

พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

กฤษฎา ตามประดิษฐ์

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 1.0 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.98 ได้กลุ่มตัวอย่างจากตารางการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ จำนวน 400 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่อิสระต่อกัน (Independent Sample t - test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ประกอบด้วย ด้านความรู้ ด้านทักษะการปฏิบัติ และด้านทัศนคติ โดยรวมอยู่ในระดับสูง 2) การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตเพศชายกับนิสิตเพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกัน พบว่า เพศหญิงมีทักษะการปฏิบัติ และทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 3) การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตจำแนกตามชั้นปีมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 นิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีทักษะการปฏิบัติและทัศนคติสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 2

คำสำคัญ พฤติกรรม สุขภาพ

THE HEALTH BEHAVIORS OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN UNIVERSITY OF PHAYAO

Kritsada Tampradit

School of Science, University of Phayao

Abstract

This survey research aimed to study and compare the health behaviors of undergraduate students in University of Phayao. The questionnaire was constructed with content validity of 1.0 and reliability of 0.98. The sample group consisted of 400 undergraduate students by using proportional stratified random sampling. The data were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation, Independent Sample t – test and One - Way ANOVA at the significance level of .05

It was found that: 1) The health behaviors of undergraduate students in University of Phayao, which consisted of knowledge, practice skill, and attitude were at a high level; 2) As a whole, the health behaviors of male and female students were different., The female students' practice skill and attitude on health behaviors were higher than the male ones at the statistically significant level of .05; and 3) The comparison of health behaviors of undergraduate students level at the statistically significant level of .05 was found that the first-year, third-year and fourth-year students had higher practice skill and attitude than the second-year students did.

Keywords: Behaviors, Health

บทนำ

ประชากรวัยรุ่นไทยเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่า และมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ส่งผลไปสู่การปฏิบัติตัว การแสดงออกทางพฤติกรรม มีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตนเอง สนใจสิ่งแปลกใหม่ มีความอยากรู้อยากเห็น ให้ความสำคัญกับเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับจึงมีโอกาสถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมไม่เหมาะสมทั้งในเรื่องของ ปัญหาการใช้ยาเสพติด ความรุนแรง ติดการพนัน ปัญหาทางเพศ ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ (Yupa PhunKham, Prakaidao Promprapat, Kobkul Phaisanachphong and Ronnaphum Samakkharom, 2010) เช่นเดียวกับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2016) กล่าวถึง สภาพแวดล้อมและประเด็นการพัฒนาที่สำคัญในด้านสังคม ระดับคุณภาพชีวิตของคนไทยต่ำกว่าเป้าหมาย เช่น ระดับการศึกษา ปัญหาการใช้ยาเสพติด ปัญหาครอบครัว และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ที่เป็นข้อจำกัดต่อการพัฒนาทุนมนุษย์ของไทย คือ การที่คนไทยส่วนใหญ่โดยเฉพาะวัยรุ่นยังมีพฤติกรรม และปัจจัยแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพจากการเจ็บป่วยด้วย โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ขาดความรู้ด้านสุขภาพ มีพฤติกรรมบริโภคที่ไม่เหมาะสม และขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ และลดปัจจัยเสี่ยงที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ ทักษะที่ดี ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับวัย สอดคล้องกับแมคคิลแลนด (McClelland, 1973) กล่าวว่า “บุคลิกลักษณะที่อยู่ในตัวบุคคลสามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่มาจากพื้นฐานทางด้าน ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ที่สะสมมาในอดีตของแต่ละบุคคล”

พฤติกรรมสุขภาพเป็นการแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพตนเองทั้งด้านความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ ซึ่งบุคคลสามารถดูแล และปรับพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้จะเป็นการป้องกันการเจ็บป่วย และพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ (Patcharaporn Srisawat, 2012) เช่นเดียวกับชลลดา ไชยกุลวัฒนา (Cholada Chaikoolvatana, 2006) กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดีและคงไว้ของความเป็นอยู่ที่ดี (well-being) การทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องเป็นประจำจนกลายเป็นวิถีชีวิตช่วยในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีของบุคคลนั้น สอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวโดยสรุปว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องในการดำเนินชีวิตประจำวันที่สามารถแสดงให้เห็นถึงสุขภาพที่ดีขึ้น และการคงไว้ซึ่งสุขภาพดี ประกอบด้วยพฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล จิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด เนื่องจากสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นส่วนสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทั้งการศึกษา การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยพะเยา มีภารกิจหลักในการพัฒนานิสิต ด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริม และพัฒนานิสิตให้เป็นผู้ที่มีสุนทรียภาพ สุขภาพ และบุคลิกภาพที่ดีด้วยการจัดการเรียนการสอนด้านสุขภาพ เช่น หลักสูตรแพทย์แผนจีน แผนไทยประยุกต์ กายภาพบำบัด พยาบาล และวิทยาศาสตร์การกีฬา แสดงให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพของนิสิตที่นิสิตใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเรียน และการดำเนินชีวิตภายในบริเวณมหาวิทยาลัย พบว่า มีโอกาสเสี่ยงต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น ความเจ็บป่วย อุบัติเหตุ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การเที่ยวสถานบริการกลางคืน การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด ความเครียด และการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม รวมถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของนิสิตที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ (University of Phayao, 2013)

จากที่กล่าวมาข้างต้นมหาวิทยาลัยพะเยาเป็นแหล่งการศึกษาของเยาวชนที่มีการปรับตัวผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเรียนรู้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องแยกจากครอบครัวมาในสังคมใหม่ เป็นวัยที่มีโอกาสเข้าสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นบุคลากรทางด้านพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬาตระหนักถึงปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตในมหาวิทยาลัยพะเยาต่อการผลิตบัณฑิตที่พึงประสงค์ให้นิสิตเป็นคนที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ผู้วิจัยเห็นความสำคัญต่อการศึกษาด้านพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ทางด้าน ความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ที่เกี่ยวข้องกับ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล จิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียดเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปใช้วางแผนการจัดการเรียนการสอน และเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายในมหาวิทยาลัยนำไปวางแผนการส่งเสริมสุขภาพนิสิตในมหาวิทยาลัยพะเยาต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาจำแนกตาม เพศ และชั้นปี

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้น

ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมมนุษย์ของแมคคิแลนด (McClelland, 1973) ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ทักษะการปฏิบัติ และด้านทัศนคติ ร่วมกับพฤติกรรมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล จิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด เพื่อนำมาสร้างกรอบแนวคิดพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

สรุปข้อมูลจากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 มาสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาแบบประมาณค่า 5 ระดับ (rating scale) และตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ความเที่ยงตรงเท่ากับ 1.0 ถือว่ามีความเหมาะสม จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ชุด (Try out) เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของครอนบาค (Boonchom Si Sa-at, 2011) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.98

ขั้นตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือไปสอบถามความคิดเห็นกับนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ประชากรรวม 17,411 คน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 392 คน โดยใช้ตารางการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) (ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากที่กำหนดจำนวน 420 คนและได้รับกลับคืนมา 400 คน) โดยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศ โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent - samples t-test) และเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี โดยใช้การ

วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างให้ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ (Fisher's Least Significant Difference: LSD) โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ดังนี้

ตารางที่ 1 การแจกแจงความถี่และร้อยละคุณลักษณะทั่วไปของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	139	34.8
หญิง	261	65.2
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	106	26.5
ชั้นปีที่ 2	92	23
ชั้นปีที่ 3	105	26.3
ชั้นปีที่ 4	97	24.2
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
วิ่ง	250	62.5
ปั่นจักรยาน	109	27.3
ฟุตบอล	35	8.8
แบดมินตัน	139	34.8
เทนนิส	20	5
วอลเลย์บอล	39	9.8
บาสเก็ตบอล	35	8.8
ฟุตซอล	43	10.8
ว่ายน้ำ	78	19.5
ศูนย์ออกกำลังกาย	118	29.5
กิจกรรมออกกำลังกายอื่นๆ	16	4.0
ออกกำลังกายกี่ครั้งต่อสัปดาห์		
1-2 วันต่อสัปดาห์	182	45.5
3-4 วันต่อสัปดาห์	166	41.5
5-6 วันต่อสัปดาห์	46	11.5
ทุกวัน	6	1.5
ระยะเวลาในการออกกำลังกายต่อครั้ง		
น้อยกว่า 30 นาที	66	16.5
30-45 นาที	154	38.5
1 ชั่วโมง	166	41.5
มากกว่า 1 ชั่วโมง	14	3.5
ช่วงเวลาในออกกำลังกาย		
07.00 – 12.00 น.	5	1.3
13.00 – 16.00 น.	29	7.2
17.00 – 21.00 น.	366	91.5

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของพฤติกรรมสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยพะเยา ทั้ง 3 ด้าน

พฤติกรรมสุขภาพของนิสิต	M	S.D.	ระดับ
ด้านความรู้	4.33	0.38	สูง
ด้านทักษะการปฏิบัติ	4.31	0.42	สูง
ด้านทัศนคติ	4.11	0.41	สูง
โดยรวม	4.20	0.40	สูง

จากตารางที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.40 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพสูงที่สุด รองลงมาด้านทักษะการปฏิบัติ และทัศนคติ ตามลำดับ

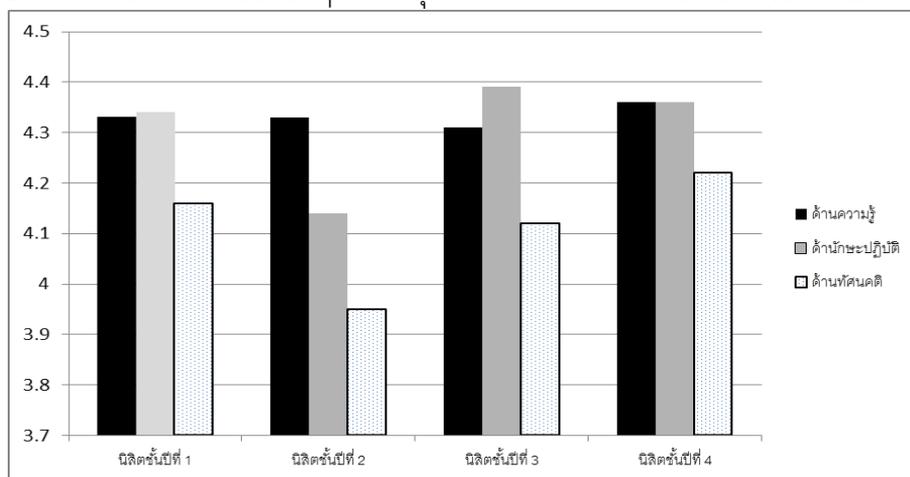
ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความรู้, ด้านทักษะการปฏิบัติ, และด้านทัศนคติ จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมสุขภาพของนิสิต มหาวิทยาลัยพะเยา	ชาย		หญิง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ด้านความรู้	4.32	0.38	4.33	0.39	-0.39
ด้านทักษะการปฏิบัติ	4.25	0.40	4.35	0.44	-2.27*
ด้านทัศนคติ	4.03	0.39	4.30	0.26	-2.75*
โดยรวม	4.20	0.34	4.28	0.37	-2.06*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตเพศชายกับนิสิตเพศหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยาระหว่างเพศชายกับเพศหญิงเป็นรายด้าน พบว่า ด้านทักษะการปฏิบัติ และด้านทัศนคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แผนภูมิที่ 1 แสดงการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี ดังนี้



ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ นิสิตชั้นปีที่ 4 มีความรู้เฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด (4.36 ± 0.36) รองลงมานิสิตชั้นปีที่ 2 (4.33 ± 0.33) นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความรู้เฉลี่ย (4.33 ± 0.43) และนิสิตชั้นปีที่ 3 มีความรู้เฉลี่ยอยู่ในระดับสูงน้อยที่สุดเท่ากับ (4.31 ± 0.40) ตามลำดับ

ด้านทักษะการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ นิสิตชั้นปีที่ 3 มีทักษะการปฏิบัติเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด (4.39 ± 0.35) รองลงมานิสิตชั้นปีที่ 4 มีทักษะการปฏิบัติเฉลี่ยเท่ากับ (4.36 ± 0.41) นิสิตชั้นปีที่ 1 มีทักษะการปฏิบัติเฉลี่ยเท่ากับ (4.34 ± 0.47) และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีทักษะการปฏิบัติเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงน้อยที่สุดเท่ากับ (4.14 ± 0.35) ตามลำดับ

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ นิสิตชั้นปีที่ 4 มีทัศนคติเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุดเท่ากับ (4.22 ± 0.45) รองลงมานิสิตชั้นปีที่ 1 มีทัศนคติเฉลี่ยเท่ากับ (4.16 ± 0.39) นิสิตชั้นปีที่ 3 มีทัศนคติเฉลี่ยเท่ากับ (4.12 ± 0.44) และนิสิตชั้นปีที่ 2 มีทัศนคติเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงน้อยที่สุดเท่ากับ (3.95 ± 0.35)

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรมสุขภาพ	ชั้นปี	1	2	3	4
ด้านความรู้	1		-0.006	0.021	-0.032
	2			0.027	-0.026
	3				-0.054
	4				
ด้านทักษะการปฏิบัติ	1		0.193*	-0.525	-0.021
	2			-0.246*	-0.246*
	3				0.031
	4				
ด้านทัศนคติ	1		0.201*	0.331	-0.065
	2			-0.168*	-0.266*
	3				-0.098
	4				

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 2 และนิสิตชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับชั้นปีที่ 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งด้านทักษะการปฏิบัติและทัศนคติ พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการวิจัยเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา ดังต่อไปนี้

1. คุณลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำนวน 400 คน เป็นนิสิตหญิง จำนวน 261 คน นิสิตชาย 139 คน ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 และ 3 โดยเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด ด้วยสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยมีเส้นทางที่เอื้อต่อประโยชน์ต่อการออกกำลังกายด้วยการวิ่งตามธรรมชาติเป็นอย่างมากตั้งแต่ทางเข้าด้านหน้ามหาวิทยาลัย จนถึงภายในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้การออกกำลังกายด้วยกีฬาแบดมินตันก็เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมที่นิสิตสามารถเล่นได้ตามพื้นที่ว่างของมหาวิทยาลัย เช่น ลานจอดรถ บริเวณหอพัก ลานออกกำลังกาย เป็นต้น โดยนิสิต

เลือกออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 1 ชั่วโมง ในเวลา 17.00 – 21.00 น. หลังจากการเสร็จสิ้นภารกิจในการเรียนในแต่ละวัน สอดคล้องกับกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (Ministry of Tourism & Sport, 2017) ในการพัฒนาการออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อมวลชน ที่สนับสนุนให้สถานศึกษามีการให้ความรู้ และจัดสถานที่สำหรับทำกิจกรรมทางกายให้กับนิสิต และประชาชนทั่วไปได้เข้าถึงการออกกำลังกาย และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายตามหลักการการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับ (American College of Sport Medicine, 2013) กล่าวโดยสรุปว่า การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของหัวใจ และปอด นั้นควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 20 นาที ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพให้ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในชีวิตประจำวัน

2. พฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา โดยรวมอยู่ในระดับสูง

ด้านความรู้ พบว่า นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้วยการนอนหลับเพื่อการพักผ่อนของบุคคลทั่วไปควรนอนหลับสนิทตลอดคืนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง การกินอาหารครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม และดื่มนมเป็นประจำที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้จิตใจเข้มแข็งมีความสุขในการใช้ชีวิตด้วยการออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน ซึ่งเป็นการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง รู้ข้อดี ข้อเสียที่ตรงกับความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตประจำวัน และเมื่อแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้เลือกปรึกษาญาติหรือเพื่อนสนิทไม่ควรหมกมุ่นอยู่คนเดียว เช่นเดียวกับเพนเดอร์ (Pender, 2002) บุคคลที่มีความรู้ความสามารถสูงจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากกว่าบุคคลที่มีความรู้ความสามารถต่ำ และจากการศึกษาของอนันท์ สีดาเพ็ง และนิคม มูลเมือง (Anon Sridapeng and Nikom Moonmuang, 2013) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า การรับรู้ประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากบุคคลที่รับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างดีช่วยให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

ด้านทักษะการปฏิบัติ พบว่า นิสิตปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติทำให้มีสุขภาพที่ดี ด้วยการทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกายทำให้ร่างกายสมส่วน รับประทานอาหารปรุงสุกสะอาด งดสูบบุหรี่ งดดื่มสุกาเป็นประจำ ใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์ด้วยกิจกรรมทางกาย กิจกรรมนันทนาการ และการนั่งสมาธิเพื่อช่วยในการผ่อนคลายความเครียดในการดำเนินชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (Office of the National Economic and Social Development Council, 2016) ที่มุ่งเน้น คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา ให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตในการเสริมสร้าง และพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ทั้งในการให้ความรู้ การดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย และโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับอรุณรัตน์ สารวิโรจน์ (Arunrat Saravirot, 2010) กล่าวว่า การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ด้านทัศนคติ พบว่า นิสิตให้ความเห็นว่าสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจและให้ความสำคัญ เพราะการมีสุขภาพดี คือ การมีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็ง ทำได้ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง สัปดาห์ละ 3-5 วัน และคิดว่าการแสดงความรัก ความห่วงใย เป็นการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ร่วมกับการปฏิบัติตามศีลธรรมทำให้เป็นคนดีน่าเชื่อถือในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับอรุณรัตน์ สารวิโรจน์ (Arunrat Saravirot, 2010) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า ทักษะเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึงการดูแลสุขภาพ การทำให้สุขภาพดีขึ้น ซึ่งทำให้นักศึกษามีความสนใจสุขภาพมากขึ้น และนักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทั้งแบบปัจจุบันและแบบโบราณผสมผสานกัน สอดคล้องกับชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร (Chanchalak Yiammit, 2013). ศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ในด้านทัศนคติ พบว่า การดูแลสุขภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพที่ดี การผ่อนคลายความตึงเครียด สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องและยาวนานนั้นต้องเกิดจากแรงจูงใจบนพื้นฐานที่ดีต่อสิ่งนั้น ซึ่งแสดงให้เห็นต่อพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวัน

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามเพศ พบว่า นิสิตชายกับนิสิตหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตหญิงมีทักษะการปฏิบัติ และด้านทัศนคติมากกว่านิสิตชาย ในเรื่องของการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติที่ทำให้มีสุขภาพที่ดี การทำกิจกรรมทางกายที่ช่วยเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และทำให้ร่างกายมีความสมส่วน และช่วยผ่อนคลายความเครียดทำให้จิตใจสงบ นอกจากนี้ ด้านทัศนคติ เพศหญิงให้ความสำคัญกับสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ เพราะการมีสุขภาพที่ดีคือการมีร่างกายที่แข็งแรง และจิตใจที่เข้มแข็งปราศจากโรคภัยเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สอดคล้องกับศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ (Bangkok University Research Center, 2009) ผลสำรวจเรื่องวัยรุ่นกับการดูแลสุขภาพ พบว่า วัยรุ่นเพศหญิงมีวิธีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ควบคู่กับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำให้จิตใจผ่องใส ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่นเดียวกับอนันท์ สีดาเพ็ง และนิคม มูลเมือง (Anon Sridapeng and Nikom Moonmuang, 2013) กล่าวว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมประจำวันไม่โลดโผน และไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ทั้งในเรื่องการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด และคุชเนอร์ (Kutner & Kutner, 1991) กล่าวว่า เพศหญิงมีความสามารถในการดูแลตนเองได้ดีกว่าเพศชาย สอดคล้องกับเพนเดอร์ (Pender, 1996) กล่าวว่า การกระทำของบุคคลที่ส่งเสริมความสุขของตนเอง โดยบุคคลต้องเริ่มมีการเริ่มดูแลตนเอง กำหนดแผนในการกระทำหรือตัดสินใจในการกระทำที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เอาใจใส่และตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพตนเอง ที่ทำให้คงสภาพไว้ซึ่งสุขภาพดี ที่มีความรับผิดชอบต่อภาวะสุขภาพของตนเอง ตามหลักการสุขบัญญัติแห่งชาติ และหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด และของมีนเมา

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยพะเยา จำแนกตามชั้นปี โดยรวม มีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

พฤติกรรมสุขภาพด้านทักษะการปฏิบัติ นิสิตชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 2 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ก่อนเปิดเทอมนิสิตเข้าใหม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมกับทางมหาวิทยาลัยในการเตรียมความพร้อมโดยต้องผ่านกิจกรรมทั้งภาควิชาการ และภาคปฏิบัติเพื่อให้นิสิตชั้นปีที่ 1 มีความรู้ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การทำกิจกรรมรณรงค์ใหม่ และบริหารจัดการความเครียดให้กับนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้อย่างถูกต้อง ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 เนื่องด้วยทางมหาวิทยาลัยพะเยามีระบบการศึกษาในแต่ละหลักสูตรที่เป็นวิชาเลือกเสรีที่ให้นิสิตชั้นปีที่ 3 และ 4 เลือกลงทะเบียนตามความสนใจของนิสิตซึ่งมีวิชาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ที่ให้ความรู้และมีกิจกรรมให้นิสิตปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในช่วงภาคการศึกษานั้นๆ นอกจากการเรียนการสอนแล้วแต่ละรายวิชาข้างต้นมีสมุดสุขภาพให้นิสิตบันทึกกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังเรียน เพื่อประเมินความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพทางกาย แก่ไขข้อบกพร่องทางด้านร่างกาย

ที่มีแนวโน้มอาจเกิดปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ ให้กับนิสิตใช้เป็นข้อมูลในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล ที่สอดคล้องกับมหาวิทยาลัยพะเยา (University of Phayao, 2013) มีภารกิจหลักในการพัฒนานิสิต ด้วยการจัดกิจกรรมส่งเสริมและพัฒนานิสิตให้เป็นผู้ที่มีสุนทรียภาพ สุขภาพ และบุคลิกภาพที่ดี เช่นเดียวกับบอณรัตน์ สารวิโรจน์ (Arunrat Saravirot, 2010) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง อันเนื่องมาจากนักศึกษามีอายุเฉลี่ยระหว่าง 18 -25 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ค่อนข้างผู้ใหญ่ ทำให้มีความสนใจปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ และเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ อีกทั้งเป็นช่วงวัยเรียน การมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ล้วนมีผลต่อการเรียนทุกประการ

พฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 2 เนื่องจากระดับชั้นปี เป็นเพียงระดับของการศึกษาเท่านั้น แต่การแสดงว่าหาความรู้ไม่ได้มีเฉพาะในตำราเรียนเพียงอย่างเดียว สามารถเรียนรู้ และปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพได้จากทุกรูปแบบโดยนิสิตชั้นปีที่ 1 จะได้รับข้อมูลเหล่านี้จากทางมหาวิทยาลัยพะเยาในวันปฐมนิเทศนิสิตใหม่ และนิสิตชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับนิสิตชั้นปีที่ 3 และนิสิตชั้นปีที่ 4 เนื่องจากทัศนคติเป็นความเชื่อ ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ เป็นนามธรรม และเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการปฏิบัติ ทัศนคติต้องได้รับสิ่งเร้าที่เหมาะสมจึงส่งผลให้เกิดการปฏิบัติหรือปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่ง สอดคล้องกับอวย เกตุสิงห์ (Hue Ketsing, H., 1982) กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้บุคคลมีบุคลิกที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถปรับตัวเมื่อได้รับความเครียด มีความฉลาดทางอารมณ์สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี มีความคิดอย่างสร้างสรรค์ และสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี นอกจากนี้ช่วยเพิ่มวุฒิภาวะทางสังคม เนื่องจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนในแต่ละวัยมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ควรมีการจัดการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากบุคคลที่รับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างดีช่วยให้บุคคลมีการปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ส่งเสริม สนับสนุน เยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปให้มีความรู้ในเรื่องสุขภาพ และมีคุณภาพชีวิตอันเกิดจากการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การบริโภคอาหาร ที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพ และเพิ่มปฏิสัมพันธ์อันดีของคนในสังคม

1.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านทักษะการปฏิบัติ ควรมีการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการที่เปิดโอกาสให้นิสิตในมหาวิทยาลัย ได้มีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะปฏิบัติเกี่ยวข้องกับการดูแล ป้องกัน และฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องเป็นประจำ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ยึดคนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ และส่งเสริมให้มีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี จึงควรจัดกิจกรรมหรือโครงการส่งเสริมสุขภาพให้กับนิสิตเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรในรายวิชาเรียนให้นิสิตได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

1.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านทัศนคติ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีบทบาทหน้าที่กระตุ้น สนับสนุนในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้นิสิตนักศึกษาที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อสร้างทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ โดยปรับหรือเพิ่มพื้นที่สุขภาพรองรับกิจกรรมทางกาย พร้อมทั้งเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่างๆ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตตามความต้องการ และความจำเป็นของนิสิตในแต่ละชั้นปีให้ต้นตัว และเอาใจใส่สุขภาพมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในพื้นที่ใกล้เคียงโดยรอบมหาวิทยาลัย

2.2 ศึกษาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตด้วยวิธีการเชิงคุณภาพเพื่อนำไปวางแผนและดำเนินการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนิสิตไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน

References

- American College of Sport Medicine. (2013). *ACSM's Health-Related Physical Fitness Assessment Manual*. (4th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Anon Sridapeng and Nikom Moonmuang. (2013). Health promoting behaviors of university students. *Journal of Liberal Arts, Maejo University*, 1(1), 59-86.
- Arunrat Saravirot. (2010). *Health promotion behavior of student in Prince of Songkla University, Hat Yai Campus*. (Master's degree). Prince of Songkla University.
- Bangkok University Research Center. (2009). *Teenagers and Health Care*. Retrieved September 5, 2018, from <http://bangkokpoll.bu.ac.th/poll/result/poll453.php?pollID=306&Topic=%C7%D1%C2%C3%D8%E8%B9%A1%D1%BA%A1%D2%C3%B4%D9%E1%C5%CA%D8%A2%C0%D2%BE&fileDoc=poll453.pdf>.
- Boonchom Si Sa-at. (2011). *Introduction to Research*. (9th ed). Bangkok: Suweeriyasan.
- Chanchalak Yiammit. (2013). *The study of exercise behavior of Rambhai Barni Rajabhat in academic year 2010*. (Master's degree). Srinakharinwirot University.
- Cholada Chaikoolvatana. (2006). Health promotion behaviors of students in Ratchathani College of Technology, Ubon Ratchathani Province. *Journal of Science & Technology, Ubon Ratchathani University*, 8(2), 89-103.
- Hue Ketsingh. (1982). Body and Exercise. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*. 2(4), 190.
- Kutner, N.G. and Kutner, M.H. (1991). Race and sex as variables affecting recreations to disability. *Archives of Physical Medical and Rehabilitation*, 60(2).
- McClelland, D. C. (1973). *Testing for competence rather than intelligence*. In *American Psychologist*. Retrieved from <http://www.lichaoping.com/wp-content/ap7301001.pdf>.
- Ministry of Tourism & Sport. (2017). *The National Sports Development Plan No.6*. Retrieved November 30, 2017, from http://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=8408.

- Office of the National Economic and Social Development Council. (2016). *The Eleventh National Economic and Social Development Plan (2017-2021)*. Retrieved July 16, 2018, from <http://www.nesdb.go.th/Portals/0/news/plan/p11/plan11.pdf>.
- Patcharaporn Srisawat. (2012). Health Behavior Modification of Undergraduate Students Studying at The Srinakarinwirot University and Kasetsart University. *Journal of Education Research Faculty of Education, Srinakarinwirot University*, 7(1), April - September.
- Pender, N.J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice* (2nd ed.). Stamford: Appleton & Lang.
- _____. (2002). *Health Promotion in Nursing Practice* (4th ed.). New Jersey: Appleton & Lang.
- Royal Thai Government Gazette. (2010). *University of Phayao Act, B.E. 2553*. July 16, 2010. Book.127 Episode 44 K.
- University of Phayao. (2013). *Phayao University regulations on student discipline*. Office of University of Phayao Council.
- Worasak Phianchob. (2005). *Collection of Articles on Philosophy, Principles, Teaching Methods, and Measurement for Physical Education Evaluation*. Chulalongkorn University Press.
- Yamane, Taro. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis*. (3rd ed.). New York: Harper and Row Publication.
- Yupa PhunKham, Prakaidao Promprapat, Kobkul Phaisanachphong and Ronnaphum Samakkharom. (2010). *The Health Promotion Behaviors and The Health Risk Behavior of Youths*. Retrieved August 20, 2018, from [http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/research/text_new_rev160855\[1\].pdf](http://rhold.anamai.moph.go.th/all_file/research/text_new_rev160855[1].pdf).

Received : January 2, 2019

Revised : January 22, 2019

Accepted : January 25, 2019