบว่า เมื่อเพศหญิงเป็นกลุ่มอ้างอิง เพศชายเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครู มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยของคะแนนมาตรฐานเท่ากับ .573 แสดงว่า คะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูเพศชาย สูงกว่าบุคลากรครูเพศหญิง .573 หน่วย หมายความว่า เมื่อบุคลากรครูเป็นเพศชาย จะมีคะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น .573 หน่วย เมื่อเทียบกับเพศหญิง

การมีโรคประจำตัว พบว่า เมื่อการมีโรคประจำตัวเป็นกลุ่มอ้างอิง การไม่มีโรคประจำตัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลเชิงลบต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครู มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยของคะแนนมาตรฐาน เท่ากับ -.122 หมายความว่า เมื่อบุคลากรครูไม่มีโรค

ประจำตัวจะมีคะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพลดลง. 122 หน่วยเมื่อเทียบกับบุคลากรครูที่มีโรคประจำตัว

การรับรู้อุปสรรคเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครู มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยของคะแนนมาตรฐานเท่ากับ .129 แสดงว่า เมื่อตัวแปรอิสระอื่นคงที่ ถ้าตัวแปรการรับรู้อุปสรรคมีคะแนนเพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจะเพิ่มขึ้น .129 หน่วย

การรับรู้ประโยชน์เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครู มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยของคะแนนมาตรฐานเท่ากับ .144 แสดงว่า เมื่อตัวแปรอิสระอื่นคงที่ ถ้าตัวแปรการรับรู้ประโยชน์มีคะแนนเพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจะเพิ่มขึ้น .144 หน่วย

อิทธิพลจากสถานการณ์ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครู มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์การถดถอยของคะแนนมาตรฐานเท่ากับ .110 แสดงว่า เมื่อตัวแปรอิสระอื่นคงที่ ถ้าตัวแปรอิทธิพลจากสถานการณ์มีคะแนนเพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจะเพิ่มขึ้น .110 หน่วย

จากสมการถดถอยในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z_y = .573X_{\text{เพศ}} - .122X_{\text{โรคประจำตัว}} + .129X_{\text{การรับรู้อุปสรรค}} + .114X_{\text{การรับรู้ความสามารถ}} + .110X_{\text{อิทธิพลจากสถานการณ์}}$$

อิทธิพลจากสถานการณ์

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพมากที่สุด ได้แก่ เพศ ($\beta = .573, p < .001$) รองลงมา คือ การรับรู้อุปสรรค ($\beta = .129, p = .004$) การรับรู้ความสามารถ ($\beta = .114, p = .012$) อิทธิพลจากสถานการณ์ ($\beta = .110, p = .015$) และการมีโรคประจำตัว ($\beta = -.122, p = .008$) ตามลำดับ สามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 41.70 (Adjusted $R^2 = .417$)