

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

FACTORS AFFECTING HEALTH PROMOTION BEHAVIORS OF SAKON

NAKHON RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS

ชื่อนภา บุตติวงศ์¹CHUENNAPHA BUTDIWONG¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับทัศนคติและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร 2) เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชั้นปีที่กำลังศึกษา เพศ และคณะ 3) เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 404 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยพบผลดังนี้ 1.ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง 2. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครแตกต่างกันตามปัจจัยส่วนบุคคลทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ เพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา และคณะที่กำลังศึกษา 3. ตัวแปรทัศนคติสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครได้ร้อยละ 68.10 ($R^{2Adj} = .681$) ทัศนคติด้านความคิด ความเชื่อ มีค่า Beta = .079 ทัศนคติด้านความรู้สึก มีค่า Beta = .350 และ ทัศนคติด้านพฤติกรรม มีค่า Beta = .539 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ทัศนคติ, พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

¹สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

The Department of Public Administration, Faculty of Management Science Sakon Nakhon Rajabhat University

อีเมลผู้ติดต่อ: adafads37@gmail.com

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to study the level of attitudes and health promotion behaviors of Sakon Nakhon Rajabhat University students; 2) to compare the health promotion behaviors of Sakon Nakhon Rajabhat University students. Based on personal factors such as year of study, gender, and faculty, 3) study social learning that contributes to the health success of Sakon Nakhon Rajabhat University students. The sample group consisted of 404 students from Sakon Nakhon Rajabhat University. The questionnaire was used as a tool to collect data. And the statistics used in the data analysis were frequency, percentage, mean, and standard deviation. One-way ANOVA and Multiple Regression Analysis The researcher's results are as follows. 1. Attitudes towards health care of Sakon Nakhon Rajabhat University students Overall, the healthcare behaviors of university students were moderate. 2. Sakon Nakhon Rajabhat University students' health promotion behaviors varied according to three personal factors. The aspects include gender, grade, and year of study. 3. Attitude variables were able to predict health promotion behaviors of students of Sakon Nakhon Rajabhat University by 68.10% ($R^{2Adj} = .681$). Thoughts, beliefs, attitudes, values, Beta = .079, feelings attitudes, yes. Beta values are at .350, and behavioral attitudes have beta values of .539 with statistical significance at the .05 levels.

Keywords: Attitude, Health-promoting behavior

บทนำ

แม้ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่จะหันมาใส่ใจการดูแลสุขภาพมากขึ้นด้วยการออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กันมากขึ้นแต่ก็ยังมีอีกหลายคนที่ยังไม่สนใจและละเลยการดูแลสุขภาพของตนเองเนื่องจากสภาพสังคมและรูปแบบการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่ระดับฮอร์โมนในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นต้องให้ความสำคัญทั้งเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพใจอย่างมาก เพราะวัยนี้จะเริ่มมีปัญหาสุขภาพกายที่ส่งผลต่อความมั่นใจและปัญหาสุขภาพกายที่เกิดขึ้นมักทำให้พัฒนาการของวัยรุ่นเกิดความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ทั้งการเจ็บป่วยจากโรค การบาดเจ็บ การผ่าตัด การรักษาพยาบาล จนอาจส่งผลให้เกิดความกังวลใจในเรื่องรูปลักษณ์ภายนอกและสุขภาพร่างกายมากยิ่งขึ้น ปัญหาสุขภาพกายวัยรุ่นอาจส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นทั้งความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และเพื่อนฝูง การมีโอกาสได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระ และอื่น ๆ อีกมากมาย นอกจากโรคทางกายแล้วปัญหาในด้านจิตใจของวัยรุ่นสามารถพบได้มากเช่นกันทั้งนี้อาจเนื่องจากการเข้ามาของวัฒนธรรมต่างชาติซึ่งส่งผลให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางสังคมน้อยลง เช่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ลดน้อยลง ไม่สามารถอดทนต่อเรื่องที่เข้ามากระทบอารมณ์ได้หรือรอคอยเรื่องต่าง ๆ ไม่ได้ เข้าสังคมได้ไม่ดี โดยมีปัญหาในการปรับตัวและรับวัฒนธรรมเหล่านั้นจนเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งผลต่อสุขภาพทั้งกายและใจได้ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความหลากหลายทั้งสภาพภูมิศาสตร์ อาชีพ และเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงระดับโลก ประชากรมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และมีการย้ายถิ่นเพื่อการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมซึ่งส่งผลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่และพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งการควบคุมดูแลพฤติกรรมของสมาชิกครอบครัว

โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม เป็นต้น การแก้ปัญหาพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สุดคือการส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับความต้องการการรับรู้ต่อพฤติกรรมของตนที่ส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรม ซึ่งเป็นบทบาทหนึ่งของบุคลากรสาธารณสุขที่ต้องให้ความสำคัญในการดำเนินงานถึงแม้ว่ากระทรวงสาธารณสุขมีหน้าที่รับผิดชอบด้านสุขภาพทั้งด้านส่งเสริม ป้องกัน รักษาและฟื้นฟูก็ตาม แต่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ทั้งนี้เนื่องจาก พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและการคงไว้หรือเพิ่มระดับ ความเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) หากบุคคลลงมือทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ พฤติกรรมเหล่านั้นก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่จะส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลนั้นการที่ บุคคลปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัย สุขภาพ จะสามารถบอกถึงความสามารถของบุคคลในการคงไว้หรือยกระดับ ของภาวะสุขภาพเพื่อ ความ ผาสุกและความสำเร็จในจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ กล่าวว่าพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพประกอบ ด้วย 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย ด้านการบริโภคอาหาร ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และ ด้านการจัดการกับความเครียด เป็นต้น (สุขุม เฉลยทรัพย์, 2563)

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งเพราะในความเป็นจริงการดูแลสุขภาพความเจ็บป่วย หรือดูแลสุขภาพให้แข็งแรงก็ขึ้นอยู่กับตัวของเราเอง ดังนั้น การจะพัฒนาภาวะสุขภาพของบุคคล ให้ประสบ ผลสำเร็จจะต้องส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นสำคัญและในการดูแลสุขภาพตนเอง พฤติกรรมของ บุคคลมีความสำคัญต่อภาวะสุขภาพพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของบุคคลส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพที่ดีทั้งใน ระยะสั้นและระยะยาว นอกจากนี้ในช่วงที่เกิดการเจ็บป่วยพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลที่ดีช่วยให้สามารถ ปรับตัวต่อภาวะวิกฤติของการเจ็บป่วยได้เร็วตั้งนั้น“พฤติกรรมของบุคคลจึงมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับบุคคล ตลอดระยะของภาวะสุขภาพดีและการเจ็บป่วย” ซึ่งการมีการปฏิบัติดูแลตนเองถือว่าเป็นพฤติกรรม สุขภาพที่ดีของบุคคล ทั้งนี้การจะมีชีวิตที่ดี สุขภาพกายใจที่สมบูรณ์พร้อมก็ต้องเริ่มต้นที่การดูแลสุขภาพ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ทำงานอย่างพอดี และพักผ่อนอย่างเพียงพอ ก็จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี พร้อมปรับตัวเข้าสู่สถานการณ์ ไม่เพียงแต่การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงสถานการณ์ใน ชีวิตประจำวันอย่างเช่นทุกวันนี้อีกด้วย (ลัญฉักดิ์ อรรถยากร, 2561)

สภาวะเศรษฐกิจสังคมและสิ่งแวดล้อมของประเทศไทยที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันส่งผลกระทบต่อ สุขภาพของประชาชนโดยทั่วไป อาทิเรื่องการรับประทานอาหารที่อาศัยอาหารส่วนใหญ่มักเป็นอาหาร สำเร็จรูปที่หาซื้อได้อย่างสะดวก และไม่มีประโยชน์เท่าที่ควรจึงเป็นเหตุสาเหตุของโรคส่วนหนึ่งเกิดจาก พฤติกรรมสุขภาพในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเนื่องจากต้องรับประทาน อาหารตามที่สะดวกส่วนการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครเกิดการปฏิบัติได้น้อย เพราะเป็นเกิดจากความขี้เกียจและขาดการแนะนำในการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้องและ พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเช่นขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่หวานเค็มไขมันสูงและยัง ขาดปัจจัยในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม (กระทรวงสาธารณสุข, 2562)

ด้วยเหตุนี้การดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครจึงเป็นที่น่าสนใจว่านักศึกษา ในปัจจุบันมีการดูแลสุขภาพอย่างไรทัศนคติและคำแนะนำในการดูแลสุขภาพอย่างไรที่เป็นประโยชน์ต่อการ

ดำเนินชีวิตเกี่ยวกับสุขภาพทั้งกายและใจเพราะสิ่งที่สำคัญลำดับแรกแรกคือการมีสุขภาพที่แข็งแรงจะทำให้มีสุขภาพจิตดีด้วยและถ้านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครสามารถดูแลสุขภาพในเบื้องต้นโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเช่นการรับประทานอาหารการออกกำลังกาย ที่ถูกต้อง ในปัจจุบันนี้จากการวิจัยทางด้านสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครพบว่าสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครไม่ค่อยน่าเป็นห่วงเท่าไรเพราะนักศึกษาราชภัฏสกลนครสามารถเลือกรับประทานอาหารได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เนื่องจากสภาพปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว มีการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นคงในด้านรายได้และความเป็นวัตถุนิยมรวมทั้งมีการหลั่งไหลของกระแสวัฒนธรรมตะวันตกมีการเข้าถึงข่าวสารที่สะดวกรวดเร็วจากสื่อประเภทต่าง ๆ และปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคลที่ล้วนแล้วแต่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จึงสนใจศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งจะส่งผลต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครให้มีความสมบูรณ์ทั้ง ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจิตวิญญาณ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า เปี่ยมด้วยคุณภาพและศักยภาพของประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับทัศนคติและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชั้นปีที่กำลังศึกษา เพศ และคณะ
3. เพื่อศึกษาทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

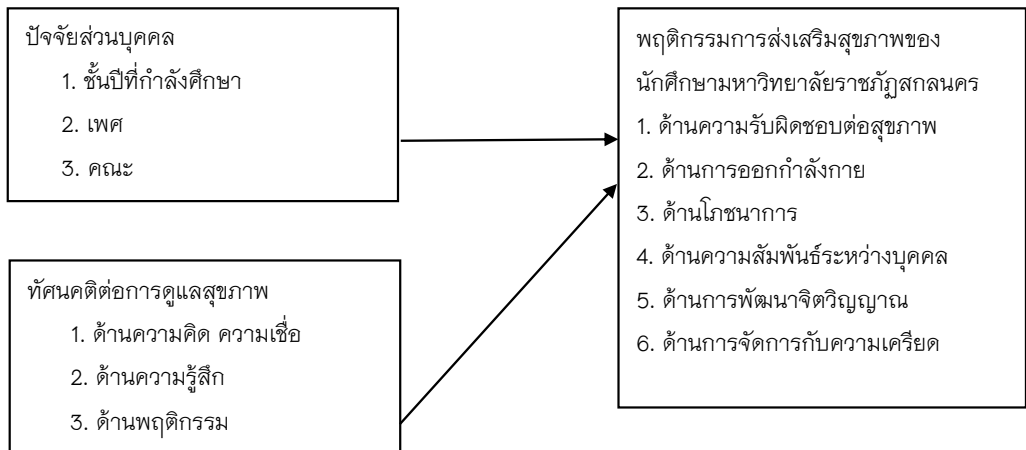
กรอบแนวคิดของการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) มาเป็นกรอบแนวคิดร่วมกับการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดปัจจัยในแต่ละด้านที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิต ดังนี้ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี และคณะที่ศึกษา การรับรู้ ประโยชน์ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ, การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ, การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และอิทธิพลระหว่างบุคคล ได้แก่ การสนับสนุนจากครูอาจารย์ และอิทธิพลระหว่างเพื่อน

จากการศึกษาแนวคิด หลักการ และ ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ได้ดังภาพที่ 1

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 7,855 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียนมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ณ วันที่ 11 สิงหาคม 2565) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ทั้ง 6 คณะ จำนวน 404 คน ได้แก่ 1. คณะวิทยาการจัดการ 2. คณะครุศาสตร์ 3. คณะมนุษยและสังคมศาสตร์ 4. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 5. คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม 6. คณะเทคโนโลยีการเกษตร รวม 404 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการเทียบตารางสำเร็จรูปคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1970 อ้างถึงใน เพ็ญแข แสงแก้ว, 2541, หน้า 56)

2. การสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการรวบรวมข้อมูลจาก แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และมีผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านช่วยประเมินคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ด้วยวิธีการส่งแบบสอบถามนักศึกษาชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 6 คณะ ได้แก่ 1.คณะวิทยาการจัดการ 2.คณะครุศาสตร์ 3. คณะมนุษยและสังคมศาสตร์ 4. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 5. คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม 6. คณะเทคโนโลยีการเกษตร จำนวนทั้งหมด 404 คน อันประกอบด้วย ชั้นปีที่ กำลังศึกษา เพศ คณะที่กำลังศึกษา ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) ตอนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครมีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยผู้วิจัยกำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

สกลนครระดับทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดคะแนนในการตอบแบบสอบถามออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ 5 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมากที่สุด 4 หมายถึง เห็นด้วยในระดับมาก 3 หมายถึง เห็นด้วยในระดับปานกลาง 2 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อย และ 1 หมายถึง เห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด ส่วนตอนที่ 3 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยผู้วิจัยกำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเอง ทั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดคะแนนในการตอบแบบสอบถามออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้ 5 หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด 4 หมายถึง ปฏิบัติมาก 3 หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง 2 หมายถึง ปฏิบัติน้อย 1 หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด และตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ลักษณะแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended form) โดยสรุปแล้วค่า $ioc = 8.35$ ค่าความเชื่อมั่น $= 8.5$

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ 3.1 กำหนดประเด็นที่ต้องการศึกษาและเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยในครั้งนี้ 3.2 เมื่อได้รับการอนุมัติจากอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร 3.3 ติดต่อประสานงานกับสโมสรนักศึกษาคณะต่าง ๆ เพื่อเป็นสื่อกลางในการประชาสัมพันธ์ด้วยการแจกแบบสอบถามไปให้แต่ละสาขาพร้อมชี้แจงรายละเอียด ความมุ่งหมายของการออกแบบสอบถามนี้ เพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกันในการตอบแบบสอบถาม และรอเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มจนครบตามจำนวนที่กำหนดไว้ในงานวิจัยจำนวน 404 คน 3.4 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องความสมบูรณ์ของแบบ สอบถามเพื่อนำแบบสอบถามไปประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้ 1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequencies) และค่าร้อยละ (Percentage) บรรยายลักษณะของข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 404 คน อันประกอบด้วย ชั้นปีที่กำลังศึกษา เพศ คณะ และการวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร 2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ได้แก่ 2.1 การเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เมื่อจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ผู้วิจัยใช้สถิติ t-test , F-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 2.2 การศึกษาทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 404 คน พบว่าชั้นปีที่ 1 จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 14.40 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 22.80 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 42.30 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 18.80 ชั้นปีที่ 5 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.70 เป็นเพศชาย จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 39.60 เพศหญิง จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 60.40 สังกัดคณะวิทยาการจัดการ จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ

25.50 คณะครุศาสตร์จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 33.70 คณะมนุษยและสังคมศาสตร์ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 22.00 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9.20 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 5.20 เทคโนโลยีการเกษตร จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 4.50 โดยสรุป ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 42.30 ส่วนมากจะเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 60.40 เป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 33.70

2. ผลการวิเคราะห์ระดับทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบผลดังตาราง 1-2

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ข้อที่	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	$S. D$	ความหมาย
1	ด้านความคิด ความเชื่อ	4.30	.517	มาก
2	ด้านความรู้สึก	4.25	.611	มาก
3	ด้านพฤติกรรม	4.30	.551	มาก
	รวม	4.28	.559	มาก

ตาราง 1 พบว่า ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.28) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ความคิดความเชื่อ และด้านพฤติกรรม ระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.30, 4.30) รองลงมาคือ ด้านความรู้สึก ระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.25) ตามลำดับ

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ข้อที่	ข้อคำถาม	$\bar{X}$	$S. D$	ความหมาย
1	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	4.26	.606	มาก
2	ด้านการออกกำลังกาย	4.28	.593	มาก
3	ด้านโภชนาการ	4.22	.632	มาก
4	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	4.34	.531	มาก
5	ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	4.23	.605	มาก
6	ด้านการจัดการกับความเครียด	4.24	.595	มาก
	รวม	3.33	.304	ปานกลาง

ตาราง 2 พบว่า พฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.33) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคล ระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.34) รองลงมาคือ ด้านการออกกำลังกาย ระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.28) ด้านความ
รับผิดชอบต่อสุขภาพ ระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.26) ด้านการจัดการกับความเครียด ระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.24) ด้านการ
พัฒนาจิตวิญญาณ ระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.23) ด้านโภชนาการ ระดับมาก ($\bar{x}$ = 4.22) ตามลำดับ

3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
ตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชั้นปีที่กำลังศึกษา เพศ และคณะที่กำลังศึกษา พบผลดังตาราง 3-4

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
ตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ

ข้อที่	ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)		t	Sig.
		ชาย (160 คน)	หญิง (244 คน)		
1	ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	4.34	4.20	2.275	.023
2	ด้านการออกกำลังกาย	4.41	4.21	3.366	.001
3	ด้านโภชนาการ	4.37	4.13	4.056	.000
4	ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	4.44	4.28	3.318	.001
5	ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	4.36	4.14	3.804	.000
6	ด้านการจัดการกับความเครียด	4.34	4.18	2.759	.006
	รวม	4.37	4.19	3.263	.005

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
สกลนครตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ โดยใช้ค่า t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่ามีความ
แตกต่างกัน

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
ตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านชั้นปีที่กำลังศึกษา และด้านคณะที่กำลังศึกษา

ปัจจัยส่วนบุคคล	แหล่งความ แปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
ชั้นปีที่กำลังศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	2.543	4	.636	2.535	.040
	ภายในกลุ่ม	100.083	399	.251		
	รวม	102.627	403			
คณะที่กำลังศึกษา	ระหว่างกลุ่ม	9.640	5	1.928	8.252	.000
	ภายในกลุ่ม	92.986	398	.234		
	รวม	102.627	403			

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านชั้นปีที่กำลังศึกษา และด้านคณะที่กำลังศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่า มีความแตกต่างกัน และผู้วิจัยนำไปเปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่า มีจำนวน 4 คู่ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 5 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 5 และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 5

นอกจากนี้ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านคณะที่ศึกษาเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ LSD พบว่า มีจำนวน 10 คู่ คือ คณะครุศาสตร์ มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า คณะวิทยาการจัดการ และ คณะวิทยาการจัดการ มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า คณะวิทยาการจัดการ คณะครุศาสตร์ มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า คณะครุศาสตร์ คณะครุศาสตร์ มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพมากกว่า คณะเทคโนโลยีการเกษตร

4. ผลการศึกษาทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบผลดังตาราง 5

ตาราง 5 ผลการศึกษาทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ตัวแปร	B	Std. error	(β)	t	P-value
(Constant)	.579	.135		4.280	.000
ด้านความคิด ความเชื่อ	.077	.036	.079	2.142	.033
ด้านความรู้สึก	.289	.031	.350	9.319	.000
ด้านพฤติกรรม	.493	.031	.539	16.136	.000

R = .827 R² = .683 , R²Adj = .681 , F = 287.485, Sig. = .000

ตาราง 5 พบว่า การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ด้านความคิด ความเชื่อ (β = .079) มีทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความรู้สึก (β = .350) มีทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ด้านพฤติกรรม ($\beta = .539$) มีทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถร่วมกันทำนายระดับทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครได้ร้อยละ 68.10 ($R^{2Adj} = .681$)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ทัศนคติและพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครโดยรวมแล้วอยู่ในระดับมาก แสดงออกให้เห็นถึงการมีความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและการกระทำหรือการปฏิบัติของตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่งที่มีผลต่อสุขภาพของตนเองไม่ว่า จะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วย เมื่อเจ็บป่วยการป้องกันโรคการส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏโดยรวมแล้วอยู่ในระดับปานกลาง แสดงออกให้เห็นถึงซึ่งนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพซึ่งเกิดขึ้นทั้งภายใน และภายนอก พฤติกรรมสุขภาพจะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงในที่ไม่สังเกตได้แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น เป็นการปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร แสดงออกให้เห็นว่าซึ่งส่วนใหญ่ นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ ทำให้หลายคนแทบไม่มีเวลาที่จะดูแลตัวเอง ทั้งที่การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่ควรให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ เพราะหากร่างกายหรือสภาพจิตใจเสียสมดุล โรคภัยและอาการเจ็บป่วยอาจมาเยือนได้ ซึ่งการดูแลสุขภาพไม่ใช่เรื่องยุ่งยากหนทางที่ดีที่สุดคือการสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายและจิตใจ

1. ผลการวิเคราะห์ระดับทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า ทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ความคิดความเชื่อ และด้านพฤติกรรม ระดับมาก รองลงมาคือ ด้านความรู้สึกระดับมาก ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ระดับมาก รองลงมาคือ ด้านการออกกำลังกาย ระดับมาก ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ระดับมาก ด้านการจัดการกับความเครียด ระดับมาก ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ระดับมาก ด้านโภชนาการ ระดับมาก ตามลำดับ

3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชั้นปีที่กำลังศึกษา เพศ และคณะที่กำลังศึกษา พบว่า การเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครตามปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ โดยใช้ค่า t-test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่ามีความแตกต่างกันและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการ

ส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านชั้นปีที่กำลังศึกษา และด้านคณะที่กำลังศึกษา โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 พบว่า มีความแตกต่างกัน

4. ผลการศึกษาทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร พบว่า ทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครด้านความคิด ความเชื่อ ($\beta = .079$) มีทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านความรู้สึก ($\beta = .350$) มีทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านพฤติกรรม ($\beta = .539$) มีทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสามารถร่วมกันทำนายระดับทัศนคติที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครได้ร้อยละ 68.10 ($R^{2adj} = .681$)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรจัดการส่งเสริมและฝึกอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพ ให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เกี่ยวกับทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ด้านความรู้สึ ซึ่งเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด โดยการให้นักศึกษาลองหาสาเหตุของที่มาของความรู้สึกนี้ แล้วจัดการกับมัน ทำกิจกรรมที่จะทำให้นักศึกษารู้สึกดีขึ้น สร้างสรรค์แนวความคิดเชิงบวกให้แก่นักศึกษาให้มีกระบวนการคิดอย่างมีระบบ เป็นต้น

1.2 ควรจัดการส่งเสริมและรณรงค์เรื่องการดูแลสุขภาพ ให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยเฉพาะด้านโภชนาการ ซึ่งเป็นด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด โดยการให้นักศึกษารู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกายซึ่งจะมีส่วนช่วยให้นักศึกษาเกิดพัฒนาการทางด้านสมอง มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด อารมณ์แจ่มใส กระตือรือร้น ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ง่าย โดยอาศัยหลักทางโภชนาการ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ ซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เช่น พฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยครอบคลุมไปยังพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง ด้านโภชนาการ และด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย และระบุปัญหาสุขภาพที่พบได้บ่อยอย่าตรงไปตรงมา หรือปรับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพให้มีความเหมาะสมต่อไป

2.1 ควรศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- ธวัช วิเชียรประภา. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดจันทบุรี ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 ,(2555) :วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา.
- เนตรนภา กิจรุ่งพิพัฒน์และคณะ. (2555).พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี.ปีที่ 3 ฉบับที่ 1,(2555) วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Taro Yamane.(1970). *Statistic : an Introductory Analysis*. 2nd ed. New York : Harper & Row.