



**พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิต  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน  
Health Promoting Behaviors of Undergraduate Students  
at Kasetsart University, Kamphaengsaen Campus**



**คณะผู้จัดทำ**

**ผศ.ดร.อัจฉรา ปุราคม**

**นาย ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา**

**ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์**

**มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน**

**ได้รับสนับสนุนทุนวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ ปี 2556**

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับทุนสนับสนุนทุนวิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์  
จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ รศ.ดร.บรรจบ ภิรมย์คุตต.นท.ดร.สุมิตร สุวรรณ และผศ.คมกริช เชาวน์พานิช  
ที่กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกต่างๆ แก่คณะผู้วิจัยมาโดยตลอด และ  
ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์สละเวลาให้ความอนุเคราะห์  
ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ สุดท้ายนี้ขอขอบคุณนิสิตภาควิชาพลศึกษาและกีฬาที่  
ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยในครั้งนี้

คุณประโยชน์ใด ๆ ที่เกิดจากงานวิจัยฉบับนี้ขอมอบให้ผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัยฉบับนี้ ตลอดจน  
ผู้มีพระคุณทุกท่าน

คณะผู้วิจัย

ธันวาคม 2556

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสำรวจมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน) เปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จำนวน 396 คน โดยเก็บข้อมูลจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) กรอบแนวคิดการวิจัยได้มาจากแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและได้นำมาหาความเชื่อมั่นโดยวิธีของครอนบาค การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t test Independent) และการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี และเมื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยด้านเพศ ระดับชั้นปี และคณะที่กำลังศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ส่วนปัจจัยด้านอายุที่แตกต่างกัน พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

**คำสำคัญ :** พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ, นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## **ABSTRACT**

The study was a survey research design aimed to study the level of health promoting behaviors as well as compare such behaviors across the demographic variables among the undergraduate students at Kasetsart University Kamphaengsaen Campus. The sample was 396 undergraduate students who were selected through multi-stage random sampling technique. Pender's Health promotion concept was modified for conceptual framework of this study and the reliability of the questionnaire was obtained using Cronbach's alpha coefficient. The data were analyzed by using descriptive statistics, t test Independent and One-way ANOVA. The results revealed that mean scores of health promoting behaviors were at high level. A statistically significance differences between sex , year standing , and different faculties of study were found ( $p < 0.05$ ). No significant differences between age and health promoting behaviors.

**Key word:** Health promoting behaviors, Undergraduate students

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญตาราง	(3)
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	2
สมมุติฐาน	3
ขอบเขตการศึกษา	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพวัยรุ่น	6
แนวคิดและทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	13
เครื่องมือในการวิจัย	14
การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	15
ขั้นตอนการวิจัย	16
การวิเคราะห์ข้อมูล	16
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	17

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 5 สรุปผลวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ</b>	
สรุปผลวิจัย	34
อภิปรายผล	35
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	37
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	<b>38</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>39</b>
ภาคผนวก ก	40
ภาคผนวก ข	46

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน	14
2	แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน	18
3	แสดงจำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	19
4	แสดงจำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวม	24
5	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนเบี่ยงมาตรฐานของพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน	25
6	แสดง การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนเบี่ยงมาตรฐาน ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามเพศ	26
7	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนเบี่ยงมาตรฐาน ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามอายุ	27
8	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนเบี่ยงมาตรฐาน ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา	28
9	แสดงการทดสอบความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กับระดับชั้นปีการศึกษา	29
10	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนเบี่ยงมาตรฐาน ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามคณะที่ศึกษา	31
11	แสดงการทดสอบความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กับคณะที่ศึกษา	32





# บทที่ 1

## บทนำ

### หลักการและเหตุผล

กระบวนการส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถจัดการปัญหาสุขภาพและควบคุมให้เกิดการมีสุขภาพ และรวมถึงการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี จึงนับว่าเป็นกระบวนการสำคัญที่จะทำให้ระดับปัจเจกบุคคล หรือกลุ่มบุคคลมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งได้บูรณาการแนวคิดด้านพฤติกรรมสุขภาพ จิตวิทยา สุขศึกษา สังคม และศาสตร์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่การกำหนดนโยบาย ยุทธศาสตร์ กลวิธี กิจกรรม จนถึงการประเมินผล

องค์การอนามัยโลก (WHO , 1986) ได้เสนอแนะกิจกรรมเพื่อการดำเนินงานการส่งเสริมสุขภาพ (health promotion action) ไว้ 5 ประการ คือ 1) การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Build Healthy Public Policy) 2) การสร้างสิ่งแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาพ (Create Supportive Environment) 3) การเพิ่มความสามารถชุมชน (Strengthen Community Action) 4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills) และ 5) การปรับระบบบริการสุขภาพ (Reorient Health Services) โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมปัจจัยที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพ ด้านสิ่งแวดล้อมของบุคคล โดยการสร้างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลและชุมชน และประการสำคัญ คือ มุ่งเน้นควบคุมปัจจัยเสี่ยงของบุคคลและประชากรทุกเพศและทุกกลุ่มวัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน มีการจัดการเรียนการสอนทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก ปัจจุบันมีจำนวนนิสิตทั้งสิ้น 7,991 คน (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน 2554) และมีแนวโน้มนิสิตเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งนิสิตจำนวนเหล่านี้จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเรียน และการดำเนินชีวิตอยู่ภายในบริเวณมหาวิทยาลัย ซึ่งแม้ว่ามหาวิทยาลัยจะมีการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ความปลอดภัย และการบริการสุขภาพในด้านต่างๆ ให้กับนิสิต อย่างไรก็ตาม พบว่านิสิตเหล่านี้จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ มีโอกาสเสี่ยงต่อ

ภาวะความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ และเสียชีวิตด้วยสาเหตุที่สามารถป้องกันได้ นั้นหมายถึง รูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตของนิสิตที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยงต่างๆ อยู่ตลอดเวลา จากแนวคิดพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น เชื่อว่า รูปแบบการดำเนินชีวิตของเด็กวัยรุ่นเกิดมาจากความเชื่อ ทศนคติ และการปฏิบัติ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดทางอารมณ์ ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก เพื่อแสดงให้เห็นว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ มีการลอกเลียนแบบหรือกระทำการต่างๆ เพื่อให้เกิดการยอมรับในสังคม อิทธิพลของสิ่งเหล่านี้อาจทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมส่งผลต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด อิทธิพลระหว่างนิสิตต่อกลุ่มเพื่อน และการที่นิสิตยังไม่ให้ความสำคัญของการออกกำลังกายทำให้การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพลดน้อยลง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ บรรทัดฐานในเรื่องของการดูแลสุขภาพซึ่งแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) เชื่อว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัยและแบบแผนดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถบ่งบอกถึงความสามารถของบุคคลในการคงไว้หรือยกระดับของภาวะสุขภาพ เพื่อความผาสุก และความสำเร็จในจุดมุ่งหมายที่สูงสุดในชีวิต การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพยังเป็นเรื่องที่ทำเป็นประจำและจะต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เช่น การออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และการผ่อนคลายความเครียด

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นบุคลากรที่มีบทบาทหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิตปริญญาตรีเป็นอย่างเป็นอย่างไร เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการจัดโครงการหรือกิจกรรมด้านสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพให้กับนิสิตให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และมีสุขภาพที่ดี

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

## สมมุติฐาน

การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน มีสมมุติฐาน ดังนี้

1. นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แตกต่างกัน
2. นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
3. นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีชั้นปีการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน
4. นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ศึกษาในคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

## ขอบเขตการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาเพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิตปริญญาตรี อายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18-25 ปี ของคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ คณะเกษตรกำแพงแสน คณะประมง คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณะสัตวแพทย์ ในช่วงระหว่างเดือนเมษายน 2555 – มกราคม 2556

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
2. ทราบแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพให้กับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
3. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสนจะได้นำไปเป็นข้อมูลในการจัดทำแผนงานและโครงการส่งเสริมสุขภาพให้กับนิสิตทุกระดับ

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน** หมายถึง ผู้ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ คณะเกษตร กำแพงแสน คณะประมง คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณะสัตวแพทย

**พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ** หมายถึง พฤติกรรมที่นิสิตกระทำการส่งเสริมเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ

**โภชนาการ** หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการกินอาหารในแต่ละวันให้ครบทั้ง 3 มื้อและครบทั้ง 5 หมู่ และถูกต้องได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกาย

**การออกกำลังกาย** หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการมี กิจกรรมกำลังโดยใช้กล้ามเนื้อและและเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายครั้งละ 20-30 นาทีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

**การขจัดความเครียด** หมายถึง การกระทำที่ทำให้ร่างกาย และจิตใจผ่อนคลายความเครียด

**อุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย** หมายถึง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อมุ่งที่จะป้องกัน โรคหรือความเจ็บป่วยต่างๆ ได้แก่

**แอลกอฮอล์ และสารเสพติด** หมายถึง การปฏิบัติตัวและแสดงออกเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งประกอบด้วยการไม่สูบบุหรี่เพื่อนดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการใช้สารเสพติด

**ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ** คือ การที่บุคคลสนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง โดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง การพบผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ การปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับ

### กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) มาเป็นกรอบแนวคิดร่วมกับการ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดปัจจัยในแต่ละด้านที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของนิสิต ดังนี้ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี และคณะที่ศึกษา , การรับรู้ ประโยชน์ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ, การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ, การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และอิทธิพลระหว่าง บุคคล ได้แก่ การสนับสนุนจากครูอาจารย์ และอิทธิพลระหว่างเพื่อน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งที่จะศึกษา ระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและเปรียบเทียบระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต กำแพงแสน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าจาก เอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสรุปรวบรวมสาระสำคัญและนำเสนอข้อตามลำดับต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพวัยรุ่น
2. แนวคิดและทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ
3. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพขอเพนเดอร์
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพวัยรุ่น

##### ความหมายของวัยรุ่น

เซอร์ลอค (อ้างในถึง สุชา จันทร์เอม 2529 : 2) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง เจริญเติบโต หรือ เจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ การที่เด็กจะบรรลุถึงขั้นวุฒิภาวะนี้ไม่ใช่จะเจริญแต่ร่างกายด้านเดียว เท่านั้น ทางจิตใจก็ต้องเจริญเป็นเงาตามตัวไปด้วยนั่นคือจะต้องมีพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ไปพร้อมกัน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม

อุไร (2545) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ดังนี้ วัยรุ่น หมายถึง วัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็ก กับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวอย่างมาก ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และ สติปัญญา เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเติบโตผู้ใหญ่

อารีชา พงสิทธิ์โชค (2549 : 46) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ดังนี้ วัยรุ่น หมายถึง ช่วงวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงแห่งการพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนและเพื่อสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเองให้เกิดขึ้น

ประดับ เรืองมาลัย (อ้างใน กฤตยา พันวิไล 2540 : 27) ได้ให้ความหมายของคำว่า วัยรุ่น คือ วัยที่เพิ่งพ้นจากวัยเด็ก และพ้นจากวัยนี้ไปเข้าสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะ ทางเพศสมบูรณ์ เป็นระยะที่ทุกสิ่ง ทุกอย่างในร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

### การแบ่งระยะของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่มีพัฒนาการปรับเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ เริ่มตั้งแต่ช่วงอายุประมาณ 12 หรือ 13 ปี จนกระทั่งถึงอายุประมาณ 20 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งบอกถึงการพ้นระยะการเป็นเด็ก คือการเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอกและการมีวุฒิภาวะทางเพศ (Papalia and Olds, 1995 ; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538) มีการแบ่งระยะของวัยรุ่น ออกเป็น 3 ระยะดังนี้ (Cole อ้างถึงใน สุชา จันทน์เอม, 2536)

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 15 – 17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 17 – 19 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 18 – 21 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 19 – 21 ปี

ดวงใจ กษานติกุล (2536) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นตามช่วงอายุของวัยรุ่น โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Pubertal Phase) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก ซึ่งมีช่วงเวลายาวนานประมาณ 2 ปี ส่วนใหญ่อายุ 11-13 ปี มีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Transitional Phase) อายุ 14-16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว ช่วยวัยนี้จะมีความคิดลึกซึ้ง (Abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์ และเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความผูกพันเกาะยึดติดพึ่งพิงบิดามารดา

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Adolescent Phase) อายุ 17-19 ปี เริ่มจากการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว เป็นเวลาของการฝึกวิชาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมและการมีความสัมพันธ์แบบผูกพันแน่นแฟ้น (Intimacy)

ศรีธรรม ธนภูมิ (2535) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นว่า กระบวนการในการพัฒนาของวัยรุ่นจะค่อยเป็นค่อยไป โดยเฉพาะในระยะแรกวัยรุ่นยังต้องการดูแลช่วยเหลือ และรับฟังคำแนะนำจากบิดา มารดา และผู้ใหญ่ ทั้งในครอบครัวและในสังคม โดยได้แบ่งช่วงอายุเป็น 3 ระยะเช่นกัน ได้แก่

1. วัยแรกเริ่ม (Puberty) อยู่ในช่วงอายุ 12-15 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescent) อยู่ในช่วงอายุ 16-17 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescent) อยู่ในช่วงอายุ 18-20 ปี

จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นแต่ละระยะจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา โดยลักษณะดังกล่าวอาจมีการคาบเกี่ยวกันได้ในแต่ละช่วง ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นโดยสรุปจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งเพศ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ซึ่งรวมทั้งอารมณ์ สังคม สติปัญญา และคุณธรรม เมื่อวัยรุ่นมีการพัฒนาไปตามขั้นตอนที่เหมาะสม เข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ก็ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่ชัดเจนของตัวเอง

#### แนวคิดและทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ

##### ความหมายของคำว่า "การส่งเสริมสุขภาพ" (HEALTH PROMOTION)

CEA Winslow (1920) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง การจัดชุมชนเพื่อการให้การศึกษาแก่บุคคลในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล และการพัฒนาเครื่องมือต่างๆ ในสังคม เพื่อให้บุคคลทุกคนมีมาตรฐานการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมที่จะคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีหรือเพื่อการปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น

Kreater M Devore (1980) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง กระบวนการสนับสนุนสุขภาพในการเพิ่มศักยภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชน เอกชน รัฐ และสาธารณชนที่จะทำให้เกิดการปฏิบัติตัวในการเพิ่มสุขอนามัยให้เป็นปกติวิสัยของสังคม



Cartills Saigado (1984) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง กิจกรรมทางสิ่งแวดล้อม สังคม การเมือง การศึกษา เศรษฐกิจ นันทนาการ และอื่นๆ ที่ประกอบขึ้นเพื่อยังผลให้เงื่อนไขชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคในบุคคลและกลุ่มบุคคล

องค์การอนามัยโลก (1986) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง กระบวนการที่ประชาชนสามารถเพิ่มความสามารถในการควบคุมและปรับปรุงสุขภาพให้บรรลุถึงความสมบูรณ์ จิตใจ สังคม กลุ่มชุมชน และบุคคลต้องเข้าใจรู้ปัญหาความอยากได้ ความต้องการ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ

เพนเดอร์ (Pender 1987 : 4,57) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความสมบูรณ์ และการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม นอกจากนี้ เพนเดอร์ได้อธิบายถึงองค์ประกอบที่สำคัญของวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ทั้งสององค์ประกอบนี้มีพื้นฐานในการจูงใจและจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน

กัญบัตรรอดตาว่า ได้ให้คำนิยามไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการซึ่งทำให้ประชาชนสามารถเพิ่มการควบคุมสุขภาพ และทำให้สุขภาพดีขึ้น การจะบรรลุถึงสภาวะสุขสบายทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมได้ ปัจเจกชน หรือกลุ่มบุคคลจะต้องสามารถที่จะพอใจในสิ่งที่ตนปรารถนา และที่จะปรับเปลี่ยน ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ดังนั้น สุขภาพจึงเป็นทรัพยากรส่วนบุคคลของสังคม และเป็นความสามารถทางกายภาพ เพราะฉะนั้น การส่งเสริมสุขภาพจึงไม่ใช่ความรับผิดชอบแต่เฉพาะของภาคสุขภาพเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงความอยู่ดีกินดีหรือคุณภาพชีวิต

#### ความหมายของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

WHO (1998) (อ้างถึงในวิพุธ พูลเจริญและคณะ,2543) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อช่วยให้ตนเองมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณเพื่อให้บุคคลมีความสุขในการดำเนินชีวิตซึ่งกิจกรรมที่นำนี้ต้องกระทำต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตของตนเอง

Pender (1987) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคงไว้หรือยกระดับภาวะสุขภาพเพื่อให้มีความสุข (well-being) และควมมีคุณค่าในตนเอง

Gochman (1987) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง คุณสมบัติส่วนบุคคล เช่น ความเชื่อ ความคาดหวัง แรงจูงใจ ค่านิยมและการรับรู้องค์ประกอบด้านความรู้ ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคล รวมถึงความรู้สึกรวมถึงลักษณะเฉพาะของบุคคล โดยเฉพาะลักษณะนิสัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การพักผ่อน การออกกำลังกาย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Promotive health behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกในภาวะที่ร่างกายปกติแต่ต้องการให้สมบูรณ์มากขึ้นด้วยการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องลักษณะ ครอบคลุมตามหลักโภชนาการ การผ่อนคลายความเครียด

### หลักการของการสร้างเสริมสุขภาพ

แนวคิดและหลักการของการสร้างเสริมสุขภาพอยู่บนพื้นฐานคิดที่ให้ความสำคัญกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลที่สามารถบ่งบอกและตระหนักถึงความปรารถนาของตนเองได้ และสามารถสนองความต้องการของตนเอง และสามารถปรับตนเองกับสิ่งแวดล้อมได้ นอกจากนี้ คณะทำงานขององค์การอนามัยโลกภาคพื้นยุโรป ได้ก่อตั้งชุดโครงการสร้างเสริมสุขภาพขึ้นในปี พ.ศ. 2521 และได้

พัฒนาหลักการการสร้างเสริมสุขภาพมีรายละเอียด 5 ด้านดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพที่ปฏิบัติการ โดยตรงต่อตัวกำหนดหรือเงื่อนไขที่หลากหลายที่ส่งผลต่อสุขภาพ

2. การสร้างเสริมสุขภาพที่ปฏิบัติการ โดยตรงต่อตัวกำหนดหรือเงื่อนไขที่หลากหลายที่ส่งผลต่อสุขภาพ

3. การสร้างเสริมสุขภาพมีวิธีการและการทำงานร่วมกันแบบหลากหลายประกอบด้วยหลายมาตรการ คือ การสื่อสาร การศึกษา กฎหมาย มาตรการคลัง การเปลี่ยนแปลงองค์กร การพัฒนาชุมชน และกิจกรรมระดับท้องถิ่นที่จะจัดภัยคุกคามต่อสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

4. การสร้างเสริมสุขภาพมุ่งหมายที่การมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

5. นักวิชาชีพ (โดยเฉพาะในงานสาธารณสุขมูลฐาน) มีบทบาทสำคัญในการหนุนช่วยและเพิ่มความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ

### รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์

Pender (1987) กล่าวถึง ลักษณะของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสร้างแบบประเมินแบบแผนชีวิตและสุขนิสัย โดยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยพฤติกรรม 10 ด้าน ดังนี้

- 1) ความสามารถในการดูแลตนเองโดยทั่วไป ( general competence in self care)
- 2) การปฏิบัติด้านโภชนาการ ( nutrition practices)
- 3) การออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน ( physical or recreational activity)
- 4) รูปแบบการนอนหลับ ( sleep patterns)
- 5) การจัดการความเครียด ( stress management)
- 6) การตระหนักและความภูมิใจในควมมีคุณค่าของตน ( self-actualization)
- 7) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ( sense of purpose)
- 8) การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ( relationships with others)
- 9) การควบคุมสภาวะแวดล้อม ( environmental control)
- 10) การใช้ระบบบริการสุขภาพ ( use of health care system)

Walker , Sechrist and Pender (1995) กล่าวถึงลักษณะของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อสร้างแบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล โดยระบุว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดนี้ ประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของPender (1996: 66-73) ดังนี้

1) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( health responsibility) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีความสนใจเอาใจใส่ต่อภาวะสุขภาพของตนเอง โดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพดี มีการสังเกตอาการและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายและไปรับการตรวจสุขภาพเมื่อมีอาการผิดปกติ ตลอดจนขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากบุคลากรด้านสุขภาพ ได้แก่ แพทย์หรือพยาบาล เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสุขภาพ

2) โภชนาการ ( nutrition) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลเลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย

3) การทำกิจกรรมทางกาย ( physical activity) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติโดยให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงาน ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่างๆ ซึ่งเป็นการออกกำลังกาย เช่น การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟท์ การทำงานบ้าน เป็นต้น

4) การจัดการความเครียด (stress management) เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคคลในภาวะแวดล้อมต่างๆ เช่น การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม การ

พักผ่อนนอนหลับ การผ่อนคลาย การกระทำกิจกรรมที่คลายเครียด หรือการกระทำกิจกรรมที่จัดความเมื่อยล้าของร่างกาย

5) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( interpersonal relations) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีการให้และการรับ ยอมรับและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการปรึกษาหารือและร่วมกันแก้ไขปัญหา

6) การพัฒนาทางจิตวิญญาณ ( spiritual growth) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงถึงการมีความเชื่อที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตที่ดี มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความรักและความจริงใจต่อบุคคลอื่น มีความสงบและพึงพอใจในชีวิต สามารถช่วยเหลือตนเองและบุคคลอื่นให้ประสบความสำเร็จ เป็นความสามารถในการพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตวิญญาณ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมพิศ สุขวิฑูรย์ ( 2540 ) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการป้องกันการติดยาเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่าความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นันทยา วิสุทธีภักดี(2545 : 85) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการป้องกันตนเองจากดื่มสุราของนิสิตชายในหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันของแต่ละระดับชั้นปี มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุริรัตน์ รุ่งเรือง และสมเกียรติ สุขนันตพงศ์ ( 2554) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี พบว่า ผลการศึกษาพบว่า ระดับพฤติกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง , ปัจจัยนำที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุ คณะ ชั้นปี ความรู้ เจตคติ ค่านิยม และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ , ปัจจัยเอื้อที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา รายได้รวมของครอบครัว การมีและการเข้าถึงแหล่งบริการสุขภาพ การรับรู้นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ , และ ปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่การได้รับข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ การออกกำลังกาย โภชนาการ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การขจัดความเครียด อุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย แอลกอฮอล์ และสารเสพติด ในกลุ่มนิสิต ตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

นิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ในคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ คณะเกษตรกำแพงแสน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คณะประมง และคณะสัตวแพทย์ จำนวน 7,991 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ( Multi-stage random sampling) จากนิสิตชั้นปีที่ 1-6 ของ คณะเกษตร คณะประมง คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณะศึกษาศาสตร์ และพัฒนศาสตร์ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกำหนดโดยการใช้ตารางสำเร็จรูปของ ทาโร ยามาเน่ ( Yamane, 1973 อ้างใน ชีรวิภา เอกะกุล , 2543) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % ได้กลุ่มตัวอย่าง 396 ราย จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนประชากร ได้ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขต  
กำแพงแสน

ลำดับ	คณะ	จำนวนประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
1	คณะเกษตร	1,874	98
2	คณะประมง	44	2
3	คณะสัตวแพทย์	1,022	14
4	คณะวิศวกรรมศาสตร์	2,140	13
5	คณะศิลปศาสตร์และ วิทยาศาสตร์	289	104
6	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	2,395	116
7	คณะศึกษาศาสตร์ และพัฒน ศาสตร์	227	49
<b>รวม</b>		<b>7,991</b>	<b>396</b>

### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี การพักอาศัย และคณะที่กำลังศึกษา
2. แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ( Pender, 1996) ประกอบด้วย การปฏิบัติในการดูแลสุขภาพ 6 ด้าน คือ ด้านโภชนาการจำนวน 10 ข้อ ด้านการออกกำลังกายจำนวน 10 ข้อ ด้านการจัดความเครียด จำนวน 11 ข้อ ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัยจำนวน 9 ข้อ ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติดจำนวน 8 ข้อ และความรับผิดชอบต่อสุขภาพจำนวน 8 ข้อ รวม 56 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับได้แก่ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินานๆครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ เกณฑ์การให้คะแนนของข้อคำถามที่แสดงถึงพฤติกรรมดีที่สุดจนถึงน้อยที่สุด ให้คะแนน 4 , 3 , 2, 1 คะแนนตามลำดับ ส่วนข้อคำถามที่ตรงกันข้ามกันจะให้คะแนนกลับกัน กำหนดคะแนน ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัตินานๆครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้ 1 คะแนน

การแปลผล โดยคิดจากเกณฑ์ประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.75	หมายถึง	นิสิตมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับปรับปรุง
ค่าเฉลี่ย 1.76 - 2.50	หมายถึง	นิสิตมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับพอใช้
ค่าเฉลี่ย 2.51 - 3.25	หมายถึง	นิสิตมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับดี
ค่าเฉลี่ย 3.26 - 4.00	หมายถึง	นิสิตมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับดีมาก

#### การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามฉบับนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของเพนเดอร์และการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน คือ ด้านโภชนาการจำนวน ด้านการออกกำลังกายจำนวน ด้านการจัดความเครียดจำนวน ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัยจำนวน ด้านแอลกอฮอล์ สารเสพติดจำนวน และความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

และตรวจสอบเนื้อหาของแบบสอบถามว่าครอบคลุมวัตถุประสงค์หรือไม่ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4. นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองใช้ (try out) กับตัวแทนนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยการหาค่า reliability ของแบบสอบถาม ได้ค่า reliability ของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.85 ซึ่งถือว่าแบบสอบถามนี้มีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปเก็บข้อมูลจริงต่อไปได้

### ขั้นตอนการวิจัย

1. ทำหนังสือถึงคณบดีทุกคณะเพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตในทุกคณะ
2. เมื่อได้รับอนุญาต ผู้ช่วยวิจัยและผู้ช่วยเก็บข้อมูลจะดำเนินการสอบถามกลุ่มตัวอย่างแต่ละคณะ
3. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล
4. วิเคราะห์และสรุปรายงานการวิจัย
5. ตีพิมพ์และเผยแพร่ผลงานวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลใช้การวิเคราะห์ใช้สถิติพรรณนา หาค่า ความถี่ ร้อยละ
2. การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านใช้การวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิตกับข้อมูลทั่วไปแตกต่างกัน ใช้การทดสอบค่าที่ t test Independent และค่าสถิติการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA)



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาถึงระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 396 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้จำแนกผลการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา และคณะที่ศึกษา โดยแสดงเป็นค่าจำนวนและร้อยละ ดังตาราง 1

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ใน 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการออกกำลังกาย โภชนาการ การขจัดความเครียด อุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย แอลกอฮอล์ และสารเสพติด และความรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยแสดงเป็นจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ดังตาราง 2-4

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างข้อมูลพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพกับข้อมูลทั่วไป โดยใช้การทดสอบค่าที่  $t$  test Independent และค่าสถิติการทดสอบความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way ANOVA) ดังตาราง 10

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน) N=396	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	218	55.1
หญิง	178	44.9
<b>อายุ (ปี)</b>		
18-20	299	75.5
21-23	93	23.5
> 23	4	1.0
<b>ระดับชั้นปีที่ศึกษา</b>		
ชั้นปีที่ 1	137	34.6
ชั้นปีที่ 2	138	34.8
ชั้นปีที่ 3	80	20.2
ชั้นปีที่ 4	37	9.3
ชั้นปีที่ 5	4	1.0
<b>คณะ</b>		
เกษตร	98	24.7
ประมง	2	0.5
สัตวแพทยศาสตร์	14	3.5
วิทยาศาสตร์การกีฬา	13	3.3
วิศวกรรมศาสตร์	104	26.3
ศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์	116	29.3
ศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์	49	12.4

จากตารางที่ 1 แสดงลักษณะของข้อมูลทั่วไป ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 396 คน เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง คือ เพศชาย 218 คน คิดเป็นร้อยละ 55.1 เพศหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9
2. อายุ 18-20 ปี มากที่สุด จำนวน 299 คน คิดเป็นร้อยละ 75.5 รองลงมาอายุ 21-23 ปี จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 และอายุ มากกว่า 23 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0
3. ระดับชั้นปีที่ศึกษา ชั้นปีที่ 2 มากที่สุด จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 34.6 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3 และ ชั้นปีที่ 5 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.0
4. คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มากที่สุด จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 มีคณะ วิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.3 มีคณะเกษตร จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 24.7 มีคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 มีคณะสัตวแพทยศาสตร์ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5 มีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 3.3 และมีคณะประมง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.5

## ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ N=396			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>				
1. ออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์	75(18.9)	142(35.9)	165(41.7)	14(3.5)
2. ออกกำลังกายประมาณครั้งละ 15-30 นาทีต่อครั้ง	123(31.1)	146(36.9)	121(30.6)	6(1.5)
3. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	84(21.2)	144(36.4)	145(36.6)	23(5.8)
4. ออกกำลังกายเมื่อเพื่อนชักชวน	98(24.7)	197(49.7)	97(24.5)	4(1.0)
5. แต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย	127(32.1)	196(49.5)	69(17.4)	4(1.0)
6. ออกกำลังกายจนกระทั่งหัวใจเต้นเร็วและรู้สึกเหนื่อย	107(27.0)	172(43.4)	106(26.8)	11(2.8)
7. หยุดการเคลื่อนไหวทันทีเมื่อรู้สึกเหนื่อย	80(20.2)	130(32.8)	165(41.7)	21(5.3)
8. ออกกำลังกายสนามกีฬา สวนนวดกรรมฯ สระพระพิรุณ	93(23.5)	156(39.4)	120(30.3)	27(6.8)
9. ออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อมีโอกาส	110(22.8)	165(41.7)	115(29.0)	6(1.5)
10. ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก/เหตุผลสุขภาพ	120(30.0)	173(43.7)	86(21.7)	17(4.3)

ตาราง 2 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ N=396			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ด้านโภชนาการ</b>				
1. รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	91(23.0)	185(46.7)	112(28.3)	8(2.0)
2. รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน	84(21.2)	155(39.1)	140(35.4)	17(4.3)
3. รับประทานอาหารเช้าตรงเวลาทุกเมื่อ	49(12.4)	114(28.8)	211(53.3)	22(5.6)
4. รับประทานอาหารเช้าเนื้อสัตว์สุกๆดิบๆ	33(8.3)	69(17.4)	193(48.7)	101(25.5)
5. รับประทานอาหารเช้าพาสตีดู	44(11.1)	179(45.2)	166(41.9)	7(1.8)
6. รับประทานอาหารเช้าสำเร็จรูป	57(14.4)	176(44.4)	155(39.1)	8(2.0)
7. รับประทานขนมคบเคี้ยวหรือน้ำอัดลม	63(15.9)	211(53.3)	108(27.3)	14(3.5)
8. รับประทานอาหารเช้าเสริม	42(10.6)	98(24.7)	189(47.7)	67(16.9)
9. รับประทานอาหารรสจัด	70(17.7)	160(40.4)	139(35.1)	27(6.8)
10. เลือกรับประทานอาหารปลอดสารพิษ	82(20.7)	189(47.7)	116(29.3)	9(2.3)
<b>ด้านการจัดการความเครียด</b>				
1. ลดความเครียดด้วยการทำงานอดิเรก	202(51.0)	153(38.6)	39(9.8)	2(0.5)
2. พูดคุยกับคนที่ไว้วางใจเมื่อเกิดความเครียด	180(45.5)	167(42.2)	46(11.6)	3(0.8)
3. มักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดความเครียด	93(23.5)	168(42.4)	124(31.3)	11(2.8)
4. แสดงอารมณ์โกรธหงุดหงิดเมื่อเกิดความไม่พอใจ	60(15.2)	134(33.8)	180(45.5)	225.6
5. เมื่อไม่สบายใจท่านมักปล่อยว่าง	79(19.9)	199(50.3)	110(27.8)	8(2.0)
6. เมื่อเครียดหาสาเหตุและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้	80(20.2)	232(58.6)	80(20.2)	4(1.0)
7. นอนไม่หลับเมื่อรู้สึกกังวลใจ	82(20.7)	168(42.4)	123(31.1)	23(5.8)
8. คิดในแง่บวก มองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในแง่ดี	107(27.0)	218(55.1)	7(17.7)	7(0.3)
9. ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้	118(29.8)	212(53.5)	64(16.2)	2(0.5)
10. แบ่งเวลาเรียนและการทำกิจกรรมได้ดี	74(18.7)	230(58.1)	90(22.7)	2(0.5)
11. ขอคำปรึกษาจากอาจารย์เมื่อเกิดความเครียด	47(11.9)	106(26.8)	171(43.2)	7218.2

ตาราง 2 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย</b>				
1. มักจะขับรถเร็ว	31(7.8)	140(35.4)	156(39.4)	69(17.4)
2. ตัดหน้ารถระยะกระชั้นชิด	147(37.1)	146(36.9)	68(17.2)	35(8.8)
3. ฝ่าฝืนสัญญาณไฟและเครื่องหมายจราจร	118 (29.8)	160(40.4)	86(21.7)	32(8.1)
4. ให้เพื่อนซ้อนท้ายมากกว่า 1 คน	56(14.1)	169(42.7)	110(27.8)	61(15.4)
5. ขับซิ่งรถจักรยานยนต์ย้อนศร	56(14.1)	188(47.5)	114(28.8)	38(9.6)
6. เมาแล้วขับรถจักรยานยนต์	202(51.0)	99(25.0)	63(15.9)	32(8.1)
7. ละเลยความเร็วเมื่อถึงแยก	21(5.3)	46(11.6)	138(34.8)	191(48.2)
8. ฝ่าฝืนสัญญาณไฟก่อนเปลี่ยนช่องทาง	19(4.8)	54(13.6)	152(38.4)	171(43.2)
9. ตรวจสอบสภาพรถอย่างสม่ำเสมอ	232(58.6)	67 (16.9)	60 (15.2)	37 (9.3)
<b>ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด</b>				
1. เคยทดลองสูบบุหรี่	232(58.6)	67(16.9)	60(15.2)	37(9.3)
2. กล่าวปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนใช้สารเสพติด	54(13.6)	50(12.6)	72(18.2)	220(55.6)
3. มักหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการใช้สารเสพติด	39(9.8)	48(12.1)	97(24.5)	212(53.5)
4. รวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	107(27.0)	142(35.9)	106(26.8)	41(10.4)
5. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อมีปัญหา	163(41.2)	113(28.5)	82(20.7)	38(9.6)
6. เพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ท่านจะดื่มทันที	125(31.6)	134(33.8)	99(25.0)	38(9.6)
7. ปฏิเสธเพื่อนเมื่อชวนไปดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	39(9.8)	128(32.3)	117(29.5)	112(28.3)
8. เมื่อมีงานสังสรรค์ จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	41(10.4)	141(35.6)	105(26.5)	109(27.5)

ตาราง 2 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>				
1. ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง	52(13.1)	166(41.9)	110(27.8)	68(17.2)
2. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	11(2.8)	171(43.2)	148(37.4)	66(16.7)
3. มักจะค้นคว้าศึกษาศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	22(5.6)	154(38.9)	160(40.4)	60(15.2)
4. มักจะหลีกเลี่ยงไปสถานที่ที่แออัด	10(2.5)	92(23.2)	158(39.9)	136(34.3)
5. ดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	4(1.0)	45(11.4)	105(26.5)	242(61.1)
6. ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับสมส่วน	16(4.0)	106(26.8)	171(43.2)	103(26.0)
7. เมื่อเกิดการเจ็บป่วยท่านสังเกตอาการที่เกิดขึ้น	5(1.3)	50(12.6)	200(50.5)	141(35.6)
8. เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงเดือนตนเองให้ดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย	6(1.5)	70(17.7)	176(44.4)	144(36.4)

จากตารางที่ 2 การวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพรายด้านของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ดังนี้

1. ด้านการออกกำลังกาย พบว่า นิสิตออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นประจำจำนวน 75 คนคิดเป็นร้อยละ 18.9 ออกกำลังกายประมาณครั้งละ 15-30 นาทีต่อครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 146 คิดเป็นร้อยละ 36.9 อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย ปฏิบัตินานๆครั้ง จำนวน 145 คิดเป็นร้อยละ 36.6 มีการออกกำลังกายเมื่อเพื่อนชักชวน ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 197 คิดเป็นร้อยละ 49.7 แต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 196 คิดเป็นร้อยละ 49.5 ออกกำลังกายจนกระทั่งหัวใจเต้นเร็วและรู้สึกเหนื่อย ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 172 คิดเป็นร้อยละ 43.4 หยุดการเคลื่อนไหวทันทีเมื่อรู้สึกเหนื่อยปฏิบัตินานๆครั้ง จำนวน 165 คิดเป็นร้อยละ 41.7 ออกกำลังกายสนามกีฬา สวนนวดกรรมฯ สระพระพิรุณ ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 156 คิดเป็นร้อยละ 39.4 ออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อมีโอกาส ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 165 คิดเป็นร้อยละ 41.7 ออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักหรือเหตุผลสุขภาพ ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 173 คิดเป็นร้อยละ 43.7

2. ด้านโภชนาการ พบว่านิสิตมีการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 185 คิดเป็นร้อยละ 46.7 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วันปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 155 คิดเป็นร้อยละ 39.1 รับประทานอาหารตรงเวลาทุกเมื่อ ปฏิบัตินานๆครั้ง จำนวน 211 คิดเป็นร้อยละ 53.3 รับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุกๆดิบๆ ปฏิบัตินานๆครั้งจำนวน 193 คิดเป็นร้อยละ 48.7 รับประทานอาหารฟาสฟู๊ด ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 179 คิดเป็นร้อยละ 45.2 รับประทานอาหารสำเร็จรูป ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 176 คิดเป็นร้อยละ 44.4 รับประทานขนมคบเคี้ยวหรือน้ำอัดลม ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 211 คิดเป็นร้อยละ 53.3 รับประทานอาหารเสริม ปฏิบัตินานๆครั้งจำนวน 189 คิดเป็นร้อยละ 47.7 รับประทานอาหารรสจัด ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 160 คิดเป็นร้อยละ 40.4 เลือกรับประทานอาหารปลอดสารพิษ ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 189 คิดเป็นร้อยละ 47.7

3. ด้านการจัดความเครียด พบว่า นิสิตลดความเครียดด้วยการทำงานอดิเรก ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 202 คิดเป็นร้อยละ 51.0 พุดคุยกับคนที่ไว้วางใจเมื่อเกิดความเครียด ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 180 คิดเป็นร้อยละ 45.5 มักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดความเครียด ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 168 คิดเป็นร้อยละ 42.4 แสดงอารมณ์โกรธหงุดหงิดเมื่อเกิดความไม่พอใจ ปฏิบัตินานๆครั้ง จำนวน 180 คิดเป็นร้อยละ 45.5 เมื่อไม่สบายใจท่านมักปล่อยวาง ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 199 คิดเป็นร้อยละ 50.3 เมื่อเครียดหาสาเหตุและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 232 คิดเป็นร้อยละ 58.6 นอนไม่หลับเมื่อรู้สึกกังวลใจ ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 168 คิดเป็นร้อยละ 42.4 คิดในแง่บวก มองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในแง่ดี ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 218 คิดเป็นร้อยละ 55.1 ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 212 คิดเป็นร้อยละ 53.5 แบ่งเวลาเรียนและการทำกิจกรรมได้ดี ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 230 คิดเป็นร้อยละ 58.1 ขอคำปรึกษาจากอาจารย์เมื่อเกิดความเครียด ปฏิบัตินานๆครั้ง จำนวน 171 คิดเป็นร้อยละ 43.2

4. ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย พบว่า นิสิตมักจะขับรถเร็ว ปฏิบัตินานๆครั้ง จำนวน 156 คิดเป็นร้อยละ 39.4 ตัดหน้ารถระยะกระชั้นชิด ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 147 คิดเป็นร้อยละ 37.1 ฝ่าฝืนสัญญาณไฟและเครื่องหมายจราจร ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 160 คิดเป็นร้อยละ 40.4 ให้เพื่อนซ้อนท้ายมากกว่า 1 คน ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 169 คิดเป็นร้อยละ 42.7 ขับขี่รถจักรยานยนต์ย้อนศร ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 188 คิดเป็นร้อยละ 47.5 เมมาแล้วขับรถจักรยานยนต์ ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 202 คิดเป็นร้อยละ 51.0 ชะลอความเร็วเมื่อถึงแยก ปฏิบัตินานๆครั้ง จำนวน 138 คิดเป็นร้อยละ 34.8 ให้สัญญาณไฟก่อนเปลี่ยนช่องทาง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 171 คิดเป็นร้อยละ 43.2 ตรวจสอบสภาพรถอย่างสม่ำเสมอ ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 232 คิดเป็นร้อยละ 58.6

5. ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด พบว่า นิสิต เคยทดลองสูบบุหรี่ ปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 232 คิดเป็นร้อยละ 58.6 กล่าวปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนใช้สารเสพติด ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 220 คิดเป็นร้อยละ 55.6 มักหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการใช้สารเสพติด ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 212 คิดเป็นร้อยละ 53.5 รวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 142 คิดเป็นร้อยละ 35.9 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อมีปัญหา จำนวน คิดเป็นร้อยละ เพื่อน คะยั้นกะยอให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ท่านจะดื่มทันที ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 134 คิดเป็นร้อยละ 33.8 ปฏิเสธเพื่อนเมื่อชวนไปดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 128 คิดเป็นร้อยละ 32.3 เมื่อมีงานสังสรรค์ จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 141 คิดเป็นร้อยละ 35.6

6. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า นิสิต ตรวจสอบสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 166 คิดเป็นร้อยละ 41.9 ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ปฏิบัติบ่อยครั้ง จำนวน 171 คิดเป็นร้อยละ 43.2 มักจะค้นคว้าศึกษาศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง จำนวน 160 คิดเป็นร้อยละ 40.4 มักจะหลีกเลี่ยงไปสถานที่ที่แออัด ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง จำนวน 158 คิดเป็นร้อยละ 39.9 ดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ไม่ เคยปฏิบัติ จำนวน 242 คิดเป็นร้อยละ 61.1 ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับสมส่วน ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง จำนวน 171 คิดเป็นร้อยละ 43.2 เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยท่านสังเกตอาการที่เกิดขึ้น ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง จำนวน 200 คิดเป็นร้อยละ 50.5 เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงเตือนตนเองให้ดูแลสุขภาพไม่ให้ เจ็บป่วย ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง จำนวน 176 คิดเป็นร้อยละ 44.4

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ดีมาก	22	5.6
ดี	285	72.5
พอใช้	89	22.5



จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของระดับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี จำนวน 285 คน คิดเป็นร้อยละ 72.5 ระดับดีมาก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และระดับพอใช้ จำนวน 89 คิดเป็นร้อยละ 22.5

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
พฤติกรรมโดยรวม	2.73	0.32	ดี
ด้านการออกกำลังกาย	2.89	0.50	ดี
ด้านโภชนาการ	2.63	0.40	ดี
ด้านการจัดการความเครียด	2.94	0.40	ดี
ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย	2.50	0.50	พอใช้
ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด	2.49	0.53	พอใช้
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.95	0.52	ดี

จากตารางที่ 4 การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี  $\bar{X} = 2.73$ , S.D. = 0.32 และ พบว่า พฤติกรรมด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย และด้านการบริโภคแอลกอฮอล์และสารเสพติด อยู่ในระดับพอใช้  $\bar{X} = 2.50$ , S.D. = 0.50 และ  $\bar{X} = 2.49$ , S.D. = 0.53

## ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน

### 2.1 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1

$H_0$ : นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แตกต่างกัน

ตาราง 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนเบี่ยงมาตรฐานของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ชาย N=218		หญิง N=178		T	p-value
	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ		
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม	2.79 (0.35)	ดี	2.66(0.25)	ดี	4.41	.000*
การออกกำลังกาย	3.02(0.52)	ดี	2.73(0.43)	ดี	6.12	.000*
โภชนาการ	2.65(0.44)	ดี	2.60(0.35)	ดี	1.13	.188
การขจัดความเครียด	2.94(0.44)	ดี	2.93(0.34)	ดี	.01	.919
อุบัติเหตุ & ความปลอดภัย	2.62(0.49)	ดี	2.34(0.46)	พอใช้	5.86	.000*
แอลกอฮอล์ & สารเสพติด	2.59(0.57)	ดี	2.37(0.47)	พอใช้	4.16	.000*
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.94(0.56)	ดี	2.97(0.46)	ดี	.621	.535

\*P < .05

จากตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนเบี่ยงมาตรฐานของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามเพศ แสดงให้เห็นว่า นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมี  $\bar{x} = 2.79$ , S.D = 0.35 และเพศหญิง มี  $\bar{x} = 2.66$ , S.D = 0.25

นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมี  $\bar{x} = 3.02$ , S.D = 0.52 และเพศหญิง มี  $\bar{x} = 2.73$ , S.D = 0.43

นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมด้านอุบัติเหตุและความปลอดภัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมี  $\bar{x} = 2.62$ , S.D = 0.49 และเพศหญิง มี  $\bar{x} = 2.34$ , S.D = 0.46

นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมด้านแอลกอฮอล์ & สารเสพติดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมี  $\bar{x} = 2.59$ , S.D = 0.57 และเพศหญิง มี  $\bar{x} = 2.37$ , S.D = 0.47

## 2.1 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2

$H_0$ : นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

$H_1$ : นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

ตาราง 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามอายุ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	18-20 ปี N=299		21-23 ปี N=93		> 23 ปี N=4		F	p-value
	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ		
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	2.89 (0.50)	ดี	2.88 (0.51)	ดี	3.03 (0.67)	ดี	0.595	.551
การออกกำลังกาย	2.62 (0.40)	ดี	2.68 (0.40)	ดี	2.45 (0.13)	พอใช้	0.152	.858
โภชนาการ	2.95 (0.38)	ดี	2.91 (0.46)	ดี	2.84 (0.33)	ดี	1.221	.296
การจัดความเครียด	2.48 (0.50)	พอใช้	2.56 (0.51)	ดี	2.33 (0.09)	พอใช้	0.377	.685
อุบัติเหตุ&ความปลอดภัย	2.45 (0.53)	พอใช้	2.64 (0.54)	ดี	2.25 (0.37)	พอใช้	1.114	.329
แอลกอฮอล์&สารเสพติด	2.98 (0.50)	ดี	2.88 (0.57)	ดี	2.84 (0.60)	ดี	5.236	.005*
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.73 (0.31)	ดี	2.76 (0.33)	ดี	2.62 (0.16)	ดี	1.534	.217

\*P < .05

จากตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามอายุ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน ยอมรับสมมุติฐานที่ 1

### 3.1 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 3

$H_0$  : นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีชั้นปีการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

$H_1$  : นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีชั้นปีการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

ตาราง 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ชั้นปี 1 N=137		ชั้นปี 2 N=138		ชั้นปี 3 N=80		ชั้นปี 4 N=37		ชั้นปี 5 N=4		F	p-value
	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ		
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม	2.65 (0.27)	ดี	2.75 (0.29)	ดี	2.82 (0.40)	ดี	2.79 (0.33)	ดี	2.74 (0.14)	ดี	.715	.528
การออกกำลังกาย	2.74 (0.46)	ดี	3.00 (0.47)	ดีมาก	2.97 (0.58)	ดี	2.85 (0.50)	ดี	3.00 (0.55)	ดีมาก	5.210	.000*
โภชนาการ	2.56 (0.31)	ดี	2.61 (0.39)	ดี	2.75 (0.52)	ดี	2.74 (0.40)	ดี	2.35 (0.34)	พอใช้	4.327	.002*
การจับความเครียด	2.93 (0.35)	ดี	2.92 (0.40)	ดี	2.98 (0.47)	ดี	2.95 (0.39)	ดี	2.75 (0.16)	ดี	0.599	.664
อุบัติเหตุ&ความปลอดภัย	2.38 (0.51)	พอใช้	2.51 (0.41)	ดี	2.63 (0.56)	ดี	2.60 (0.53)	ดี	2.56 (0.44)	ดี	3.882	.004*
แอลกอฮอล์&สารเสพติด	2.38 (0.51)	พอใช้	2.50 (0.51)	ดี	2.58 (0.62)	ดี	2.67 (0.46)	ดี	2.78 (0.24)	ดี	3.548	.007*
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.91 (0.59)	ดี	2.96 (0.44)	ดี	3.03 (0.53)	ดีมาก	2.93 (0.53)	ดี	3.00 (0.49)	ดีมาก	0.715	.582

\*P < 0.5

ตาราง 8 การทดสอบความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กับระดับชั้นปีการศึกษา

ความแปรปรวน	SS	df	MS	F
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม</b>				
ระหว่างกลุ่ม	1.77	4.00	0.44	4.61*
ภายในกลุ่ม	37.49	391.00	0.10	
รวม	39.25	395.00		
<b>การออกกำลังกาย</b>				
ระหว่างกลุ่ม	5.05	4	1.26	5.21*
ภายในกลุ่ม	94.80	391	0.24	
รวม	99.86	395		
<b>โภชนาการ</b>				
ระหว่างกลุ่ม	2.71	4	0.68	4.33*
ภายในกลุ่ม	61.13	391	0.16	
รวม	63.83	395		
<b>การจัดความเครียด</b>				
ระหว่างกลุ่ม	0.38	4	0.09	0.60
ภายในกลุ่ม	61.46	391	0.16	
รวม	61.83	395		
<b>อุบัติเหตุ&amp;รักษาความปลอดภัย</b>				
ระหว่างกลุ่ม	3.74	4	0.93	3.88
ภายในกลุ่ม	94.08	391	0.24	
รวม	97.81	395		
<b>แอลกอฮอล์&amp;สารเสพติด</b>				
ระหว่างกลุ่ม	3.96	4	0.99	3.55*
ภายในกลุ่ม	108.97	391	0.28	
รวม	112.93	395		
<b>ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>				
ระหว่างกลุ่ม	0.78	4	0.19	0.71
ภายในกลุ่ม	106.32	391	0.27	
รวม	107.10	395		

\*P &lt; 0.5

จากตารางที่ 7-8 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนเบี่ยงมาตรฐานของ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการทดสอบความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามระดับชั้นปี พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยชั้นปี 1 มี  $\bar{X} = 2.65$  S.D = 0.27 ชั้นปี 2 มี  $\bar{X} = 2.75$  S.D = 0.29 ชั้นปี 3 มี  $\bar{X} = 2.82$  S.D = 0.40 ชั้นปี 4 มี  $\bar{X} = 2.79$  S.D = 0.33 และชั้นปี 5 มี  $\bar{X} = 2.74$  S.D = 0.14 และมีความแตกต่างกันในรายด้านการออกกำลังกาย โภชนาการ และการบริโภคแอลกอฮอล์และสารเสพติดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 4.1 ผลการทดสอบสมมติฐานที่ 4

$H_0$  : นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ศึกษาในคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

$H_1$  : นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ศึกษาในคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน

ตาราง 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างนิสิต

##### จำแนกตามคณะที่ศึกษา

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เกษตร		ประมง		สัตวแพทย์		วท.		วศ.		ศวท.		ศพศ. N=49	
	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ	$\bar{X}$ (S.D)	ระดับ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	2.72 (0.32)	ดี	3.02 (0.35)	ดีมาก	2.77 (0.28)	ดี	2.79 (0.23)	ดี	2.69 (0.25)	ดี	2.67 (0.31)	ดี	2.96 (0.39)	ดี
การออกกำลังกาย	2.86 (0.53)	ดี	3.20 (0.71)	ดีมาก	2.79 (0.55)	ดี	3.37 (0.41)	ดีมาก	2.91 (0.46)	ดี	2.79 (0.49)	ดี	3.05 (0.48)	ดีมาก
โภชนาการ	2.62 (0.39)	ดี	2.95 (0.21)	ดี	2.76 (0.25)	ดี	2.65 (0.21)	ดี	2.54 (0.37)	ดี	2.61 (0.37)	ดี	2.82 (0.57)	ดี
การจัดความเครียด	2.94 (0.43)	ดี	2.91 (0.51)	ดี	2.93 (0.43)	ดี	2.99 (0.34)	ดี	2.89 (0.38)	ดี	2.89 (0.37)	ดี	3.15 (0.38)	ดีมาก
อุบัติเหตุ& รักษาความปลอดภัย	2.52 (0.47)	ดี	3.11 (0.16)	ดีมาก	2.44 (0.63)	ดี	2.33 (0.26)	พอใช้	2.47 (0.36)	ดี	2.41 (0.57)	พอใช้	2.76 (0.54)	ดี
แอลกอฮอล์&สารเสพติด	2.72 (0.32)	ดี	3.02 (0.35)	ดีมาก	2.77 (0.28)	ดี	2.79 (0.23)	ดี	2.69 (0.25)	ดี	2.67 (0.31)	ดี	2.96 (0.39)	ดี
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.88 (0.60)	ดี	3.00 (0.35)	ดีมาก	3.15 (0.52)	ดีมาก	3.01 (0.48)	ดีมาก	2.90 (0.39)	ดี	2.93 (0.56)	ดี	3.20 (0.45)	ดีมาก

ตาราง 10 การทดสอบความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กับคณะที่ศึกษา

ความแปรปรวน	SS	df	MS	F
<b>พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม</b>				
ระหว่างกลุ่ม	3.41	6.00	0.57	6.17*
ภายในกลุ่ม	35.84	389.00	0.09	
รวม	39.25	395.00		
<b>การออกกำลังกาย</b>				
ระหว่างกลุ่ม	5.93	6	0.99	4.09*
ภายในกลุ่ม	93.92	389	0.24	
รวม	99.85	395		
<b>โภชนาการ</b>				
ระหว่างกลุ่ม	3.15	6	0.53	3.37*
ภายในกลุ่ม	60.68	389	0.16	
รวม	63.83	395		
<b>การจัดความเครียด</b>				
ระหว่างกลุ่ม	2.80	6	0.47	3.07*
ภายในกลุ่ม	59.03	389	0.15	
รวม	61.83	395		
<b>อุบัติเหตุ&amp;รักษาความปลอดภัย</b>				
ระหว่างกลุ่ม	5.61	6	0.94	3.95*
ภายในกลุ่ม	92.19	389	0.24	
รวม	97.81	395		
<b>แอลกอฮอล์&amp;สารเสพติด</b>				
ระหว่างกลุ่ม	5.83	6	0.97	3.53*
ภายในกลุ่ม	107.09	389	0.28	
รวม	112.92	395		
<b>ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>				
ระหว่างกลุ่ม	4.47	6	0.75	2.83*
ภายในกลุ่ม	102.62	389	0.26	
รวม	107.09	395		

\*P < 0.5



จากตารางที่ 9-10 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนเบี่ยงมาตรฐานของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการทดสอบความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ที่ศึกษาคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผลวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ว่ามีระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับใดและความแตกต่างของปัจจัยส่วนบุคคลที่เปรียบเทียบกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันหรือไม่เพียงใด สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### สรุปผลวิจัย

##### 1. ข้อมูลทั่วไป

เพศชายมากกว่าเพศหญิง คือ เพศชาย 218 คน คิดเป็นร้อยละ 55.1 เพศหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9 อายุ 18-20 ปี มากที่สุด จำนวน 299 คน คิดเป็นร้อยละ 75.5 ระดับชั้นปีที่ศึกษา ชั้นปีที่ 2 มากที่สุด จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 34.8 และคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มากที่สุด จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3

##### 2. ระดับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี จำนวน 285 คน คิดเป็นร้อยละ 72.5 ระดับดีมาก จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และระดับพอใช้ จำนวน 89 คิดเป็นร้อยละ 22.5

##### 3. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน

นิสิตพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี  $\bar{X} = 2.73$ , S.D. = 0.32 และพบว่า พฤติกรรมด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย และด้านการบริโภคแอลกอฮอล์และสารเสพติด อยู่ในระดับพอใช้  $\bar{X} = 2.50$ , S.D. = 0.50 และ  $\bar{X} = 2.49$ , S.D. = 0.53

##### 4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามเพศ

นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยเพศชายมี  $\bar{X} = 2.79$  S.D. = 0.35 และเพศหญิง มี  $\bar{X} = 2.66$  S.D. = 0.25 ซึ่งมีพฤติกรรม 3 ด้านที่แตกต่างกัน คือการออกกำลังกาย โดยเพศชายมี  $\bar{X} = 3.02$  S.D. = 0.52 และเพศหญิง มี  $\bar{X} = 2.73$  S.D. = 0.43 ด้านอุบัติเหตุและความปลอดภัย โดยเพศชายมี  $\bar{X} = 2.62$  S.D. = 0.49 และเพศหญิง มี  $\bar{X} = 2.34$  S.D. = 0.46 ด้านแอลกอฮอล์ & สารเสพติด โดยเพศชายมี  $\bar{X} = 2.59$  S.D. = 0.57 และเพศหญิง มี  $\bar{X} = 2.37$  S.D. = 0.47

## 5. การเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามอายุ

นิสิตที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

## 6. การเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา

นิสิตที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยชั้นปี 1 มี  $\bar{X} = 2.65$ , S.D = 0.27 ชั้นปี 2 มี  $\bar{X} = 2.75$ , S.D = 0.29 ชั้นปี 3 มี  $\bar{X} = 2.82$ , S.D = 0.40 ชั้นปี 4 มี  $\bar{X} = 2.79$ , S.D = 0.33 และชั้นปี 5 มี  $\bar{X} = 2.74$ , S.D = 0.14 และมีความแตกต่างกันในรายด้านการออกกำลังกาย โภชนาการ และการบริโภคแอลกอฮอล์และสารเสพติดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 7. การเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามคณะที่ศึกษา

นิสิตที่ศึกษาคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมมากที่สุดอยู่ในระดับดีเนื่องมาจากพฤติกรรมรายด้านที่อยู่ในระดับพอใช้มี อยู่ 2 ด้าน คือ ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย และด้านการบริโภคแอลกอฮอล์และสารเสพติดซึ่งอีก 4 ด้านอยู่ในระดับดีจึงทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี

2. นิสิตพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่พบว่า พฤติกรรม ที่อยู่อยู่ในระดับพอใช้ คือด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย เนื่องมาจากสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยนิสิตส่วนมากจะใช้จักรยานยนต์เป็นพาหนะในการเดินทาง ไม่ปฏิบัติตามกฎจราจรซึ่งจะพบว่า การเมาแล้วขับรถจักรยานยนต์ นิสิตจะปฏิบัติเป็นประจำสูงที่สุดจำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 51.0 การขับขี้อันตรายจำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5 ฝ่าฝืนสัญญาณไฟและเครื่องหมายจราจรจำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 40.4 จะสอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) ซึ่งพบว่าสาเหตุที่มากที่สุดทำให้เกิดอุบัติเหตุมาจากการดื่มสุราและรองลงมาคือ การขับรถเร็วเกินกว่าที่กำหนด ด้านการบริโภคแอลกอฮอล์และสารเสพติดนิสิตส่วนมาก เคยทดลองสูบบุหรี่ และรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งมาจากปัจจัยทางสังคมที่สนับสนุนให้มีแรงจูงใจในบริโภคแอลกอฮอล์และสารเสพติด การมีสถานเริงรมย์ ร้านอาหารที่จำหน่ายแอลกอฮอล์ใกล้กับมหาวิทยาลัยและหอพักซึ่งจะสะดวกในการซื้อจึงทำให้เป็นสาเหตุที่ดื่มสุรา และสอดคล้องกับงานวิจัยของศัพัตน์ ภาสกรพิพัฒนกุล (2553) ได้ศึกษาพฤติกรรม การดื่มสุราของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มสุราการเลียนแบบเพื่อน ให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่ม

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามเพศ นิสิตเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม แตกต่างกันเนื่องจาก มีพฤติกรรม 3 ด้านที่แตกต่างกัน คือ การออกกำลังกาย ด้านอุบัติเหตุและความปลอดภัย โดยเพศชายมี ด้าน แอลกอฮอล์ & สารเสพติด ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) พบว่าเพศชายมีการสูบบุหรี่มากกว่าเพศหญิง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตเพศชายจะมากกว่าเพศหญิงเนื่องจากเพศชายจะชอบทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและเล่นกีฬาเป็นประจำอยู่แล้วเพศหญิงจะมีพฤติกรรมที่น้อยกว่าเนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายนั้นมีอากาศร้อน มีแดด มีนิสิตที่ศึกษาในภาพพิเศษจึงทำให้ไม่สะดวกในการออกกำลังกายตอนเย็น และมีกิจกรรมนอกเวลาเรียนจึงไม่สามารถออกกำลังกายได้ตรงกับงานวิจัยของชนิษฐา อิ่มสุวรรณคน , ชอบหนูกล้า, สมนึก เอมพรหม (2552) เรื่องพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามพบว่าเพศชายออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิงซึ่งจะออกกำลังกายโดยใช้สนามกีฬาของมหาวิทยาลัยที่อยู่ใกล้กับหอพัก

4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามอายุนิสิตที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ไม่แตกต่างกันเนื่องจากอายุของนิสิตจะอยู่ในช่วงเดียวกันวัยใกล้เคียงซึ่งศึกษาในระดับปริญญาตรีจึงไม่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพในทุกๆด้าน

5. การเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษานิสิต ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน เนื่องมาจากชั้นปีที่แตกต่างกันจะมีตารางเรียนที่ไม่เหมือนกันยิ่งชั้นปีที่สูงก็จะมีเวลาว่างมาก ชั้นปีที่ 1 มีกิจกรรมหลังเลิกเรียนมากและยังต้องปรับตัวกับการเรียนการอยู่หอพักและกลุ่มเพื่อนจึงทำให้มีความแตกต่างกับชั้นปีที่สูงกว่า มีความแตกต่างกันในรายด้านการออกกำลังกาย โภชนาการ และการบริโภคแอลกอฮอล์และสารเสพติดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาวรินทร์ หันกิตติกุล (2539: 93)

6. การเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างนิสิต จำแนกตามคณะที่ศึกษา นิสิตที่ศึกษาคณะแตกต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน เนื่องจากเรียนในคณะที่เปิดสอนในภาคพิเศษจะทำให้นิสิตต้องเรียนในช่วงเวลาเย็นจึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายในเวลาที่เหมาะสมได้ คณะที่มีกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพก็จะทำให้นิสิตมีพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างกับคณะที่ไม่มีกิจกรรม นิสิตคณะที่ต่างกันจะได้เรียนในวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ไม่เหมือนกันซึ่งจะทำให้มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ต่างกันไปด้วยซึ่งสอดคล้องกับอุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540:191) ที่พบว่าสาขาวิชาที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา โดยที่คณะหรือสาขาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทำให้นักศึกษามีความความรู้ ความตระหนักในการดูแลและปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้นก็เป็นได้

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆเพิ่มเติม เช่น การอยู่อาศัย รายได้ เกรดเฉลี่ย ที่จะเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิต
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพเป็นประจำทุกปีเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการจัดทำนโยบายและแผนงานเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของนิสิต
3. ควรจะศึกษาวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัยของนิสิตในมหาวิทยาลัย
4. ควรจะศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตในระดับอื่นๆรวมไปถึงอาจารย์และบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

### เอกสารอ้างอิง

- ชนิษฐา อิ่มสุวรรณดณ, ซอบ หนูกล้า และ สมนึก เอมพรหม. 2552. **พฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักศึกษา  
ระดับปริญญา ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม พิษณุโลก. พิษณุโลก.  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.**
- ผทัยรัตน์ ภาสน์พิพัฒนกุล 2553. **พฤติกรรมกรดื่มสุราของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.  
คณะเศรษฐศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.**
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. 2554. **รายงานจำนวนนิสิต ปี2554. งานทะเบียนนิสิต  
กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.**
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2554. **รายงานการเกิดอุบัติเหตุ. (Online). <http://www.nso.go.th/>  
5 ตุลาคม 2556.**
- อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. 2552. **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัด  
ประจวบคีรีขันธ์. กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- Pender, N. J. 1987. **Health Promotion in Nursing Practice.** Norwalk. Conn: Appleton and Lenge.
- \_\_\_\_\_. 1996. **Health Promotion in Nursing Practice.** 2nd ed. Norwalk. Conn: Appleton and Lenge.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R. and Pender, N. J. 1987. The health promoting lifestyle profile:  
Development and psychometric characteristics. **Nursing Research**, 36(2), 76–81.
- \_\_\_\_\_. 1995. **The health promoting life style profile II.** Unpublished manuscript.
- \_\_\_\_\_. 1987. **Health Promotion Lifestyle Profile II.** Omaha NE: University of Nebraska of Omaha.
- WHO. 1986. **Ottawa Charter for Health Promotion.** Geneva : WHO.

**ภาคผนวก**

## ภาคผนวก ก



## แบบสอบถาม

### เรื่อง พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

#### วิทยาเขตกำแพงแสน

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีจุดประสงค์เพื่อต้องการทราบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ข้อมูลที่รวบรวมได้จะนำเสนอเป็นภาพรวม โดยจะไม่มีผลกระทบต่อท่าน จึงขอความกรุณาท่านโปรดให้ข้อมูลตามความเป็นจริงอย่างครบถ้วน แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ข้อความที่เลือกเพียงข้อเดียวหรือเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

##### 1. เพศ

ชาย  หญิง

##### 2. อายุ

18-20 ปี  21-23 ปี  
 24-26 ปี  27-29 ปี มากกว่า  30 ปีขึ้นไป

##### 3. ชั้นปีการศึกษา

ชั้นปีที่ 1  ชั้นปีที่ 2  ชั้นปีที่ 3  ชั้นปีที่ 4  อื่นๆ ชั้นปีที่ .....

##### 4. คณะที่กำลังศึกษา

1. คณะเกษตร  5. คณะวิศวกรรมศาสตร์  
 2. คณะประมง  6. คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์  
 3. คณะสัตวแพทยศาสตร์  7. คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์  
 4. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดอ่านแบบสอบถามและทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างและด้านขวามือที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อซึ่งแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นประจำ สม่าเสมอ

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่สม่ำเสมอ

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติเป็นครั้งคราว นานๆ ครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยทำสิ่งนั้นเลย

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>				
1. ท่านออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์				
2. ท่านออกกำลังกายประมาณครั้งละ 15-30 นาทีต่อครั้ง				
3. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย				
4. ท่านออกกำลังกายเมื่อเพื่อนชักชวน				
5. ท่านแต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
6. ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งหัวใจเต้นเร็วและรู้สึกเหนื่อย				
7. ท่านจะหยุดการเคลื่อนไหวทันทีเมื่อรู้สึกเหนื่อย				
8. ท่านออกกำลังกายบริเวณสนามกีฬา สวนนวัตกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือ สระพระพิรุณ				
9. ท่านออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อมีโอกาส				
10. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก/เหตุผลสุขภาพ				
<b>ด้านโภชนาการ</b>				
1. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่				
2. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน				
3. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลาทุกมื้อ				
4. ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์สุกๆดิบๆ เช่น จิ้มจุ่ม ลาบ ก้อย				

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
5. ท่านรับประทานอาหารฟาสฟู๊ด				
6. ท่านรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น มาม่า				
7. ท่านรับประทานขนมคบเคี้ยวหรือน้ำอัดลม				
8. ท่านรับประทานอาหารเสริม				
9. ท่านรับประทานอาหารรสจัด				
10. ท่านจะเลือกรับประทานอาหารปลอดสารพิษ				
<b>ด้านการจัดการความเครียด</b>				
1. ท่านลดความเครียดด้วยการทำงานอดิเรก เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลงอ่านหนังสือ หรือ ปลูกต้นไม้				
2. ท่านมักพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจเมื่อเกิดความเครียด				
3. ท่านมักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดความเครียด				
4. ท่านแสดงอารมณ์โกรธหงุดหงิดเมื่อเกิดความไม่พอใจ				
5. เมื่อไม่สบายใจท่านมักปล่อยว่าง				
6. เมื่อท่านเครียดท่านหาสาเหตุและแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้				
7. ท่านนอนไม่หลับเมื่อรู้สึกกังวลใจ				
8. ท่านคิดในแง่บวก มองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในแง่ดี				
9. ท่านยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้				
10. ท่านแบ่งเวลาเรียนและการทำงานได้ดี				
11. ท่านมักขอคำปรึกษาจากอาจารย์เมื่อเกิดความเครียด				
<b>ด้านอุบัติเหตุและการรักษาความปลอดภัย</b>				
1. ท่านมักขับรถเร็ว				
2. ท่านตัดหนักรถระยะกระชั้นชิด				
3. ท่านฝ่าฝืนสัญญาณไฟและเครื่องหมายจราจร				
4. ท่านให้เพื่อนซ้อนท้ายมากกว่า 1 คน				

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
5. ท่านขับขีรถจักรยานยนต์ขึ้นนคร				
6. ท่านเมาแล้วขับรถจักรยานยนต์				
7. ท่านชะลอความเร็วเมื่อถึงแยก				
8. ท่านให้สัญญาณไฟก่อนเปลี่ยนช่องทาง				
9. ท่านตรวจสภาพรถอย่างสม่ำเสมอ				
<b>ด้านแอลกอฮอล์และสารเสพติด</b>				
1. ท่านเคยทดลองสูบบุหรี่				
2. ท่านกล่าวปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนใช้สารเสพติด				
3. ทักมักหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการใช้สารเสพติด				
4. ท่านรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
5. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อมีปัญหา				
6. เมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ท่านจะดื่มทันที				
7. ท่านปฏิเสธเพื่อนเมื่อชวนไปดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
8. เมื่อมีงานสังสรรค์หรือกิจกรรมท่านจะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
<b>ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>				
1. ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง				
2. ท่านทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
3. ท่านมักจะค้นคว้าศึกษาศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ				
4. ท่านมักจะหลีกเลี่ยงไปสถานที่ที่แออัด				
5. ท่านสามารถดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์				

6. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในระดับสมส่วน				
7. เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยท่านสังเกตอาการที่เกิดขึ้น				
8. เมื่ออากาศเปลี่ยนแปลงท่านเตือนตนเองให้ดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย				

## ภาคผนวก ข

## ประวัติผู้วิจัย

- 1. หัวหน้าโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม**  
ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน  
เลขที่ 1 หมู่ 6 ถนนมาลัยแมน ต.กำแพงแสน อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม  
โทร. 034-351898 ต่อ 504 โทรสาร. 034-282040  
มือถือ. 08-9073-1329  
E-mail: feduacrp@ku.ac.th
- 2. ผู้ร่วมงานวิจัย นายยอดแก้ว แก้วมหัส**  
นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 5 ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา  
คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน  
ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาโท สาขาสุขศึกษาและพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
E-mail: yozen80@gmail.com

