

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยภาคตัดขวางเชิงวิเคราะห์ (Cross - sectional analytical study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ วิเคราะห์ความสมนัยของตัวแปร เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สายการปฏิบัติงาน จำนวนปีที่รับราชการกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ จำนวน 338 คน ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 8 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 ข้อมูลการวิเคราะห์เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 4 ข้อมูลการวิเคราะห์การรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 5 ข้อมูลการวิเคราะห์การรับรู้อุปสรรคของการกระทำของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 6 ข้อมูลการวิเคราะห์อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 7 ข้อมูลการวิเคราะห์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 8 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

8.1 แพร่เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา

สถานภาพสมรส สายการปฏิบัติงาน จำนวนปีที่รับราชการมีความสมนัยกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

8.2 ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เจตคติต่อการ

สร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ และอิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบมีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 12 จำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลพื้นฐาน

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน (n = 338)	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	328	97.00
	หญิง	10	3.00
อายุ (ปี)			
	น้อยกว่า 29	200	59.20
	30-39	92	27.20
	40-49	33	9.80
	50 ขึ้นไป	13	3.80
$(\bar{x} = 28.50, S.D. = 8.05)$			
ศาสนา			
	พุทธ	216	63.90
	อิสลาม	122	36.10
ภูมิลำเนา			
	ปัตตานี	38	11.20
	ยะลา	58	17.20
	นราธิวาส	120	35.50
	นอกเขต 3 จังหวัดชายแดนใต้	122	36.10
ค่าดัชนีมวลกาย			
	ผอม (ค่าBMI น้อยกว่า 18.5)	39	11.50
	ปกติ (ค่าBMI 18.5-24.9)	144	42.60
	อ้วนระดับ 1 (ค่าBMI 25.0-29.9)	131	38.80
	อ้วนระดับ 2 (ค่าBMI 30.3-39.0)	24	7.10
ระดับการศึกษา			
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	138	40.80
	ปริญญาตรี	188	55.60
	สูงกว่าปริญญาตรี	12	3.60
สถานภาพ			
	โสด	201	59.50
	แต่งงาน	115	34.00
	หม้าย	12	3.50
	หย่า/แยกกันอยู่	10	3.00

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = 338)	ร้อยละ
สายปฏิบัติงาน		
งานป้องกันปราบปราม	220	65.10
งานสืบสวน	24	7.10
งานสอบสวน	32	9.50
งานจราจร	20	5.90
งานอำนวยการ	42	12.40
จำนวนปีที่รับราชการ (ปี)		
น้อยกว่า 1	35	10.40
1-5	190	56.20
6-10	43	12.70
11 ขึ้นไป	70	20.70
( $\bar{x}$ = 4.72, S.D.= 0.93)		

จากตารางที่ 12 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 328 คน คิดเป็นร้อยละ 97.00 กลุ่มอายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงน้อยกว่า 29 ปี จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 59.20 รองลงมาคืออายุอยู่ในช่วง 30 – 39 ปี จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 27.20 นับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 63.90 รองลงมาคือ ศาสนาอิสลาม จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 36.10 มีภูมิลำเนาอยู่นอกเขต 3 จังหวัดชายแดนใต้มากที่สุด จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 36.10 รองลงมาคือ จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 ส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกายที่ปกติ (BMI ระหว่าง 18.5-24.9) จำนวน 144 คน คิดเป็นร้อยละ 42.60 รองลงมา คือ อ้วนระดับที่ 1 (BMI ระหว่าง 25.0-29.9) จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 38.80 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 55.60 รองลงมาคือต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 40.80 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 59.50 รองลงมา คือ แต่งงาน จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 34.00 ปฏิบัติงานสายป้องกันและปราบปรามเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 65.10 รองลงมา คือ สายงานอำนวยการ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 12.40 มีจำนวนปีในการทำงานส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1 – 5 ปี จำนวน 190 คน คิดเป็นร้อยละ 56.20 รองลงมาคือ ช่วง 11 ปีขึ้นไป จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 20.70

ตอนที่ 2 ข้อมูลการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 13 จำนวนและร้อยละผู้ที่ตอบถูกของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

	ข้อความ	จำนวน (n=338)	ร้อยละ (%)	ระดับ ความรู้
1	สาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและการตาย คือ การดื่มสุราและสูบบุหรี่เป็นประจำ	253	74.90	ปานกลาง
2	นิโคตินในบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดหดตัว เป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ	314	92.90	สูง
3	การอยู่ในบริเวณที่มีควันบุหรี่เป็นประจำนานๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด	321	95.00	สูง
4	หมวกนิรภัยช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะ รวมถึงหัวไหล่	87	25.70	ต่ำ
5	ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ไม่จำเป็นต้องทำการอบอุ่นร่างกาย	228	67.50	ปานกลาง
6	การออกกำลังกายเป็นการยืด หดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ	40	11.80	ต่ำ
7	การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเกิดการเผาผลาญอาหารในร่างกายน้อยลง	214	63.30	ปานกลาง
8	การรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ข้าวซ้อมมือ ผลไม้ ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่	288	85.20	สูง
9	การรับประทานเกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชา ต่อวัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง	194	57.40	ต่ำ
10	นมมีแร่ธาตุแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง	330	97.60	สูง
11	การกินอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู อาหารและขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือด	301	89.10	สูง
12	การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง สามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อจิตใจ	332	98.20	สูง
13	ความรักและความศรัทธาในตนเอง มีผลต่อการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตที่ดีของตนเอง	330	97.60	สูง
14	ผลกระทบจากความเครียด ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัว/ที่ทำงาน เกิดความตึงเครียด	308	91.10	สูง

ตารางที่ 13 (ต่อ)

	ข้อความ	จำนวน (n=338)	ร้อยละ (%)	ระดับ ความรู้
15	ผู้ที่มีความเครียดเป็นประจำทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรค ความดันโลหิตสูง/ภาวะอาหาร	310	91.70	สูง
	<b>รวมเฉลี่ย</b>		75.93	ปาน กลาง

จากตารางที่ 13 พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.93 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง สามารถส่งเสริมสุขภาพที่ดีต่อจิตใจ กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด จำนวน 332 คน คิดเป็นร้อยละ 98.20 รองลงมาคือ ความรักและความศรัทธาในตนเอง มีผลต่อการดูแลสุขภาพและการดำเนินชีวิตที่ดีของตนเอง, นมมีแร่ธาตุแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยทำให้กระดูกแข็งแรงมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน จำนวน 330 คน คิดเป็นร้อยละ 97.60 และการอยู่ในบริเวณที่มีควันทูหรือเป็นประจําานานๆ มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด จำนวน 321 คน คิดเป็นร้อยละ 95.00 หากพิจารณาข้อความที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุด การออกกำลังกายเป็นการยืด หดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 11.80 รองลงมาคือ หมวกนิรภัยช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะ ศีรษะ รวมถึงหัวไหล่จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 25.70 และการรับประทานเกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 57.40 ตามลำดับ

### ตอนที่ 3 ข้อมูลการวิเคราะห์เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของเจตคติต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

	ข้อความ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
1	ฉันรู้สึกว่าการตรวจสุขภาพเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ไม่มีความสะดวก	3.45	1.13	ปานกลาง
2	ฉันมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จึงไม่จำเป็นต้อง ไปตรวจสุขภาพ	3.50	1.12	มาก
3	ฉันคิดว่ารับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อ ควร คำนึงถึงความอร่อยมากกว่าคุณค่าทางอาหาร	3.55	1.22	มาก
4	ฉันคิดว่ารับประทานอาหารเช้าเสริมและ วิตามินเพื่อบำรุงร่างกายเป็นสิ่งที่จำเป็น	3.60	1.17	มาก

ตารางที่ 14 (ต่อ)

ข้อคำถาม	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
5 ฉันเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง จะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า	2.99	1.13	ปานกลาง
6 ฉันเชื่อว่าการออกกำลังกายทำให้สามารถลดไขมันส่วนเกินในร่างกายได้	4.27	0.91	มาก
7 ฉันคิดว่าการเข้าฟิตเนสทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น	3.08	1.30	ปานกลาง
8 ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้และพัฒนาตนเองนั้นสามารถทำได้ตลอดเวลา	4.49	0.72	มาก
9 ฉันเชื่อว่าการสวดมนต์หรือละหมาดจะช่วยให้ฉันจิตใจสงบและคลายความเครียดได้	4.46	0.81	มาก
10 ฉันเชื่อว่าการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้คนเรามีความสุข	4.53	0.68	มากที่สุด
11 ฉันเชื่อว่าการสร้างบรรยากาศในชุมชนที่ดีทำให้เกิดความร่วมมือ	4.45	0.66	มาก
12 ฉันเชื่อว่าการเกิดความขัดแย้ง ควรใช้วิธีการพูดคุยและปรึกษากัน	4.42	0.69	มาก
13 ฉันเชื่อว่าการยอมรับฟังความคิดเห็นเป็นสิ่งจำเป็น	4.53	0.60	มากที่สุด
14 ฉันเชื่อว่าการผ่อนคลายความเครียดเป็นสิ่งจำเป็น	4.40	0.72	มาก
15 ฉันคิดว่าการป้องกันความเครียดเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติก่อนที่จะเกิดภาวะความเครียด	4.30	0.73	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.00</b>	<b>0.48</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 14 พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.00$ , S.D. = 0.48) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีช่วยให้คนเรามีความสุขและการยอมรับฟังความคิดเห็นเป็นสิ่งจำเป็น มีค่าเฉลี่ยเท่ากันมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.53$ , S.D. = 0.68 และ 0.60) รองลงมาคือ การเรียนรู้และพัฒนาตนเองนั้น สามารถทำได้ตลอดเวลา ( $\bar{X} = 4.49$ , S.D. = 0.72) และการสวดมนต์หรือละหมาดจะช่วยให้จิตใจสงบและคลายความเครียดได้ ( $\bar{X} = 4.46$ , S.D. = 0.81) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง

จะทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $\bar{X} = 2.99$ , S.D. = 1.13) รองลงมา คือ การเข้าฟิตเนสทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น ( $\bar{X} = 3.08$ , S.D. = 1.30) และการตรวจสุขภาพเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ไม่มีความสะดวก ( $\bar{X} = 3.45$ , S.D. = 1.13)

#### ตอนที่ 4 ข้อมูลการวิเคราะห์การรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มตัวอย่าง

##### 4.1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายชื่อ

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
1 ฉันมักจะปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่	4.15	0.97	มาก
2 ฉันสามารถที่จัดสรรเวลา เพื่อพักผ่อนหย่อนใจได้	4.07	0.69	มาก
3 ฉันสามารถจะตรวจสุขภาพของตนเองหรือสังเกต การเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองได้	3.85	0.76	มาก
4 ฉันสามารถที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพของ ตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละ ครั้งได้	4.16	0.09	มาก
5 ฉันสามารถที่จะนอนหลับให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง ถึงแม้จะต้องทำงานอย่างหนักหรือเข้าผลัดบ่าย ดึก	3.79	0.88	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.00</b>	<b>0.53</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 15 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.00$ , S.D. = 0.53) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า การเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้ง มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.16$ , S.D. = 0.09) รองลงมาคือ มักจะปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ ( $\bar{X} = 4.15$ , S.D. = 0.97) และสามารถที่จัดสรรเวลา เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจได้ ( $\bar{X} = 4.07$ , S.D. = 0.69) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า สามารถที่จะนอนหลับให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง ถึงแม้จะต้องทำงานอย่างหนักหรือเข้าผลัดบ่าย ดึก ( $\bar{X} = 3.79$ , S.D. = 0.88)

#### 4.2 ด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อ

ด้านการออกกำลังกาย	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
1 เมื่อวางแผนออกกำลังกาย ฉันทำตามที่วางแผนไว้ได้	3.64	0.78	มาก
2 ฉันมักเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้	4.10	0.68	มาก
3 ฉันมักออกกำลังกาย/เล่นกีฬาอย่างน้อย 30 นาที	4.04	0.80	มาก
4 ฉันสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่สถานีดำรงชีวิตให้ได้	4.04	0.78	มาก
5 ฉันสามารถลุก เดิน ยืน บริหารกล้ามเนื้อ เมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจากการทำงาน	4.30	0.59	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.02</b>	<b>1.06</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 16 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านการออกกำลังกายของ ตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.02$ , S.D. = 1.06) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า สามารถลุก เดิน ยืน บริหารกล้ามเนื้อ เมื่อรู้สึกเมื่อยล้า จากการทำงาน มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.30$ , S.D. = 0.59) รองลงมาคือ มักเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้ ( $\bar{X} = 4.10$ , S.D. = 0.68) และมักออกกำลังกาย/เล่นกีฬาอย่างน้อย 30 นาทีกับสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่สถานีดำรงชีวิตให้ได้มีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน ( $\bar{X} = 4.04$ , S.D. = 0.80 และ 0.78) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า เมื่อวางแผนออกกำลังกาย ทำตามที่วางแผนไว้ได้ ( $\bar{X} = 3.64$ , S.D. = 0.78)

#### 4.3 ด้านโภชนาการ

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านโภชนาการ จำแนกตามรายชื่อ

ด้านโภชนาการ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
1 ฉันสามารถงดอาหารที่มีรสหวาน เค็ม มัน	3.62	0.82	มาก
2 ฉันสามารถงดการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	3.57	0.77	มาก
3 ฉันสามารถรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อย 1 ทศพีต่อวัน	3.76	0.79	มาก
4 ฉันสามารถรับประทานอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ได้	3.90	1.02	มาก
5 ฉันสามารถรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วันได้	3.80	0.83	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.73</b>	<b>0.61</b>	<b>มาก</b>



จากตารางที่ 17 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านโภชนาการของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.73$ , S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สามารถรับประทานอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ ได้ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.90$ , S.D. = 1.02) รองลงมาคือ สามารถรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน ได้ ( $\bar{X} = 3.80$ , S.D. = 0.83) และสามารถรับประทานอาหารผักและผลไม้อย่างน้อย 1 ท็อปต่อวัน ( $\bar{X} = 3.76$ , S.D. = 0.79) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า สามารถงดการรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมัน ( $\bar{X} = 3.57$ , S.D. = 0.77)

#### 4.4 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

**ตารางที่ 18** ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกตามรายข้อ

ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1 ฉันยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่น	4.31	0.65	มาก
2 ฉันรับฟังการตักเตือนจากผู้อื่นด้วยความเต็มใจ	4.36	0.61	มาก
3 ฉันสามารถเข้าร่วมงานเลี้ยงที่สถานีตำรวจจัดให้อยู่เสมอ	4.11	0.73	มาก
4 ฉันสามารถให้คำปรึกษากับบุคคลในครอบครัวได้	4.29	0.63	มาก
5 ฉันสามารถทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวได้ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ไปเที่ยวทะเล เป็นต้น	4.39	0.69	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.29</b>	<b>0.51</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 18 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.29$ , S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สามารถทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวได้ เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ไปเที่ยวทะเล มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.39$ , S.D. = 0.69) รองลงมาคือ รับฟังการตักเตือนจากผู้อื่นด้วยความเต็มใจ ( $\bar{X} = 4.36$ , S.D. = 0.61) และยกย่องชมเชยในความสำเร็จของผู้อื่น ( $\bar{X} = 4.31$ , S.D. = 0.65) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า สามารถเข้าร่วมงานเลี้ยงที่สถานีตำรวจจัดให้อยู่เสมอ ( $\bar{X} = 4.11$ , S.D. = 0.73)

#### 4.5 ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ จำแนกตามรายชื่อ

ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1 ฉันสามารถเผชิญกับงานที่มีความยุ่งยากได้	4.15	0.67	มาก
2 ฉันสามารถบอกข้อบกพร่องของตนเอง	4.05	0.71	มาก
3 ฉันมักจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับงานที่ปฏิบัติอยู่	4.17	0.75	มาก
4 ฉันสามารถสวดมนต์ หรือละหมาดเป็นประจำทุกวัน	3.98	0.91	มาก
5 ฉันรับรู้ว่าการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้าง ไม่ใช่เรื่องน่าอับอาย	4.20	0.67	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.11</b>	<b>0.55</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 19 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านพัฒนาจิตวิญญาณของตัวผู้วิจัยที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.11$ , S.D. = 0.55) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้าง ไม่ใช่เรื่องน่าอับอาย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.20$ , S.D. = 0.67) รองลงมาคือ มักจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับงานที่ปฏิบัติอยู่ ( $\bar{X} = 4.17$ , S.D. = 0.75) และสามารถเผชิญกับงานที่มีความยุ่งยากได้ ( $\bar{X} = 4.15$ , S.D. = 0.67) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า สามารถสวดมนต์ หรือละหมาดเป็นประจำทุกวัน ( $\bar{X} = 3.98$ , S.D. = 0.91)

#### 4.6 ด้านการจัดการกับความเครียด

ตารางที่ 20 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกตามรายชื่อ

ด้านการจัดการกับความเครียด	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1 ฉันสามารถนอนหลับได้ โดยไม่ใช้ยานอนหลับ	4.38	0.78	มาก
2 ฉันสามารถปรึกษาผู้อื่นเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	4.15	0.70	มาก
3 ฉันสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้	4.14	0.66	มาก
4 ฉันสามารถคลายเครียด โดยการทำงานอดิเรก	4.14	0.70	มาก
5 ฉันสามารถที่จะควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย หรือปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ	4.16	0.69	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.19</b>	<b>0.55</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 20 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน ด้านการจัดการกับความเครียดของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.19$ , S.D. = 0.55) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า สามารถนอนหลับได้โดยไม่ใช้ยานอนหลับ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.38$ , S.D. = 0.78) รองลงมาคือ สามารถที่จะควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย หรือปรึกษาเพื่อนที่รู้จัก ( $\bar{X} = 4.16$ , S.D. = 0.69) และสามารถปรึกษาผู้อื่นเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ( $\bar{X} = 4.15$ , S.D. = 0.70) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้และสามารถคลายเครียด โดยการทำงานอดิเรกมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน ( $\bar{X} = 4.14$ , S.D. = 0.66, 0.70)

#### 4.7 การรับรู้ความสามารถแห่งตน พิจารณาเป็นรายด้าน

ตารางที่ 21 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การรับรู้ความสามารถแห่งตน พิจารณาเป็นรายด้าน

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	4.00	0.53	มาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	4.02	1.06	มาก
3. ด้านโภชนาการ	3.73	0.61	มาก
4. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	4.29	0.51	มาก
5. ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	4.11	0.55	มาก
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	4.19	0.55	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.05</b>	<b>0.42</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 21 พบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน ของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.05$ , S.D. = 0.42) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.29$ , S.D. = 0.51) รองลงมาคือ ด้านการจัดการกับความเครียด ( $\bar{X} = 4.19$ , S.D. = 0.55) และด้านพัฒนาจิตวิญญาณ ( $\bar{X} = 4.11$ , S.D. = 0.55) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ด้านการโภชนาการ ( $\bar{X} = 3.73$ , S.D. = 1.06)

## ตอนที่ 5 ข้อมูลการวิเคราะห์การรับรู้อุปสรรคของการกระทำของกลุ่มตัวอย่าง

### 5.1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายชื่อ

ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
1 ฉันรู้สึกว่าการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก	3.22	1.31	ปานกลาง
2 ฉันรู้สึกว่าการตรวจร่างกายประจำปีของฉัน เป็นสิ่งที่ยุ่งยากและเสียเวลา	3.39	1.22	ปานกลาง
3 ฉันรู้สึกว่าการสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่ผิดปกติอย่างน้อยเดือนละครั้งเป็นภาระที่ยุ่งยาก	3.22	1.17	ปานกลาง
4 ฉันรู้สึกว่าการที่ต้องทำงานอย่างหนักหรือทำงานเป็นผลัดทำให้ไม่สามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง	2.72	1.12	ปานกลาง
5 ฉันรู้สึกว่าการปฏิบัติงานหมุนเวียนผลัด เข้า บ่าย ดึก ทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	2.69	1.18	ปานกลาง
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.04</b>	<b>0.94</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 22 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.04$ , S.D. = 0.94) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า รู้สึกว่าการตรวจร่างกายประจำปีเป็นสิ่งที่ยุ่งยากและเสียเวลา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.39$ , S.D. = 1.22) รองลงมาคือ การปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ทำได้ยากมากกับรู้สึกว่าการสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ผิดปกติอย่างน้อยเดือนละครั้งเป็นภาระที่ยุ่งยากมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน ( $\bar{X} = 3.22$ , S.D. = 1.31 และ 1.17) และการที่ต้องทำงานอย่างหนักหรือทำงานเป็นผลัดทำให้ไม่สามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง ( $\bar{X} = 2.72$ , S.D. = 1.12) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า การปฏิบัติงานหมุนเวียนผลัด เข้า บ่าย ดึก ทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ( $\bar{X} = 2.69$ , S.D. = 1.18)

## 5.2 ด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 23 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อ

	ด้านการออกกำลังกาย	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1	ฉันรู้สึกที่ไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย	3.16	1.24	ปานกลาง
2	ฉันรู้สึกว่า ฉันมีโรคประจำตัว ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้	3.54	1.22	มาก
3	ฉันรู้สึกว่า การออกกำลังกายเหมาะสมเป็นประจำ ทำให้เมื่อยล้าและเสียเวลา	3.66	1.27	มาก
4	ฉันรู้สึกว่า การปฏิบัติหมუნเวียนผลัด เข้า บ่าย ดึก ทำให้ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย	3.03	1.33	ปานกลาง
5	ฉันรู้สึกว่า การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย ถือเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ	3.50	1.28	มาก
	<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.37</b>	<b>1.06</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 23 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านการออกกำลังกายของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.37$ , S.D. = 1.06) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เมื่อยล้าและเสียเวลา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.66$ , S.D. = 1.27) รองลงมาคือ มีโรคประจำตัว ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ( $\bar{X} = 3.54$ , S.D. = 1.22) และการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย ถือเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องทำ ( $\bar{X} = 3.50$ , S.D. = 1.28) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อความที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า การปฏิบัติหมუნเวียนผลัด เข้า บ่าย ดึก ทำให้ฉันไม่มีเวลาออกกำลังกาย ( $\bar{X} = 3.03$ , S.D. = 1.33)

## 5.3 ด้านโภชนาการ

ตารางที่ 24 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านโภชนาการ จำแนกตามรายชื่อ

	ด้านโภชนาการ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1	ฉันรู้สึกว่า การอ่านฉลากสินค้าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น	3.76	1.18	มาก
2	ฉันรู้สึกว่า สามารถรับประทานรสหวาน มัน เค็มได้	3.47	1.00	ปานกลาง
3	ฉันรู้สึกว่า ไม่ค่อยมีเวลาในการรับประทานอาหารให้ตรงต่อเวลา	2.83	1.09	ปานกลาง

ตารางที่ 24 (ต่อ)

	ด้านโภชนาการ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
4	ฉันรู้สึกว่าจะสามารถรับประทานอาหารประเภทหมักดอง หรืออาหารสำเร็จรูปได้	3.48	0.99	ปานกลาง
5	ฉันรู้สึกว่าการรับประทานอาหารนอกบ้าน/ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทานอาจได้รับสารพิษหรือมีสารตกค้าง	3.66	0.95	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>3.43</b>	<b>0.47</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 24 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านโภชนาการของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.43$ , S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การอ่านฉลากสินค้าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.76$ , S.D. = 1.18) รองลงมาคือ การรับประทานอาหารนอกบ้าน/ซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทานอาจได้รับสารพิษหรือมีสารตกค้าง ( $\bar{X} = 3.66$ , S.D. = 0.95) และสามารถงดรับประทานอาหารประเภทหมักดองหรืออาหารสำเร็จรูปได้ ( $\bar{X} = 3.48$ , S.D. = 0.99) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ไม่ค่อยมีเวลาในการรับประทานอาหารให้ตรงต่อเวลา ( $\bar{X} = 2.83$ , S.D. = 1.09)

#### 5.4 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ตารางที่ 25 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกตามรายข้อ

	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
1	ฉันจะไม่เล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้คนรอบข้างฟัง	2.91	1.13	ปานกลาง
2	ฉันรู้สึกว่ามีภาระงานมากจนไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของชมรมสุขภาพต่างๆ	2.95	1.08	ปานกลาง
3	ฉันรู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ /งานอดิเรกทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น	3.30	1.08	ปานกลาง
4	ฉันรู้สึกว่าการะงานที่มากทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ พูดคุยกับบุคคลอื่น หรือแสวงหาแหล่งข้อมูลอื่นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	3.12	1.19	ปานกลาง
5	ฉันมักจะแสดงอารมณ์โกรธเมื่อผู้อื่นทำให้ฉันไม่พอใจ	3.27	1.15	ปานกลาง
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>3.10</b>	<b>0.88</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตารางที่ 25 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.10$ , S.D. = 0.88) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รู้สึกว่าการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ /งานอดิเรกทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.30$ , S.D. = 1.08) รองลงมาคือ มักจะแสดงอารมณ์โกรธเมื่อผู้อื่นทำให้ไม่พอใจ ( $\bar{X} = 3.27$ , S.D. = 1.15) และรู้สึกว่าภาระงานที่มากทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ พูดคุยกับบุคคลอื่น หรือแสวงหาแหล่งข้อมูลอื่นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ( $\bar{X} = 3.12$ , S.D. = 1.19) ตามลำดับนอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า จะไม่เล่าเรื่องที่ไม่สบายใจให้คนรอบข้างฟัง ( $\bar{X} = 2.91$ , S.D. = 1.13)

### 5.5 ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ

ตารางที่ 26 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ จำแนกตามรายข้อ

	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
1	ฉันรู้สึกว่าการดูแลเอาใจใส่สุขภาพเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก	3.77	1.03	มาก
2	ฉันรู้สึกว่าการสวดมนต์หรือละหมาดเป็นการเสียเวลา	2.99	1.33	มาก
3	ฉันรู้สึกว่าการขอความช่วยเหลือ เป็นเรื่องที่น่าอายมาก	3.78	1.03	มาก
4	ฉันไม่เห็นถึงความสำคัญของการนำหลักศาสนามาใช้	2.98	1.54	มาก
5	ฉันเชื่อว่าการแก้ไขปัญหาในชีวิตอย่างเหมาะสม เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องใช้การฝึกฝน	3.44	1.18	ปานกลาง
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>3.78</b>	<b>0.95</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 26 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านพัฒนาจิตวิญญาณของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.78$ , S.D. = 0.95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การขอความช่วยเหลือ เป็นเรื่องที่น่าอายมาก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.78$ , S.D. = 1.03) รองลงมาคือ การดูแลเอาใจใส่สุขภาพเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก มี ( $\bar{X} = 3.77$ , S.D. = 1.03) และการแก้ไขปัญหาในชีวิตอย่างเหมาะสมเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ต้องใช้การฝึกฝน ( $\bar{X} = 3.44$ , S.D. = 1.18) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ไม่เห็นถึงความสำคัญของการนำหลักศาสนามาใช้ ( $\bar{X} = 2.98$ , S.D. = 1.54)

### 5.6 ด้านการจัดการกับความเครียด

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการรับรู้อุปสรรคของการกระทำด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกตามรายชื่อ

ด้านการจัดการกับความเครียด	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ฉันรู้สึกว่ามีปัญหา ไม่มีใครอยู่เคียงข้างฉันเลย	3.54	1.16	มาก
2. ฉันรู้สึกว่าการทำสถานการณ์ความเครียดให้ดีขึ้น ทำได้ยาก	3.55	1.14	มาก
3. ฉันรู้สึกไม่มีเวลาไปปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดความไม่สบายใจ	3.42	1.11	ปานกลาง
4. ฉันรู้สึกว่าสาเหตุ /วิธีแก้ไขปัญหานั้นเสียเวลามาก	3.64	1.17	มาก
5. ฉันรู้สึกว่า การใช้วิธีต่างๆ ในการจัดการกับความเครียด เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก	3.62	1.17	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.51</b>	<b>1.05</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 27 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ด้านการจัดการกับความเครียดของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.51$ , S.D. = 1.05) เมื่อพิจารณาเป็นรายชื่อ พบว่า การหาสาเหตุ /วิธีแก้ไขปัญหานั้นเสียเวลามาก มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.64$ , S.D. = 1.17) รองลงมาคือ การใช้วิธีต่างๆ ในการจัดการกับความเครียด เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก ( $\bar{X} = 3.62$ , S.D. = 1.17) และการทำสถานการณ์ความเครียดให้ดีขึ้นทำได้ยาก ( $\bar{X} = 3.55$ , S.D. = 1.14) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ไม่มีเวลาไปปรึกษาผู้อื่นเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ( $\bar{X} = 3.42$ , S.D. = 1.11)

### 5.7 การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ พิจารณาเป็นรายด้าน

ตารางที่ 28 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ พิจารณาเป็นรายด้าน

การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.04	0.94	ปานกลาง
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.37	1.06	ปานกลาง
3. ด้านโภชนาการ	3.43	0.47	ปานกลาง
4. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.10	0.88	ปานกลาง
5. ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	3.78	0.95	มาก
6. ด้านการจัดการกับความเครียด	3.51	1.05	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.37</b>	<b>0.72</b>	<b>ปานกลาง</b>



จากตารางที่ 28 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการกระทำของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.37$ , S.D. = 0.72) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 3.78$ , S.D. = 0.95) รองลงมาคือ ด้านการจัดการกับความเครียด ( $\bar{X} = 3.51$ , S.D. = 1.05) และด้านโภชนาการ ( $\bar{X} = 4.43$ , S.D. = 0.47) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( $\bar{X} = 3.04$ , S.D. = 0.94)

#### ตอนที่ 6 ข้อมูลการวิเคราะห์อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 29 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ

	อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการรับรู้
1	ฉันสามารถเดินทางไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล แม้จะมีความเสี่ยงของเหตุการณ์ความไม่สงบเพียงใดก็ตาม	3.94	0.75	มาก
2	ในสภาวะที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบ ฉันสามารถไปรับบริการทางการแพทย์ เมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติ	3.94	0.74	มาก
3	ฉันสามารถหาวิธีคลายเครียดจากสถานการณ์ โดยการสูบบุหรี่ หรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	3.46	1.32	ปานกลาง
4	ฉันมักชวนกลุ่มเพื่อน เตะบอล/ เต็นแอร์โรบิค บริเวณใกล้ ๆ ที่พัก เพราะฉันรับรู้ว่าจะระหว่างการเดินทางไปสนามบอล/สถานที่เต็นแอร์โรบิคนั้นไม่ปลอดภัย	3.54	1.01	มาก
5	ฉันสามารถออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง แม้ว่า จะเกิดสถานการณ์ความไม่สงบขึ้นก็ตาม	3.72	0.90	มาก
6	ท่ามกลางเหตุการณ์ไม่สงบ ฉันรู้สึกว่าการพบปะเพื่อนนั้น เป็นไปได้ยาก	3.17	1.16	ปานกลาง
7	ฉันรู้จักการปรับตัวให้อยู่อย่างมีความสุขแม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบก็ตาม	4.01	0.84	มาก
8	ฉันมีขวัญกำลังใจเต็มเปี่ยมในการปฏิบัติงานพื้นที่ เหตุการณ์ความไม่สงบ	4.03	0.94	มาก
9	ฉันมักใช้เวลาว่างอยู่แต่ในบ้าน เพราะไม่มั่นใจในเหตุการณ์นอกบ้าน	3.24	1.17	มาก
10	ฉันมักสร้างอารมณ์ขันให้ตัวเองเสมอ แม้ว่าจะเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ	3.80	0.89	มาก

ตารางที่ 29

	อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การรับรู้
11	ฉันหลีกเลี่ยงเข้าเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชมรมต่าง ๆ เพราะฉันไม่มั่นใจในความปลอดภัย	3.27	1.17	ปานกลาง
12	เวลาฉันกังวลกับเหตุการณ์ความไม่สงบ ฉันมักเลือกการปล่อยวางแทนการเครียด /คิดมาก	3.61	1.05	มาก
13	ถึงแม้จะเกิดเหตุการณ์ความไม่สงบ ฉันก็ยังนอนหลับสนิททุกคืน	3.84	0.94	มาก
14	ท่ามกลางเหตุการณ์ไม่สงบ ทำให้ฉันเกิดความเครียดระแวงตลอดเวลา	3.24	1.20	ปานกลาง
15	ฉันจัดการความเครียดได้ทุกครั้ง เมื่อเกิดมีเหตุการณ์ความไม่สงบเกิดขึ้น	3.78	0.88	มาก
	<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.63</b>	<b>0.46</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 29 พบว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.63$ , S.D. = 0.46) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีขวัญกำลังใจเต็มเปี่ยมในการปฏิบัติงานพื้นที่เหตุการณ์ความไม่สงบ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.03$ , S.D. = 0.94) รองลงมา คือ รู้จักการปรับตัวให้อยู่อย่างมีความสุขแม้ว่าสถานการณ์ความไม่สงบก็ตาม ( $\bar{X} = 4.01$ , S.D. = 0.84) สามารถเดินทางไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาล แม้จะมีความเสี่ยงของเหตุการณ์ความไม่สงบเพียงใดก็ตามและในสภาวะที่มีเหตุการณ์ความไม่สงบ สามารถไปรับบริการทางการแพทย์ เมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน ( $\bar{X} = 3.94$ , S.D. = 0.74) นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ท่ามกลางเหตุการณ์ไม่สงบ การพบปะเพื่อนนั้นเป็นไปได้ยาก ( $\bar{X} = 3.17$ , S.D. = 1.16) รองลงมา คือ มักใช้เวลาว่างอยู่แต่ในบ้าน เพราะไม่มั่นใจในเหตุการณ์นอกบ้าน, ท่ามกลางเหตุการณ์ไม่สงบ ทำให้เกิดความเครียด ระแวงตลอดเวลา ( $\bar{X} = 3.24$ , S.D. = 1.17, 1.20) และหลีกเลี่ยงเข้าเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่ม/ชมรม เพราะไม่มั่นใจในความปลอดภัย ( $\bar{X} = 3.27$ , S.D. = 1.17) ตามลำดับ

## ตอนที่ 7 ข้อมูลการวิเคราะห์พฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

### 7.1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ตารางที่ 30 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกตามรายชื่อ

	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1	เมื่อป่วยฉันไปรับการรักษาจาก ผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพ	3.76	0.95	มาก
2	การตรวจดูส่วนฉลากแสดงส่วนประกอบ วันผลิต วันหมดอายุของเครื่องอุปโภค บริโภคก่อนใช้	4.21	0.80	มาก
3	ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง	4.19	0.80	มาก
4	เมื่อฉันเจ็บป่วย ฉันเลือกที่จะเข้ารับรักษาใน โรงพยาบาลแทนการซื้อยามา รับประทานเอง	3.67	1.00	มาก
5	ฉันจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัย จากการเกิดอุบัติเหตุ	4.08	0.78	มาก
	<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.98</b>	<b>0.64</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 30 พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของ  
ตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} =$   
3.98, S.D. = 0.64) พบว่า การตรวจดูส่วนฉลากแสดงส่วนประกอบ วันผลิต วันหมดอายุของเครื่อง  
อุปโภคบริโภคก่อนใช้ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.21$ , S.D. = 0.80) รองลงมา คือ ล้างมือก่อน  
รับประทานอาหารทุกครั้ง ( $\bar{X} = 4.19$ , S.D. = 0.80) และจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัยจาก  
การเกิดอุบัติเหตุ ( $\bar{X} = 4.08$ , S.D. = 0.78) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ย  
น้อยที่สุด พบว่า เมื่อเจ็บป่วยเลือกที่จะเข้ารับรักษาในโรงพยาบาลแทนการซื้อยามารับประทานเอง  
( $\bar{X} = 3.67$ , S.D. = 1.00)

## 7.2 ด้านการออกกำลังกาย

ตารางที่ 31 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย จำแนกตามรายชื่อ

	ด้านการออกกำลังกาย	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1	ฉันทออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	3.86	1.00	มาก
2	ฉันมักหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม เช่น เดินเท้าแทนการใช้รถ	3.35	1.05	มาก
3	หลังจากออกกำลังกายแล้วฉันจะนั่งพักสักครู่ก่อนไปอาบน้ำ	4.17	0.80	มาก
4	การทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการออกกำลังกาย โดยทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที เช่น ทำงานบ้าน จัดสวน	3.88	0.85	มาก
5	มีการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้เหนือศีรษะหลังตื่นขึ้น การก้มลงเอามือแตะพื้น การเหยียด และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 2-3 วัน	3.80	0.90	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>3.81</b>	<b>0.70</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 31 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.81$ , S.D. = 0.70) พบว่า หลังจากออกกำลังกายแล้วจะนั่งพักสักครู่ ก่อนไปอาบน้ำมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.17$ , S.D. = 0.80) รองลงมา คือ การทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการออกกำลังกาย โดยทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที เช่น ทำงานบ้าน จัดสวน ( $\bar{X} = 3.88$ , S.D. = 0.85) และออกกำลังกายและ/หรือเล่นกีฬาเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ( $\bar{X} = 3.86$ , S.D. = 1.00) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า มักหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรม เช่น เดินเท้าแทนการใช้รถ ( $\bar{X} = 3.35$ , S.D. = 1.05)

### 7.3 ด้านโภชนาการ

ตารางที่ 32 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ จำแนกตามรายชื่อ

ด้านโภชนาการ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1 ฉันทรับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย	4.17	0.75	มาก
2 ฉันทหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวาน เค็ม รวมถึงอาหารติดมันอื่น ๆ	3.66	0.83	มาก
3 ฉันทดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	4.07	0.80	มาก
4 ฉันทลดการรับประทานอาหารประเภททอด	3.40	0.90	มาก
5 ฉันทลดการรับประทานอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน เช่นแกงเผ็ด แกงเจียวหวาน มัสมั่น ข้าวเหนียวมูล ก๋วยเตี๋ยว บัวลอย ลอดช่อง ทับทิมกรอบ หรือขนมประเภทเบเกอรี่	3.57	0.89	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>3.77</b>	<b>0.63</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 32 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.77$ , S.D. = 0.63) พบว่า รับประทานอาหารที่สะอาดถูกหลักอนามัย มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.17$ , S.D. = 0.75) รองลงมา คือ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ( $\bar{X} = 4.07$ , S.D. = 0.80) และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวาน เค็ม รวมถึงอาหารติดมันอื่น ๆ ( $\bar{X} = 3.66$ , S.D. = 0.83) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ลดการรับประทานอาหารประเภททอด ( $\bar{X} = 3.40$ , S.D. = 0.90)

### 7.4 ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ตารางที่ 33 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกตามรายชื่อ

ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1 ฉันทยิ้มและทักทาย พูดคุยกับ เพื่อนบ้าน หรือบุคคลทั่วไป	4.43	0.67	มาก
2 ฉันทเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ	4.03	0.78	มาก

ตารางที่ 33

	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
3	ฉันจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่นด้วยการ ประนีประนอม	4.11	0.80	มาก
4	ฉันมักพูดคุยเรื่องสุขภาพ ในวงสนทนากับ เพื่อน ๆ	3.85	0.85	มาก
5	ฉันทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่นพักผ่อน หรือ รับประทานอาหารร่วมกัน	4.11	0.86	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>4.10</b>	<b>0.61</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 33 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.10$ , S.D. = 0.61) พบว่า ยิ้มและทักทาย พูดคุยกับ เพื่อนบ้าน หรือบุคคลทั่วไป มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.43$ , S.D. = 0.67) รองลงมา คือ จัดความขัดแย้งกับผู้อื่นด้วยการประนีประนอม, ทำกิจกรรมกับครอบครัว เช่นพักผ่อน หรือรับประทานอาหารร่วมกันมีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน ( $\bar{X} = 4.11$ , S.D. = 0.86, 0.80) และเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ ( $\bar{X} = 4.03$ , S.D. = 0.78) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า มักพูดคุยเรื่องสุขภาพ ในวงสนทนากับเพื่อน ๆ ( $\bar{X} = 3.85$ , S.D. = 0.85)

### 7.5 ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ

ตารางที่ 34 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ จำแนกตามรายชื่อ

	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1	ฉันมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง	4.36	0.68	มาก
2	ในการทำอะไรก็ตาม ฉันจะคิดถึงอนาคตของฉัน และครอบครัว	4.43	0.64	มาก
3	ฉันให้ความรัก ความช่วยเหลือต่อผู้อื่นอย่างไม่มี เงื่อนไข	4.18	0.82	มาก
4	ฉันแสดงอาการไม่พอใจ เมื่อมีผู้ที่ทำให้ฉันโกรธ หรือเมื่อมีคนมาต่อว่า	3.36	1.12	มาก
5	ฉันสวดมนต์ ทำสมาธิ ละหมาด หรือคิด ทบทวนความคิดในสิ่งที่ตนเองได้กระทำผ่านมา	3.97	0.91	มาก
<b>รวมเฉลี่ย</b>		<b>4.05</b>	<b>0.55</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 34 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านพัฒนาจิตวิญญาณของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.05$ , S.D. = 0.55) พบว่า ในการทำอะไรก็ตามจะคิดถึงอนาคตของฉันและครอบครัว มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.43$ , S.D. = 0.64) รองลงมา คือ มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง ( $\bar{X} = 4.36$ , S.D. = 0.68) และให้ความรัก ความช่วยเหลือต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ( $\bar{X} = 4.18$ , S.D. = 0.82) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า แสดงอาการไม่พอใจ เมื่อมีผู้ทำให้โกรธหรือเมื่อมีคนมาต่อว่า ( $\bar{X} = 3.36$ , S.D. = 1.12)

### 7.6 ด้านการจัดการกับความเครียด

ตารางที่ 35 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกตามรายชื่อ

	ด้านการจัดการกับความเครียด	$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับ การปฏิบัติ
1	เมื่อมีความเครียด ฉันทบทวนหาสาเหตุและหาวิธีแก้ไข	4.10	0.79	มาก
2	ฉันฝึกฝนให้จิตใจให้หนักแน่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค	4.25	0.72	มาก
3	เมื่อฉันรู้สึกเครียด ฉันจะทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์	4.21	0.75	มาก
4	ฉันเคยรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังจนคิดอยากฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง	2.33	1.65	มาก
5	ฉันคิดในแง่บวก มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแง่ดี	4.21	0.75	มาก
	<b>รวมเฉลี่ย</b>	<b>4.25</b>	<b>0.54</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 35 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียดของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.25$ , S.D. = 0.54) พบว่า ฝึกฝนให้จิตใจให้หนักแน่น ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.25$ , S.D. = 0.72) รองลงมา คือ เมื่อรู้สึกเครียดจะทำกิจกรรมนันทนาการ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์, ฉันคิดในแง่บวก มองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแง่ดี ( $\bar{X} = 4.21$ , S.D. = 0.75) และเมื่อมีความเครียด ฉันทบทวนหาสาเหตุและหาวิธีแก้ไข ( $\bar{X} = 4.10$ , S.D. = 0.79) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ เคยรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวังจนคิดอยากฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 2.33$ , S.D. = 1.65)

### 7.7 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายด้าน

ตารางที่ 36 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ พิจารณาเป็นรายด้าน

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ		$\bar{X}$ (คะแนนเต็ม 5)	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.98	0.64	มาก
2	ด้านการออกกำลังกาย	3.81	0.70	มาก
3	ด้านโภชนาการ	3.77	0.63	มาก
4	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	4.10	0.61	มาก
5	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	4.05	0.55	มาก
6	ด้านการจัดการกับความเครียด	4.25	0.54	มาก
รวมเฉลี่ย		3.99	0.49	มาก

จากตารางที่ 36 พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.99$ , S.D. = 0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการกับความเครียด มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.25$ , S.D. = 0.54) รองลงมา คือด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $\bar{X} = 4.10$ , S.D. = 0.61) และด้านพัฒนาจิตวิญญาณ ( $\bar{X} = 4.05$ , S.D. = 0.55) ตามลำดับ นอกจากนี้หากพิจารณาด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด พบว่า ด้านโภชนาการ ( $\bar{X} = 3.77$ , S.D. = 0.63)

#### ตอนที่ 8 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ตัวแปรเพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สายการปฏิบัติงาน จำนวนปีที่รับราชการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

ตารางที่ 37 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของตัวแปรเพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สายการปฏิบัติงาน จำนวนปีที่รับราชการกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ข้อมูลทั่วไป	พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ			
	จำนวน	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.
เพศ				
ชาย	328	97.00	3.99	0.49
หญิง	10	3.00	3.99	0.48



ตารางที่ 37 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	พฤติกรรมกรรการสร้างเสริมสุขภาพ			
	จำนวน	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.
อายุ (ปี)				
น้อยกว่า 29	200	59.20	4.01	0.48
30-39	92	27.20	3.92	0.50
40-49	33	9.80	4.05	0.50
50 ขึ้นไป	13	3.80	4.04	0.51
ศาสนา				
พุทธ	216	63.90	3.95	0.51
อิสลาม	122	36.10	4.07	0.43
ภูมิลำเนา				
ปัตตานี	38	11.20	3.94	0.51
ยะลา	58	17.20	4.01	0.45
นราธิวาส	120	35.50	3.95	0.51
นอกเขต 3 จังหวัดชายแดนใต้	122	36.10	4.04	0.48
ค่าดัชนีมวลกาย				
ผอม (ค่า BMI น้อยกว่า 18.5)	39	11.50	3.90	0.51
ปกติ (ค่า BMI 18.5 – 24.9)	144	42.60	3.99	0.48
อ้วนระดับ 1 (ค่า BMI น้อยกว่า 25.0 – 29.9)	131	38.80	4.01	0.50
อ้วนระดับ 2 (ค่า BMI น้อยกว่า 30.3 – 39.0)	24	7.10	4.07	0.34
ระดับการศึกษา				
ต่ำกว่าปริญญาตรี	138	40.80	3.87	0.41
ปริญญาตรี	188	55.60	4.08	0.52
สูงกว่าปริญญาตรี	12	3.60	4.06	0.49
สถานภาพ				
โสด	201	59.50	4.00	0.47
แต่งงาน	115	34.00	4.01	0.53
หม้าย	12	3.50	3.94	0.42
หย่า/แยกกันอยู่	10	3.00	3.80	3.39

ตารางที่ 37 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	พฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ			
	จำนวน	ร้อยละ	$\bar{X}$	S.D.
สายปฏิบัติงาน				
งานป้องกันปราบปราม	220	65.10	3.98	0.48
งานสืบสวน	24	7.10	3.89	0.43
งานสอบสวน	32	9.50	4.00	0.45
งานจราจร	20	5.90	3.37	0.49
งานอำนวยความสะดวก	42	12.40	3.93	0.51
จำนวนปีที่รับราชการ (ปี)				
น้อยกว่า 1	35	10.40	3.86	0.49
1-5	190	56.20	4.00	0.47
6-10	43	12.70	4.03	0.57
11 ขึ้นไป	70	20.70	4.01	0.47

จากตารางพบว่า 37 พบว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 338 ราย เพศชายมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเท่ากับเพศหญิง ( $\bar{X} = 3.99$ , S.D = 0.49) และ ( $\bar{X} = 3.99$ , S.D = 0.48) กลุ่มช่วงอายุ 40-49 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่า ( $\bar{X} = 4.05$ , S.D = 0.50) กลุ่มอายุอื่น ๆ ศาสนาพุทธมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่า ( $\bar{X} = 3.95$ , S.D = 0.51) ศาสนาอิสลาม ภูมิลำเนาอยู่นอกเขต 3 จังหวัดชายแดนใต้ มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่า ( $\bar{X} = 4.04$ , S.D = 0.48) ที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และค่าดัชนีมวลกายอ้วนระดับ 2 (ค่า BMI ระหว่าง 30.3-39.0) มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่า ( $\bar{X} = 4.07$ , S.D = 0.34) ดัชนีมวลกายระดับอื่นๆ และระดับการศึกษาปริญญาตรี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่า ( $\bar{X} = 4.08$ , S.D = 0.52) ระดับการศึกษาอื่นๆ และสถานภาพแต่งงาน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่า ( $\bar{X} = 4.01$ , S.D = 0.53) สถานภาพอื่น ๆ สายปฏิบัติงานสอบสวนมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่า ( $\bar{X} = 4.00$ , S.D = 0.45) สายปฏิบัติงานอื่นๆ และจำนวนปีที่รับราชการระหว่าง 6-10 ปี มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสูงกว่า ( $\bar{X} = 4.03$ , S.D = 0.57) ช่วงจำนวนปีที่รับราชการอื่นๆ

2 ผลการวิเคราะห์การสมนัยของตัวแปรเพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สายการปฏิบัติงาน จำนวนปีที่รับราชการกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ เป็นดังนี้

ตารางที่ 38 ผลการวิเคราะห์ความสมนัยของตัวแปรเพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สายการปฏิบัติงาน จำนวนปีที่รับราชการกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพรายด้าน

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ 6 ด้าน	( $\chi^2$ )	P-value
เพศ	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	1.069	0.899
	ด้านการออกกำลังกาย	1.181	0.881
	ด้านโภชนาการ	1.554	0.817
	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	0.322	0.988
	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	0.459	0.977
	ด้านการจัดการกับความเครียด	1.925	0.750
อายุ	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	0.769	0.636
	ด้านการออกกำลังกาย	16.942	0.152
	ด้านโภชนาการ	3.613	0.989
	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	7.661	0.811
	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	9.827	0.631
	ด้านการจัดการกับความเครียด	9.776	0.636
ศาสนา	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.186	0.703
	ด้านการออกกำลังกาย	1.256	0.869
	ด้านโภชนาการ	0.253	0.993
	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	4.187	0.381
	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	6.197	0.185
	ด้านการจัดการกับความเครียด	4.482	0.973
ภูมิลำเนา	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	11.106	0.520
	ด้านการออกกำลังกาย	15.318	0.225
	ด้านโภชนาการ	4.506	0.972
	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	5.975	0.917
	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	9.671	0.645
	ด้านการจัดการกับความเครียด	4.482	0.973

ตารางที่ 38 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ 6 ด้าน	( $\chi^2$ )	P-value
ดัชนีมวลกาย	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	15.606	0.210
	ด้านการออกกำลังกาย	7.379	0.832
	ด้านโภชนาการ	15.589	0.211
	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	7.624	0.814
	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	4.101	0.983
	ด้านการจัดการกับความเครียด	7.725	0.806
ระดับการศึกษา	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	12.023	0.150
	ด้านการออกกำลังกาย	21.793	0.005
	ด้านโภชนาการ	22.838	0.004
	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	19.136	0.014
	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	18.850	0.016
	ด้านการจัดการกับความเครียด	10.552	0.228
สถานภาพสมรส	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	24.035	0.020
	ด้านการออกกำลังกาย	23.918	0.021
	ด้านโภชนาการ	17.825	0.121
	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	9.655	0.646
	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	9.520	0.658
	ด้านการจัดการกับความเครียด	11.024	0.527
สายการปฏิบัติงาน	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	17.259	0.369
	ด้านการออกกำลังกาย	25.713	0.058
	ด้านโภชนาการ	17.886	0.331
	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	14.408	0.568
	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	22.896	0.117
	ด้านการจัดการกับความเครียด	10.293	0.851

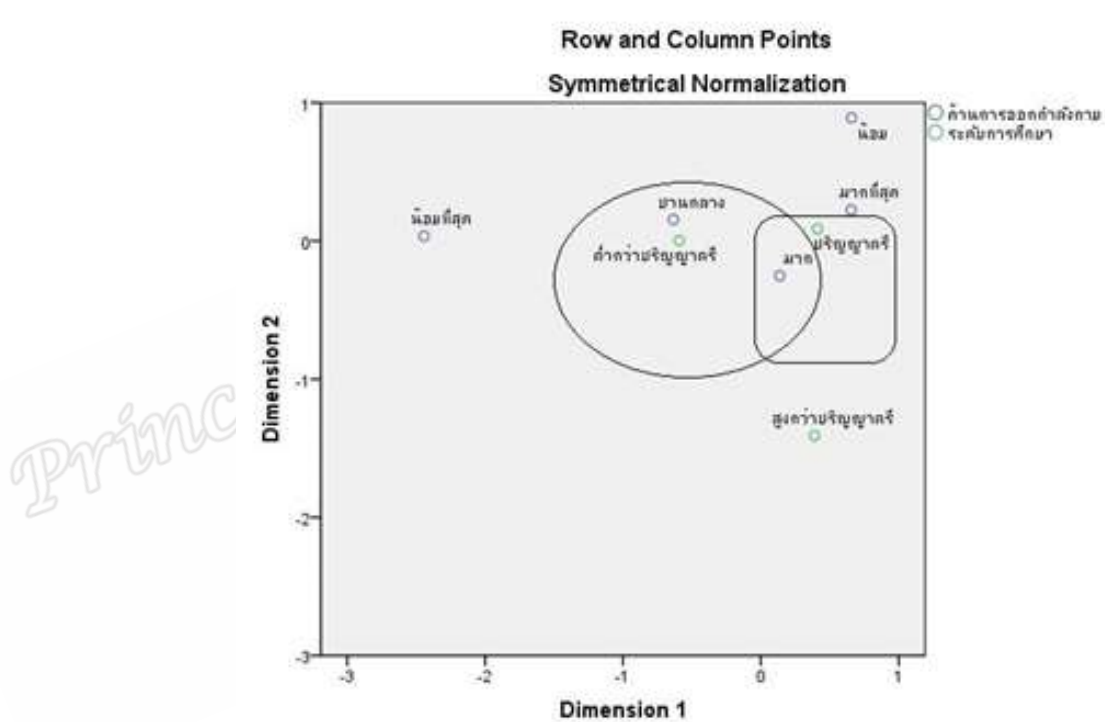
ตารางที่ 38 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ 6 ด้าน	( $\chi^2$ )	P-value
จำนวนปีที่รับราชการ	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	12.385	0.415
	ด้านการออกกำลังกาย	17.543	0.130
	ด้านโภชนาการ	15.423	0.219
	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	7.454	0.826
	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ	15.082	0.237
	ด้านการจัดการกับความเครียด	9.828	0.631

จากตารางที่ 38 พบว่า เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย สายการปฏิบัติงาน และจำนวนปีที่รับราชการ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ( $\chi^2=21.793$ ,  $P=0.005$ ) ด้านโภชนาการ ( $\chi^2=22.838$ ,  $P=0.004$ ) ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $\chi^2=19.136$ ,  $P=0.014$ ) และด้านพัฒนาจิตวิญญาณ ( $\chi^2=18.850$ ,  $P=0.016$ ) และไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ( $\chi^2=23.918$ ,  $P=0.021$ ) และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( $\chi^2=24.035$ ,  $P=0.020$ ) และไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

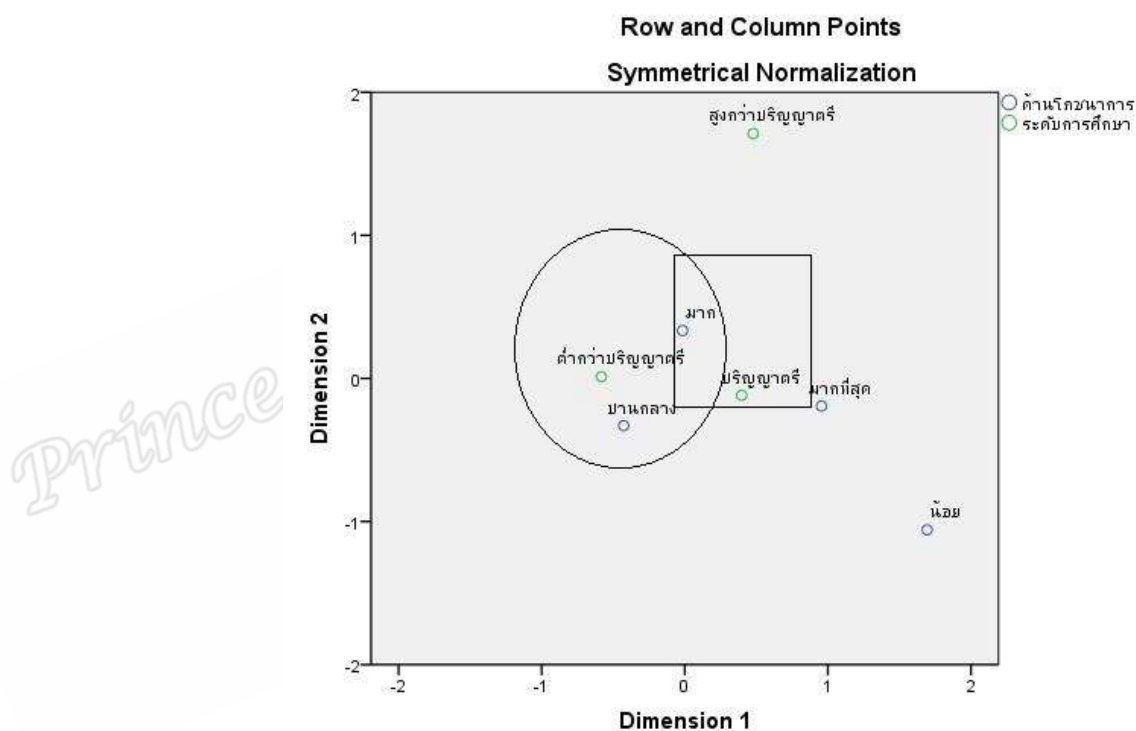
แผนภาพการวิเคราะห์ตัวแปรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ มีดังต่อไปนี้

ระดับการศึกษา	ด้านการออกกำลังกาย										Active Margin
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ต่ำกว่าปริญญาตรี	1	0.29	3	0.88	59	17.45	60	17.75	15	4.43	138
ปริญญาตรี	0	0	9	2.66	44	13.01	92	27.21	43	12.72	188
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0	0	0	2	0.59	8	2.36	2	0.59	12
Active Margin	1	0.29	12	3.55	105	31.07	160	47.34	60	17.75	338



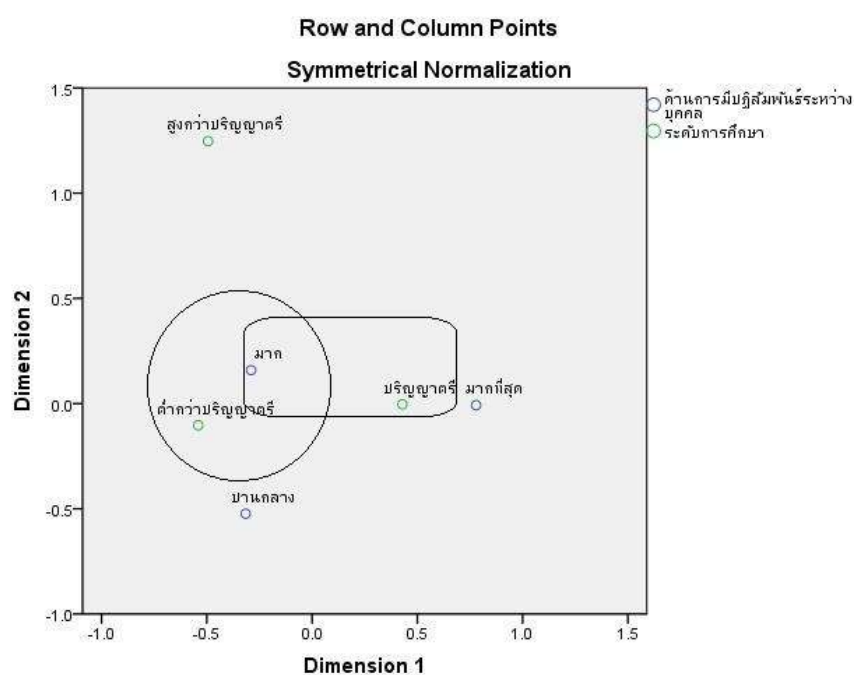
ภาพที่ 1 แผนภาพระดับการศึกษา กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณา พบว่า สามารถจัดกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มสองเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

ระดับการศึกษา	ด้านโภชนาการ										Active Margin
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ต่ำกว่าปริญญาตรี	0	0	0	0	62	18.34	67	19.82	9	2.66	138
ปริญญาตรี	0	0	4	1.18	59	17.45	86	25.44	39	11.53	188
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0	0	0	1	0.29	9	2.66	2	0.59	12
Active Margin	0	0	4	1.18	122	36.09	162	47.93	50	14.80	338



ภาพที่ 2 แผนภาพระดับการศึกษา กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ เมื่อพิจารณา พบว่า สามารถจัดกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ อยู่ในระดับปานกลางและมาก กลุ่มสองเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ อยู่ในระดับมาก

ระดับการศึกษา	ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล										Active Margin
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ต่ำกว่าปริญญาตรี	0	0	0	0	28	8.82	88	26.03	22	6.50	138
ปริญญาตรี	0	0	0	0	27	7.98	92	27.21	69	20.41	188
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0	0	0	1	0.29	9	2.66	2	0.59	12
Active Margin	0	0	0	0	56	16.56	189	55.92	93	27.52	338

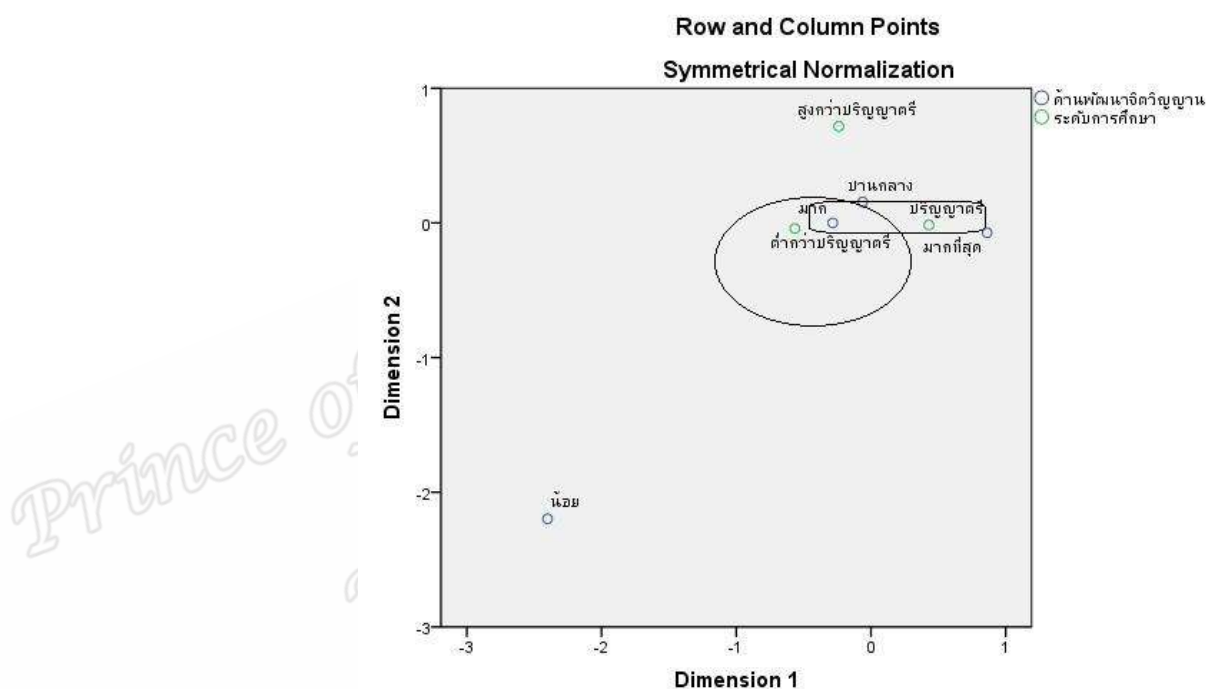


ภาพที่ 3 แผนภาพระดับการศึกษา กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เมื่อพิจารณา พบว่า สามารถจัดกลุ่มออกเป็นกลุ่มเดียว คือ กลุ่มที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและกลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับมาก



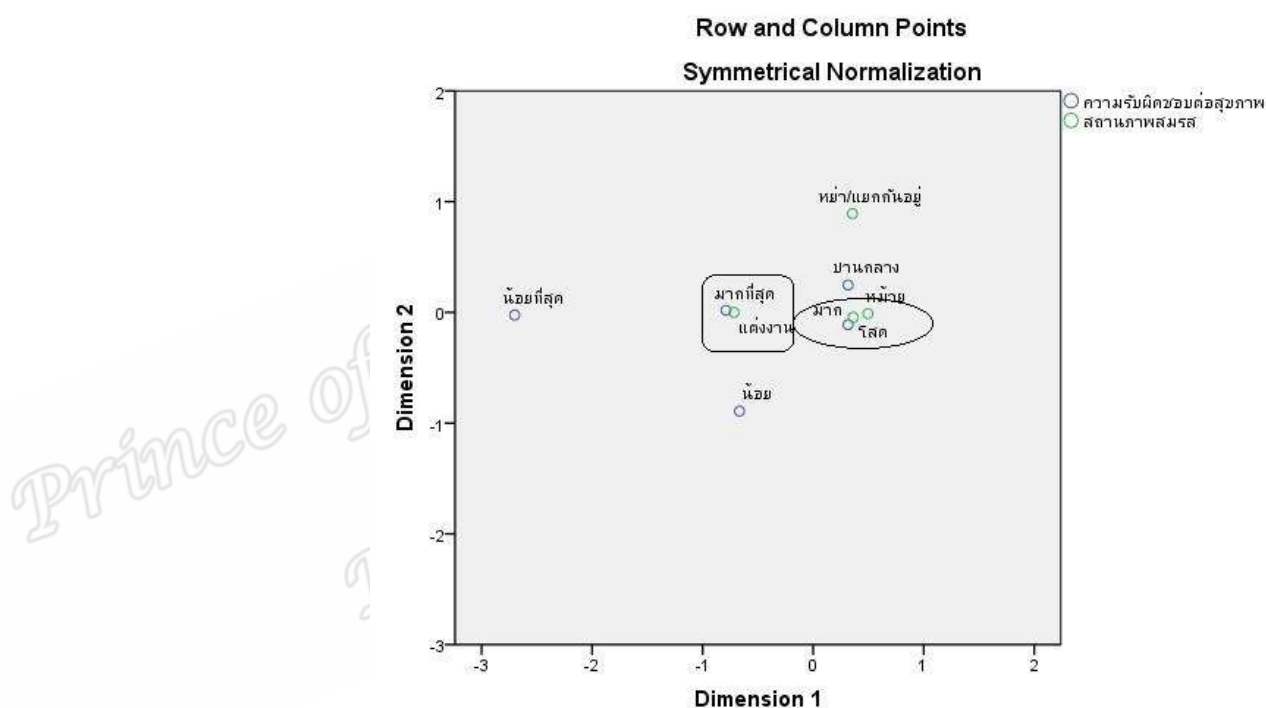
ระดับการศึกษา	ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ										Active Margin
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ต่ำกว่าปริญญาตรี	0	0	1	0.29	21	6.21	100	29.58	16	4.73	138
ปริญญาตรี	0	0	0	0	27	7.98	103	30.47	58	17.15	188
สูงกว่าปริญญาตรี	0	0	0	0	2	0.59	8	2.36	2	0.59	12
Active Margin	0	0	1	0.29	50	14.79	211	62.43	76	22.49	338



ภาพที่ 4 แผนภาพระดับการศึกษา กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ

เมื่อพิจารณา พบว่า สามารถจัดกลุ่มออกเป็นกลุ่มเดียว คือ กลุ่มที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรีและกลุ่มที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ อยู่ในระดับมาก

สถานภาพ สมรส	ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ										Active Margin
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
โสด	0	0	1	0.29	50	14.79	95	111	39	11.53	201
แต่งงาน	1	0.29	1	0.29	20	5.91	52	44	49	14.49	115
หม้าย	0	0	0	0	0.88	0.59	8	7	2	0.59	12
หย่า/แยกกัน อยู่	0	0	0	0	0.88	1.18	5	5	2	0.59	10
Active Margin	1	0.30	2	0.60	76	22.49	167	49.40	92	27.21	338



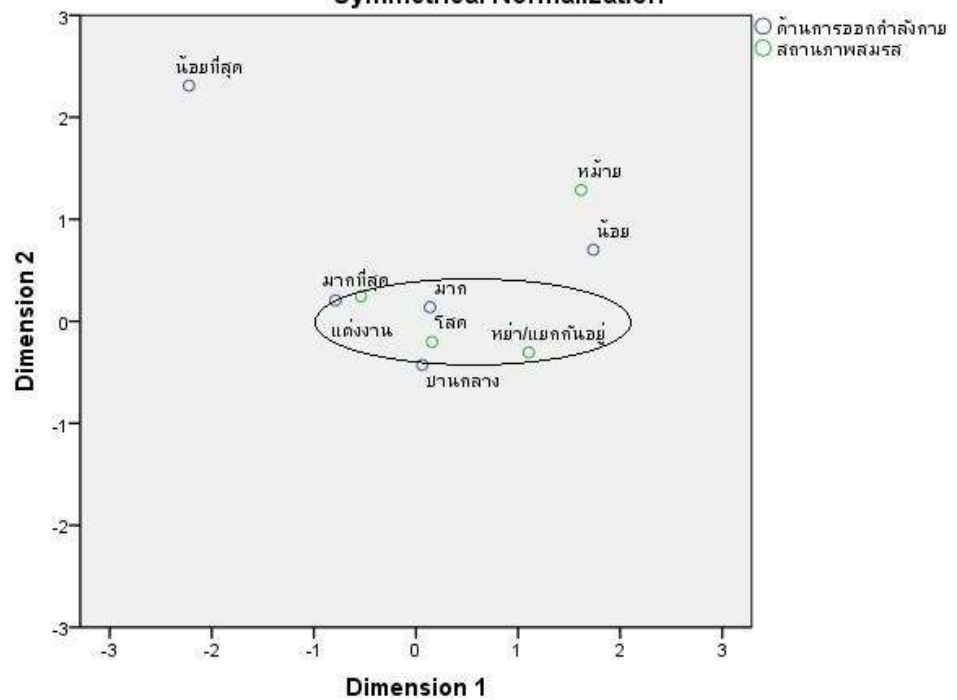
ภาพที่ 5 แผนภาพระดับการศึกษา กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

เมื่อพิจารณา พบว่า สามารถจัดกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก เป็นกลุ่มที่มีสถานภาพสมรสโสดและหม้ายมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก กลุ่มสองเป็นกลุ่มที่มีสถานภาพสมรสแต่งงาน เป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

สถานภาพ สมรส	ด้านการออกกำลังกาย										Active Margin
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
โสด	0	0	8	2.36	68	20.11	95	28.10	30	8.87	201
แต่งงาน	1	0.29	1	0.29	31	9.17	52	15.38	30	8.87	115
หม้าย	0	0	2	0.59	2	0.59	8	2.36	0	0	12
หย่า/แยกกัน อยู่	0	0	1	0.29	4	1.18	5	1.47	0	0	10
Active Margin	1	0.29	12	3.55	105	31.06	160	47.34	60	17.76	338

### Row and Column Points

### Symmetrical Normalization



ภาพที่ 6 แผนภาพระดับการศึกษา กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย

เมื่อพิจารณา พบว่า สามารถจัดกลุ่มออกเป็นกลุ่มเดียว คือ กลุ่มที่มีสถานภาพโสด แต่งงาน และหย่า/แยกกันอยู่ เป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านออกกำลังกายอยู่ในระดับ มาก

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ และอิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบมีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ มีผลดังนี้

1. การทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยการวิเคราะห์หลายตัวแปร (Multivariate Analysis) โดยการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ มีผลดังนี้มีขั้นตอนดังนี้ ดังนี้

1.1 การตรวจสอบเบื้องต้นในการใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ โดยผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ดังนี้

Y	หมายถึง	พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม 6 ด้าน
X1	หมายถึง	เพศ
X2	หมายถึง	อายุ
X3	หมายถึง	ศาสนา
X4	หมายถึง	ภูมิลำเนา
X5	หมายถึง	ดัชนีมวลกาย
X6	หมายถึง	ระดับการศึกษา
X7	หมายถึง	สถานภาพสมรส
X8	หมายถึง	สายการปฏิบัติงาน
X9	หมายถึง	จำนวนปีที่รับราชการ
X10	หมายถึง	ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ
X11	หมายถึง	เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ
X12	หมายถึง	การรับรู้ความสามารถแห่งตน
X13	หมายถึง	การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ
X14	หมายถึง	อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ

ตารางที่ 39 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ในการทดสอบความสัมพันธ์ (Correlation) ระหว่างตัวแปรอิสระ

ตัวแปร	Y	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14
Y	1.000	.002	-.048	.002	-.069	-.020	-.037	.067	.047	-.093*	-.092*	.121**	.662**	.007	.459**
X1		1.000	.033	-.001	-.059	-.041	.114**	-.021	.252**	.059	.043	-.079	-.002	-.095*	.065
X2			1.000	-.003	-.119**	-.056	-.100*	.237**	.007	.107*	-.060	-.071	-.019	-.027	.036
X3				1.000	.009	-.002	.007	-.001	-.002	.002	-.003	.009	.005	.004	.003
X4					1.000	-.014	.065	-.041	-.115**	.033	-.017	-.102*	-.112*	-.127**	-.167**
X5						1.000	.013	-.029	-.009	-.092*	-.008	.021	.040	.064	-.029
X6							1.000	-.067	.074	.089*	.028	-.015	-.028	-.059	-.063
X7								1.000	.028	.042	-.032	-.020	.009	-.025	.007
X8									1.000	.040	.036	-.056	-.011	-.048	.028
X9										1.000	.112*	.040	-.068	.078	-.041
X10											1.000	.245**	.032	.324**	.151**
X11												1.000	.347**	.468**	.305**
X12													1.000	.019	.479**
X13														1.000	.378**
X14															1.000

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 38 พบว่า ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) มีค่าทั้งที่เป็นบวกและค่าที่เป็นลบ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ระหว่าง 0.002- 0.468 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ( $X$ ) และพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ( $Y$ ) พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างน้อยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ จำนวนปีที่รับราชการ ( $X9$ ) ( $r = -0.093$ ), ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ( $X10$ ) ( $r = -0.092$ ), เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ( $X11$ ) ( $r = 0.121$ ), การรับรู้ความสามารถแห่งตน ( $X12$ ) ( $r = 0.662$ ) และการรับรู้อุปสรรคของการกระทำ ( $X13$ ) ( $r = 0.059$ ) และไม่มีตัวแปรอิสระใดที่มีความสัมพันธ์กันสูงที่ระดับค่า  $r \geq 0.80$  แสดงว่าสามารถดำเนินการทดสอบด้วยสถิติวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุต่อไปได้

1.2 ผู้วิจัยนำตัวแปรทั้งหมดที่สนใจตามกรอบการวิจัย จำนวน 14 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา ดัชนีมวลกาย ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส สายการปฏิบัติงาน จำนวนปีที่รับราชการ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการกระทำ และอิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบเข้าสู่การทดสอบโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยวิธีแบบ stepwise โดยตัวแปรที่เป็นตัวเป็นเชิงคุณภาพ ได้แก่ เพศ ศาสนา ลักษณะวิชาชีพ ระดับการศึกษา ผู้วิจัยได้กำหนดเป็นตัวแปร Dummy ดังนี้

เพศ	{	1 = ชาย 0 = หญิง
อายุ	{	1,0,0 = น้อยกว่า 29 ปี 0,1,0 = 30 – 39 ปี 0,0,1 = 40 – 49 ปี 0,0,0 = 50 ปีขึ้นไป
ศาสนา	{	1 = พุทธ 0 = อิสลาม
ภูมิลำเนา	{	1,0,0 = ปัตตานี 0,1,0 = ยะลา 0,0,1 = นราธิวาส 0,0,0 = นอกเขต 3 จังหวัดชายแดนใต้
ดัชนีมวลกาย	{	1,0,0 = ผอม 0,1,0 = ปกติ 0,0,1 = อ้วนระดับ 1 0,0,0 = อ้วนระดับ 2
ระดับการศึกษา	{	1 = ต่ำกว่าปริญญาตรี 0 = สูงกว่าปริญญาตรี

สถานภาพสมรส	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,0,0 = โสด</li> <li>0,1,0 = แต่งงาน</li> <li>0,0,1 = หม้าย</li> <li>0,0,0 = หย่า/แยกกันอยู่</li> </ul>
สายการปฏิบัติงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,0,0,0 = งานป้องกันปราบปราม</li> <li>0,1,0,0 = สายงานสืบสวน</li> <li>0,0,1,0 = สายงานสอบสวน</li> <li>0,0,0,1 = สายงานจราจร</li> <li>0,0,0,0 = สายงานอำนวยความสะดวก</li> </ul>
จำนวนปีที่รับราชการ	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,0,0 = น้อยกว่า 1 ปี</li> <li>0,1,0 = 1 – 5 ปี</li> <li>0,0,1 = 6-10 ปี</li> <li>0,0,0 = 11 ปีขึ้นไป</li> </ul>

1.3 ผู้วิจัยนำตัวแปรทั้งหมดไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยวิธีแบบ Stepwise เพื่อค้นหาปัจจัยที่เป็นตัวทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

**ตารางที่ 40** ผลการวิเคราะห์ตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่ใช้ในการพยากรณ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยวิธีแบบ Stepwise

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	S.E. of the Estimate
4	.705 <sup>d</sup>	.497	.491	.35073

จากตารางที่ 40 ค่าสัมประสิทธิ์ของปัจจัยต่างๆ ในสมการทำนายโดยใช้วิธีการทดสอบ วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยวิธีแบบ Stepwise พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (Coefficient of Determinant – R<sup>2</sup>) เท่ากับ 0.497 และค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ที่ปรับค่าแล้ว (Coefficient of Determinant – Adjusted R<sup>2</sup>) เท่ากับ 0.491 สมการการทำนายประกอบด้วยตัวแปร 4 ตัว ได้แก่ 1) การรับรู้ความสามารถแห่งตน 2) อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ 3) เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ และ 4) ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยปัจจัยทั้ง 4 สามารถทำนายได้ร้อยละ 49.1

**ตารางที่ 41** การตรวจสอบตัวแปรอิสระที่สามารถทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P-value
4	Regression	40.478	4	10.119	82.264	<0.001
	Residual	40.963	333	.123		
	Total	81.441	337			

a. Predictors: (Constant), การรับรู้ความสามารถแห่งตน, อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ, เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ, ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

b. Dependent Variable: พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

จากตารางที่ 41 การวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า มี 4 ตัวแปร ที่สามารถนำเข้าสู่สมการได้ ดังนี้ ตัวแปรการรับรู้ความสามารถแห่งตน, อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ, เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ, และความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

**ตารางที่ 42** ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (Regression Coefficient) ของตัวแปรพยากรณ์ของสมการถดถอยพหุคูณที่ใช้ในการทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	p
	B	S.E.	$\beta$		
4 (Constant)	1.194	.241		4.948	
การรับรู้ความสามารถแห่งตน	.703	.054	.601	13.113	<0.001
อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ	.241	.048	.227	5.029	<0.001
เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	-.131	.044	-.129	-2.979	.003
ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ	-.528	.188	-.114	-2.815	.005

จากตารางที่ 42 พบว่า ค่าคงที่ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย ค่าความคลาดเคลื่อน และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระ ดังนี้ ตัวแปรการรับรู้ความสามารถแห่งตน, อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ, เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ, และความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย เท่ากับ .703, .241, -.131 และ -.528 มีค่าคงที่ เท่ากับ



1.194 ความคาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปร (S.E.<sub>bi</sub>) เท่ากับ .054, .048, .044 และ .188 จะได้ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยในรูปคะแนนมาตรฐาน ( $\beta$ ) เท่ากับ .601, .227, -.129 และ -.114 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ )

**ตารางที่ 43** ผลการวิเคราะห์อำนาจพยากรณ์เพื่อใช้ในการสร้างสมการของการรับรู้ความสามารถแห่งตน (X12) อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ (X14) เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ (X11) ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ (X10) ที่มีต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานในระดับอำเภอ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้

ตัวแปรพยากรณ์	b	S.E. <sub>bi</sub>	$\beta$	t	P-value
การรับรู้ความสามารถแห่งตน (X12)	.703	.054	.601	13.113	<0.001
อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ (X14)	.241	.048	.227	5.029	<0.001
เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ (X11)	-.131	.044	-.129	-2.979	.003
ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ (X10)	-.528	.188	-.114	-2.815	.005

$$R = 0.705 \text{ Adjusted } R^2 = 0.491 \text{ S.E.}_{bi} = 0.350 \text{ F}^{**} = 82.264 \text{ a} = 1.194$$

จากตารางที่ 43 แสดงว่าการรับรู้ความสามารถแห่งตน อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $P < 0.05$ ) โดยตัวแปรทั้ง 4 สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 49.1 ค่าความคาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์เท่ากับ 0.350

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y' = 1.194 + 0.703 (\text{การรับรู้ความสามารถแห่งตน}) + 0.241 (\text{อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ}) - 0.131 (\text{เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ}) - 0.528 (\text{ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ})$$

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z' = 0.601 (\text{การรับรู้ความสามารถแห่งตน}) + 0.227 (\text{อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ}) - 0.129 (\text{เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ}) - 0.114 (\text{ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ})$$

จากการสมการข้างต้น สรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .601 หมายความว่า ถ้าตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้มีการรับรู้ความสามารถแห่งตน เพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพก็จะเพิ่มขึ้น .601 หน่วย อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ .227 หมายความว่า ถ้าตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้มีการรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ เพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพก็จะเพิ่มขึ้น .227 หน่วย เจตคติต่อการสร้าง

เสริมสุขภาพ เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ  $-.129$  หมายความว่า ถ้าตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ มีเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพก็จะลดลง  $.129$  หน่วย และความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเท่ากับ  $-.114$  หมายความว่า ถ้าตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ถ้ามีความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น 1 หน่วย คะแนนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพก็จะลดลง  $.114$  หน่วย

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของตำรวจที่ปฏิบัติงานระดับอำเภอในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้สูงที่สุดในเชิงบวก คือ การรับรู้ความสามารถแห่งตน ( $\beta = .601$ ) รองลงมาคือ อิทธิพลด้านสถานการณ์ความไม่สงบ ( $\beta = .227$ ) และปัจจัยที่มีอิทธิพลและสามารถทำนายเชิงลบ คือ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ( $\beta = -.114$ ) และเจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ( $\beta = -.129$ ) ตามลำดับ

Prince of Songkla University  
Pattani Campus