ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

Factors Affecting Health Behaviors on the National Health Recommendations of Student in the Institute of Physical Education Yala Campus

ชนินท์นรา ใจดี, ฐปนธรรม์ ประทีปเกาะ และชิดชนก เชิงเชาว์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบเชิงสัมพันธ์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลาจำนวน 350 คน ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามคณะและชั้นปี และทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ามาศึกษาในขั้นตอนสุดท้าย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา อยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 2.95) ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ (β = 0.356, P < 0.0001) เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ (β = 0.273, P < 0.001) และสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษา (β = 0.203, P < 0.001) ตามลำดับ ซึ่งปัจจัยทั้งสามร่วมทำนายพฤติกรรมการสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ได้ร้อยละ 35.3

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ, สุขบัญญัติแห่งชาติ, สถาบันการพลศึกษา

Abstract

This research was a correlation study and its objective was to identify factors that affecting health behaviors on the National Health Recommendations of students in the Institute of Physical Education Yala Campus. The samples were students of that institute with a total of 350 subjects. They were primarily selected using stratified random sampling by faculty and year and simple random sampling was finally performed to

include them into the study. The data were collected using a questionnaire. The statistics that were used for data analysis were percentage, mean and standard deviation. The stated hypothesis was tested by stepwise multiple regression analysis.

The results showed that health behaviors on the National Health Recommendations was at a good level of ($\overline{X}$ = 2.95). The variables that predicted health behaviors on the National Health Recommendations of the students were social support (β = 0.356, P <0.001), attitude toward the National Health Recommendation (β = 0.273, P <0.001) and physical environments at the Institute of physical education (β = 0.203, P <0.001), respectively. The three variables predicted health behaviors on the National Health Recommendations of the students of the Institute of Physical Education Yala as 35.3 percent.

Key words : Health Behaviors, National Health Recommendations, Institute of Physical Education

บทนำ

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืนนั้น สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุด คือ การพัฒนาคน โดยมุ่งเน้นให้คนมีสุขภาพดีเป็นอันดับแรก ซึ่งจะเห็นได้จากวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 กล่าวว่า "ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดี ร่วมสร้างระบบสุขภาพพอเพียงเป็นธรรม นำสู่สังคมสุขภาวะ" (คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ,2555) อย่างไรก็ตามสถานการณ์สุขภาพปัจจุบันพบว่าคนไทยยังเผชิญกับการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ จะเห็นได้ว่า โรคไม่ติดต่อโดยเฉพาะกลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และเบาหวาน เป็นปัญหาสำคัญที่คนไทยเสียชีวิตเพิ่มขึ้น (คณะกรรมการการจัดทำแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติฉบับที่ 11, 2555) การเจ็บป่วย และการเกิดปัญหาสุขภาพจะน้อยลงหากทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพขั้นพื้นฐานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และลดความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งอันตรายต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2555) การที่จะปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนดังกล่าวมีพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้นั้น ต้องเริ่มปลูกฝังจากครอบครัว สถานศึกษา และสังคมรอบตัวด้วยการใช้สุขบัญญัติ 10 ประการเป็นวิถีทางที่สามารถนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณเพื่อการสร้างสุขภาพดี

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา เป็นสถานศึกษาที่สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีวิสัยทัศน์ในการ "มุ่งมั่นพัฒนาบัณฑิตบุคลากร ให้เป็นผู้นำด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ"ซึ่งการสร้างผู้นำด้านสุขภาพให้แก่สังคมนั้น นักศึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีก่อน จึงจะเป็นต้นแบบที่ดีให้กับสังคมได้ จากการศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา โดยศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบัน

การพลศึกษาวิทยาเขตยะลาด้านการส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน พบว่าโดยภาพรวมทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นบางครั้ง เว้นแต่ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณเท่านั้นที่อยู่ในระดับปฏิบัติเป็นประจำ : มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งด้านนี้พบว่านักศึกษากำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต ต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ขณะที่ภาพรวมของด้านโภชนาการยังไม่ถูกต้อง (วรยุทธ ชัยเจริญสมบัติ, 2552 : 50) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยนำรูปแบบของ PRECEDE Model ซึ่งเป็นรูปแบบของการวิเคราะห์พฤติกรรมที่มาจากหลายปัจจัย (Multiple Factors) ของ Lawrence Green และ Marshall Kreuter (Green and Kreuter, 1980) ที่จำแนกปัจจัยในการวิเคราะห์เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อวิเคราะห์หาปัจจัยต่างๆที่มีผลต่อพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลาเพื่อวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดพฤติกรรม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนานักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ให้เป็นผู้นำทางด้านสุขภาพและสร้างสังคมที่มีสุขภาวะอย่างยั่งยืนต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

สมมุติฐานของการวิจัย

ปัจจัยนำ (เพศ คณะ ความรู้ เจตคติ) ปัจจัยเสริม (แรงสนับสนุนทางสังคม) ปัจจัยเอื้อ (สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว) ร่วมกันส่งผลต่อพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา

ขอบเขตของการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงสัมพันธ์ (Correlational-Study) แยกศึกษาตามกลุ่มปัจจัยหลัก 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม ปัจจัยเอื้อ ตามกรอบแนวคิด PRECEDEModel ของ กรีน และครุยเตอร์ (Green and Kreuter 1980) โดยนำมาเฉพาะขั้นตอนที่ 4

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ คณะ ความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

ปัจจัยเสริม ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา และสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ พฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่อยู่ภายในตัวบุคคลที่ทำให้บุคคลมีความโน้มเอียงที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพหรือไม่เพียงใด ในที่นี้ประกอบด้วย เพศ คณะ ความรู้ ความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา

2. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง เป็นกลุ่มปัจจัยที่เกี่ยวกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งอาจสนับสนุนจูงใจและขัดขวางการปฏิบัติตัวทางด้านสุขภาพ ในที่นี้ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม

3. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล และทักษะที่จะช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ในที่นี้ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา และสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว

4. พฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ หมายถึง การปฏิบัติตัว หรือการกระทำดูแลตนเองตามข้อกำหนดที่พึงประสงค์ได้แก่ 1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง 3.ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย 4. กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดสีฉูดฉาด 5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ 6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น 7.ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท 8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม

ประชากรที่ศึกษา

นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2557 ระดับปริญญาตรี จำนวน 1,417 คน (ข้อมูลจากฝ่ายทะเบียนและวัดผล , 2557)

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ปีการศึกษา 2557 จำนวน 350 คน โดยคำนวณจากสูตรของยามาเน่ (Taro, Yamane. 1973 : 887) ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) โดยแบ่งตามคณะและชั้นปี และสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นอันดับสุดท้ายเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ามาศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบทดสอบความรู้และแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ทฤษฎีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและประยุกต์มาจากแบบสอบถามในงานวิจัยของกาญจนา นพรัตน์ (2544 : 156-163) แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปและปัจจัยนำแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1.1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 1.2 แบบทดสอบความรู้ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ และส่วนที่ 1.3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ 2 ปัจจัยเสริม เป็นแบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

ตอนที่ 3 ปัจจัยเอื้อ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือ

ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม จากนั้นผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และความถูกต้อง นำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยวิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Index of Consistency) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

แบบทดสอบความรู้ หาค่าความยากง่ายและอำนาจจำแนก (Index of Difficulty and Discriminant) และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีของ คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (KR-20) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

แบบสอบถามหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามด้วยวิธีทดสอบที (t – test) เลือกข้อคำถามที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ขึ้นไป จากนั้นหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Conbach's Alpha Coefficient) โดยได้ค่าความเชื่อมั่น แยกตามปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.922 แรงสนับสนุนทางสังคม ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.922 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.906 พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.958

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บข้อมูล โดยเตรียมผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลที่ผ่านการชี้แจ้งขั้นตอนต่างๆ ในการเก็บข้อมูล แจ้งกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจง วัน เวลาสถานที่ ในการให้ข้อมูลชี้แจงวัตถุประสงค์โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามในชั้นเรียนและรอรับแบบสอบถามคืนจนครบตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติเชิงอ้างอิง (Inferential statistics) ได้แก่ วิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=350 คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	115	32.9
หญิง	235	67.1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=350 คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	115	32.9
หญิง	235	67.1
อายุ		
17-19 ปี	61	17.4
20-22 ปี	253	72.3
23-25 ปี	35	10
26-29 ปี	1	0.3
ศาสนา		
พุทธ	14	4
อิสลาม	336	96
คณะ		
วิทยาศาสตร์การกีฬา	94	26.9
ศิลปศาสตร์	58	16.6
ศึกษาศาสตร์	198	56.6
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	71	20.3
ชั้นปีที่ 2	69	19.7
ชั้นปีที่ 3	97	27.7
ชั้นปีที่ 4	113	32.3
สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว/ต่อเดือน		
น้อยกว่า 10,000 บาท	176	50.3
10,000-20,000 บาท	98	28.0
20,001-30,000 บาท	48	13.7
30,001-40,000 บาท	16	4.6
มากกว่า 40,000 บาท	12	3.4
ที่พักอาศัยปัจจุบัน		
บ้านตัวเอง	206	58.9
พักอาศัยกับญาติ	9	2.6
บ้านเช่า/หอพัก	135	38.6

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n=350 คน)	ร้อยละ
การศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง		
ไม่ได้เรียน	26	7.4
ประถมศึกษา	83	23.7
มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	193	55.1
อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	15	4.3
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	33	9.4
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	22	6.3
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	51	14.6
เกษตรกรรม	141	40.3
รับจ้างทั่วไป	128	36.6
รับจ้างบริษัท	1	0.3
อื่นๆ	7	2.0

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 67.1 มีอายุระหว่าง 20-22 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.3 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม คิดเป็นร้อยละ 96 นักศึกษาสังกัดส่วนใหญ่อยู่คณะศึกษาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 56.6 นักศึกษาส่วนใหญ่เรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 32.3 ด้านสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 50.3 ด้านที่พักอาศัยส่วนใหญ่พักอาศัยบ้านตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 58.9 ด้านการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ คิดเป็นร้อยละ 55.1 และอาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพ เกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 40.3

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวม พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 2.95) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ดีที่สุดคือข้อที่ 3. การแปรงฟันในตอนเช้าและก่อนนอนทุกวัน ($\overline{X}$ = 3.42) รองลงมา คือข้อที่ 8. การไม่เลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ไวน์ เมื่อมีการเลี้ยงฉลอง ($\overline{X}$ = 3.32) และข้อที่ 9. การสูบบุหรี่เมื่อเกิดความเครียดหรือรู้สึกหงุดหงิด ($\overline{X}$ = 3.26) ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรม การดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่นักศึกษา ปฏิบัติน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 10. การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยเพื่อป้องกันโรคติดต่อ

เช่น โรคเอดส์ กามโรค ($\overline{X}$ = 2.23) รองลงมา คือ ข้อที่ 7. การรับประทานอาหารกรุบกรอบและอาหารสำเร็จรูปเป็นประจำ ($\overline{X}$ = 2.33)) และ ข้อที่ 19. การแยกขยะก่อนทิ้งเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ ($\overline{X}$ = 2.56) ตามลำดับ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อความ	$\overline{X}$	SD	ระดับพฤติกรรม
1. ท่านถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน	3.01	.75	ดี
2. ท่านตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นทุกสัปดาห์	3.18	.65	ดี
3. ท่านแปรงฟันในตอนเช้าและก่อนนอนทุกวัน	3.42	.70	ดี
4. ท่านใช้ฟันขบกัดของแข็งโดยไม่ต้องเสียเวลาไปหามีดมาตัด	2.63	.83	ดี
5. ท่านล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ก่อนรับประทานอาหารและหลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง	2.97	.80	ดี
6. ท่านดูฉลากและเครื่องหมาย อย. ก่อนซื้ออาหาร เช่น นม ซอส น้ำปลา ปลากระป๋อง น้ำบรรจุขวด	3.05	.82	ดี
7. ท่านรับประทานอาหารกรุบกรอบและอาหารสำเร็จรูปเป็นประจำ	2.33	.76	น้อย
8. ท่านเลือกดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ไวน์ เมื่อมีการเลี้ยงฉลอง	3.32	1.00	ดี
9. ท่านมักจะสูบบุหรี่เมื่อเกิดความเครียดหรือรู้สึกหงุดหงิด	3.26	1.03	ดี
10. ท่านใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เช่น โรคเอดส์ กามโรค	2.23	1.23	น้อย
11. ท่านมักจะปรึกษากับคนในครอบครัวเมื่อมีความกังวลหรือไม่สบายใจ	3.04	.85	ดี
12. ท่านจะแสดงความรักและมอบสิ่งพิเศษต่อบุคคลในครอบครัวเสมอเมื่อมีโอกาสพิเศษ	3.14	.83	ดี
13. ท่านสวมหมวกนิรภัยหรือคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งเมื่อขับรถ	2.93	.82	ดี
14. ท่านศึกษาคู่มือการใช้งานอุปกรณ์หรือเครื่องมือต่างๆ จนเข้าใจเป็นอย่างดีก่อนใช้งานหรือเมื่อเกิดขัดข้อง	2.97	.69	ดี

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (ต่อ)

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับพฤติกรรม
15.ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งนาน 30 นาที	3.04	.82	ดี
16.ท่านตรวจสุขภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี	2.56	.87	ดี
17.ท่านยิ้มทักทายทุกคนเมื่อพบกันครั้งแรกในแต่ละวัน	3.25	.74	ดี
18.ท่านนอนหลับอย่างเพียงพอตามความต้องการของร่างกายอย่างน้อยคืนละ 7 ชั่วโมง	3.05	.74	ดี
19.ท่านแยกขยะก่อนทิ้งเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่	2.56	.77	ดี
20.ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ชุมชนทุกครั้งเมื่อมีโอกาส	3.06	.73	ดี
รวม	**2.95**	**.82**	**ดี**

3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา คือ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติและสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลาซึ่งสามารถทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลาได้ร้อยละ 35.3 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนของตัวพยากรณ์ที่ดีที่ใช้ในการพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ปัจจัยพยากรณ์	b	**B**	95%CI	t	p-value
แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ	.318	.356	.223-.412	6.596	<0.001
เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ	.252	.273	.172-.331	6.222	<0.001
สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษา	.143	.203	.069-.217	3.791	<0.001

a = .833, R^2 = .353, $S.E._{est}$ = 241

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

Y' = .883 + .318 (แรงสนับสนุนทางสังคม) + .252 (เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ) + .143 (สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษา)

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

Z' = .356 (แรงสนับสนุนทางสังคม) + .273 (เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ) +.203 (สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษา)

อภิปรายผลการวิจัย

พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา พบว่ามีพฤติกรรมโดยรวม อยู่ในระดับดี ($\overline{X}$ = 2.95) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เนื่องจากการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกิจวัตรประจำวันที่นักศึกษาต้องปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ และสุขบัญญัตินั้นเป็นข้อที่ควรปฏิบัติตั้งแต่ในวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชรา ตามสภาพของแต่ละวัย ซึ่งสอดคล้องกับประภาเพ็ญ สุวรรณ (2541) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพนั้น มุ่งเฉพาะในเรื่องเกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น การปฏิบัติตนเกี่ยวกับ การรักษาความสะอาดของร่างกาย ได้แก่ การอาบน้ำ การแปรงฟัน การสระผม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย ของ จงจิต ปินศิริ (2544 : 44-45) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี และผลการวิจัย ของ วิรยา บุญรินทร์ (2553 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี อยู่ในระดับดี

ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม (ปัจจัยเสริม) เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ (ปัจจัยนำ) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (ปัจจัยเอื้อ) มีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์เท่ากับ 0.241 และมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์ร้อยละ 35.3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า พฤติกรรมทางด้านสุขภาพ เป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อให้ตนเองสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

แรงสนับสนุนทางสังคม ส่งผลและสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิต สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่า แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งที่ผู้รับแรงสนับสนุนได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร สิ่งของหรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ซึ่งอาจเป็นบุคคลหรือกลุ่มบุคคล แล้วมีผลทำให้ผู้รับปฏิบัติไปในทางที่ผู้รับต้องการ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลาได้ดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาเป็นคนดี มีศีลธรรม มีจริยธรรมที่สอดคล้องกับแผนแม่บทของชาติ เช่น การมอบเกียรติบัตรด้านคุณธรรมจริยธรรม หรือมอบรางวัลต่างๆ เป็นต้น จึงส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ สอดคล้องกับผลการศึกษา ของสมนึก แก้ววิไล (2553 : 62) ที่ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ร่วมทำนายพฤติกรรมได้ร้อยละ 23.40 และสอดคล้องกับผลการศึกษา ของกอบบุญ พึ่งประดิษฐ์ (2550 : 71) ที่ศึกษา เรื่อง ลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ โปรแกรมนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏในกลุ่มรัตนโกสินทร์ พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวก

กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพโดยรวม และแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรทำนายที่ดีที่สุด สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาโปรแกรมนิเทศศาสตร์ ได้ร้อยละ 19.40 แต่แตกต่างจากผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร พบว่าการได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร (พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี, 2548 : 126) เช่นเดียวกับผลการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยการเตือนตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมและแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลวัดปรินายก กรุงเทพมหานคร พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียน และแรงสนับสนุนทางสังคมในบ้าน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (สุภาพรรณ วิถีประดิษฐ์, 2547 :123 - 124)

เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักศึกษาสถาบันการพลศึกษา มีความคิด และเชื่อว่าสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นสิ่งที่ดีจากการที่ได้รับรู้และมีประสบการณ์จากสิ่งต่างๆรอบตัวที่สถาบันการพลศึกษา การที่จะมีพฤติกรรมที่ดีเกิดจากการมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งที่กระทำและเห็นผลต่อสุขภาพของตนเอง จึงทำหรือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎี ของสุชา จันทร์เอมและสุรางค์ จันทร์เอม (2520 : 104) ที่กล่าวว่าเจตคติ คือ ความรู้สึกหรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อบุคคล วัตถุสิ่งของหรือสถานการณ์ต่างๆ ความรู้สึก หรือท่าทีจะเป็นไปในทำนองที่พึงพอใจหรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็ได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548 : 125) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติต่อการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร และสอดคล้องกับผลการวิจัย ของ กาญจนา นพรัตน์ (2544 : 102-104) ที่ศึกษาปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี พบว่า เมื่อเปรียบเทียบกับทุกตัวแปรเจตคติ สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 3 ด้าน ได้ดีที่สุดมีอำนาจการทำนาย ร้อยละ 28.30 และจากการศึกษาของนุสลัน เฮาะมะ (2551 : 94) พบว่าเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่างกัน ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต่างกัน แต่ต่างกับผลการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย (สิริรัตน์ วงษ์สำราญ, 2550 : 85) และผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี พบว่าเจตคติด้านการดูแลตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (ทวีรัตน์ ทองดี,

2545 : 65)

สภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้ออำนวยต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติส่งผลและสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เป็นเพราะว่าสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ได้มีการจัดสภาพแวดล้อมภายในสถาบันให้เหมาะสมกับสถานศึกษา ทำให้นักศึกษาได้ซึมซับ สิ่งที่เหมาะสมและเป็นแนวปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของสถาบันเพื่อให้นักศึกษาทุกคนได้ปฏิบัติตาม และผลจากการปฏิบัติตามระเบียบและข้อบังคับที่ดี ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ สอดคล้องกับผลการศึกษา ของ ฐปนัท อินทรสาลี (2552 : 63) ที่ศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของอาสาสมัครสาธารณสุขในเขตเทศบาลนนทบุรี พบว่า การสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขในเทศบาลนนทบุรี และผลการศึกษา ของ ทวีรัตน์ ทองดี (2545 : 65) ที่ศึกษา เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเทศบาล จังหวัดนนทบุรี พบว่า สภาพแวดล้อมกายภาพที่โรงเรียนและสภาพแวดล้อมที่บ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ แต่แตกต่างจาก ผลการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร พบว่าการมีแหล่งทรัพยากรทางสุขภาพ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมหานคร (พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี, 2548 : 126)

การศึกษาในครั้งนี้มีข้อจำกัดเนื่องจากเป็นการศึกษาในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งผลที่ได้อาจเปลี่ยนแปลงไปเมื่อเวลาผ่านไป เนื่องจากพฤติกรรมสุขภาพสามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเวลาผ่านไป

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลามีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ควรให้ความสำคัญกับการปลูกฝังเจตคติที่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพฟันประจำปีตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 2 ให้มากขึ้น และส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีพฤติกรรมสุขบัญญัติแห่งชาติตามสุขบัญญัติข้อที่ 8 ในเรื่องการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งเป็นข้อที่นักศึกษามีเจตคติที่ดี จึงควรสนับสนุนให้ดียิ่งขึ้น สร้างแรงสนับสนุนทางสังคมในสถาบันให้มากขึ้น โดยเฉพาะการมีบุคคลที่คอยให้คำปรึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหาต่างๆ เช่น ครูแนะแนว การพบปะกับอาจารย์ที่ปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้องในการให้คำปรึกษาเรื่องต่างๆ รวมถึงการส่งเสริม ให้อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อเป็นต้นแบบให้กับนักศึกษาต่อไป ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 2 เรื่องการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้องให้มากขึ้น เช่น มีการรณรงค์ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพใน

ช่องปาก มีบริการเจ้าหน้าที่สาธารณสุขมาตรวจฟันอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง และการจัดให้มีสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค วางไว้ตามจุดต่างๆ ของสถาบัน เพื่อให้นักศึกษาได้มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อที่ 3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

บรรณานุกรม

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กระทรวงสาธารณสุข. (2555). สุขบัญญัติแห่งชาติ. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กอบบุญ พึ่งประดิษฐ์. (2550). **การศึกษาลักษณะมุ่งอนาคต การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาโปรแกรมวิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏในกลุ่มรัตนโกสินทร์.** ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

กาญจนา นพรัตน์. (2544). **ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรม สุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี.** ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

คณะกรรมการการจัดทำแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติฉบับที่ 11. (2555). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

คณะกรรมการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุข. (2555). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (ร่าง).** กระทรวงสาธารณสุข. (เอกสารอัดสำเนา). ม.ป.ป..

จงจิต ปินศิริ. (2544). **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน.** ปริญญาสาธารณสุขศาสตร มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ฐปนัท อินทรสาลี. (2552). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของอาสาสมัครสาธารณสุขในเทศบาลนนทบุรี.** วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2541). **พฤติกรรมสุขภาพ.** เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ทวีรัตน์ ทองดี. (2545). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดเทศบาลจังหวัดนนทบุรี.** ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นุสลัน เฮาะมะ. (2551). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา.** ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2541). **พฤติกรรมสุขภาพ.** เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

พัชรีพรรณ ตรีศักดิ์ศรี. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร.** ปริญญานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วรยุทธ ชัยเจริญสมบัติ. (2552). **วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา.** ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

วิรยา บุญรินทร์. (2553). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี.** สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ.มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

สมนึก แก้ววิไล. (2553). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.** คณะบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

สิริรัตน์ วงษ์สำราญ. (2550). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

สุชา จันทร์เอม และสุรางค์ จันทร์เอม. (2520). **จิตวิทยาสังคม** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แพร่วิทยา.

สุภาพรรณ วิถีประดิษฐ์. (2547). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยการเตือนตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมและแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลวัดปรินายกกรุงเทพมหานคร.** ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Green, Lawrence W., Kreuter, Marshall W., Deeds, Sigrid G., Partridge Kay B. (1980). **Health Education Planning : A Diagnostic Approach.** California : Mayfield Publishing Company.

Taro, Yamane. (1973). **Statistics : An Introductory Analysis.** 3rd ed. New York: Harper and Row.