

พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตอีสาน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

LAY STUDENTS' HEALTH BEHAVIOR OF MAHAMAKUT BUDDHIST  
UNIVERSITY ISAN CAMPUS MUANG DISTRICT,  
KHONKAEN PROVINCE

วรเทพ เวียงแก\*

Worathep Wiangkae

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์ 2) เพื่อศึกษาความแตกต่างของปัจจัยในกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์ 3) เพื่อศึกษาความแตกต่างของปัจจัยนอกกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์ 4) เพื่อเสนอแนะแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์ให้ดีขึ้น กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาคฤหัสถ์ 250 คน และสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวน

ผลการวิจัย พบว่า 1. ระดับพฤติกรรมสุขภาพนักศึกษาคฤหัสถ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากสูงไปต่ำ ดังนี้ การพัฒนาทางจิตวิญญาณ ( $\bar{X}=3.93$ ) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( $\bar{X}=3.91$ ) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $\bar{X}=3.86$ ) โภชนาการ ( $\bar{X}=3.81$ ) การทำกิจกรรมทางกาย ( $\bar{X}=3.79$ ) การจัดการความเครียด ( $\bar{X}=3.87$ ) พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ข้อที่ว่า กินยา รับประทาน หรือยานอนหลับ นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า มีนักศึกษาบางส่วนอาจจะทานยานอนหลับบ้างเวลาเครียด

2. นักศึกษาคฤหัสถ์มีปัจจัยภายในแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นักศึกษาคฤหัสถ์มีปัจจัยภายนอกแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยภายในทุกปัจจัยและปัจจัยภายนอกทุกปัจจัยมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. แนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ 1) ควรออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ 2) ทานอาหารที่มีประโยชน์และให้ครบ 5 หมู่ 3) พักผ่อนให้เพียงพอ 4) สร้างระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตอย่างมีระบบ ทั้งการกิน ดื่ม ตื่น นอน กิจกรรมต่างๆ 5) ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิสม่ำเสมอ

4. ข้อเสนอแนะ รัฐบาลควรแต่งตั้งกรรมการและมอบนโยบายให้นำไปสู่แผน โครงการ โดยให้ทุกหน่วยงานร่วมมือกันในการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การปฏิบัติธรรมเพื่อสุขภาพ การบริโภคเพื่อสุขภาพ หรือ

\* อาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีการประเมินผลการดำเนินงานเป็นช่วงๆ และควรประกาศเกียรติคุณผู้ที่ดำเนินงานได้อย่างมีผลสัมฤทธิ์และเผยแพร่ทางสื่อต่างๆ

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมสุขภาพ, นักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตอีสาน

## ABSTRACT

The objectives of this research were: 1. to study the level of lay students' health behavior, 2. to study the differences of internal factors affecting the lay students' health behavior, 3. to study the differences of external factors affecting the lay students' health behavior and 4. to suggest the way for promoting the better students' health behavior by the use of questionnaires. All /250 subjects under stratified random sampling were participated in this study Then data was analyzed and processed by computer for percentage, mean, standard deviation and one-way ANOVA.

The results were found that: 1. The overall level of lay students' health behavior was high. The mean of each section from high to low was spiritual development ( $\bar{X} = 3.93$ ), health responsibility ( $\bar{X} = 3.91$ ), interpersonal relationship ( $\bar{X} = 3.86$ ), nutrition ( $\bar{X} = 3.81$ ), physical activity practicing ( $\bar{X} = 3.79$ ) and stress management ( $\bar{X} = 3.78$ ) respectively. On stress management section, the lay students' opinion was moderate for the question taking sedative or sleeping pill, it was shown that sometime facing the stress they took some sedative or sleeping pill for relieving it.

2. Under the differences of internal and external factors, the lay students' health behavior was different at a significance 0.05 level. It was shown that both internal and external factors affecting the health behavior at significance 0.05 level

3. The way for promoting the health behavior 1) They should exercise properly and consistently, 2) They should eat useful food and all 5 groups, 3) They should take rest sufficiently, 4) They should have systematic life under the procedure such as eating, drinking, getting up, sleeping and other activities. 5) They should practice Dharma and meditation regularly.

4. For suggestions: The government should set the committee and policy for leading to make plan and project, every party must join to hold activities such as practicing in Dharma, consumption and exercise for health, assessing every activities intermittently. The successful activities should be honored and propagated publicly.

**Keywords:** Health behavior, Student: -Mahamakut Buddhist Universty, Isan Campus

## บทนำ

พระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 22 ตุลาคม พ.ศ. 2522 ความตอนหนึ่งว่า

... การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้น

โดยปรกติอำนาจผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ด้วย และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้วย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่ ทั้งไม่เป็นภาระแก่สังคมด้วย คือเป็นแต่ผู้สร้างมิใช่ผู้ถ่วงความเจริญ...<sup>1</sup>

จากพระบรมราโชวาทแสดงให้เห็นว่า สุขภาพมีความสำคัญต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ ทั้งในด้านการสร้างสรรค์เศรษฐกิจสังคม และในด้านที่ไม่เป็นภาระของสังคมเช่นเดียวกับที่ดูแรนท์ (Durant)<sup>2</sup> กล่าวไว้ว่า สุขภาพของประชาชนย่อมสำคัญยิ่งกว่าความมั่งคั่งของประเทศชาติมากมายนัก

ปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยที่พบเห็นโดยทั่วไปในปัจจุบัน ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นพฤติกรรมด้านลบและมีผลต่อสุขภาพ ดังนี้

1. พฤติกรรมทางลบที่มีผลต่อการเกิดโรคติดต่อ เช่น พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

2. พฤติกรรมทางลบที่มีผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารผิดหลักโภชนาการและมีสารปนเปื้อน พฤติกรรมการดื่มสุราและสูบบุหรี่ พฤติกรรมการไม่ออกกำลังกาย และพฤติกรรม การขับขี้รดโดยไม่เคารพกฎจราจร เป็นต้น

3. พฤติกรรมด้านลบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจสังคม และกระแสการพัฒนาทางด้านอุตสาหกรรม ทำให้ประเทศไทยมีการนำเข้าเทคโนโลยีมาใช้ในภาคอุตสาหกรรมมากขึ้น สิ่งที่มาคือ มีการทำลายสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ เกิดมลพิษ มลภาวะทั้งในดิน น้ำและอากาศ

4. พฤติกรรมด้านลบที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงจากการทำงาน เช่น พฤติกรรมเสี่ยงจากการทำงานภาคเกษตรกรรม พฤติกรรมเสี่ยงจากการทำงานภาคอุตสาหกรรมและพฤติกรรมเสี่ยงจากการทำงานภาคบริการ

สรุปแล้วจะเห็นว่า พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมีทั้งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นก่อนและหลังการเกิดปัญหาสุขภาพ แต่พฤติกรรมที่สำคัญและจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้มาก คือ พฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติขณะยังมีสุขภาพดี ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ที่ถือเป็นพฤติกรรมทางด้านลบที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ จำเป็นต้องรีบดำเนินการปรับเปลี่ยนให้มีความเหมาะสมซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุและเป็นการจัดการกับปัญหาสุขภาพแนวใหม่<sup>3</sup>

สิ่งที่ปรากฏขึ้นในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า นักศึกษามีการดูแลสุขภาพของตนเองค่อนข้างน้อย เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่ค่อยมีประโยชน์ ไม่ค่อยออกกำลังกาย บางคนเครียดกับการเรียนไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ทำให้เกิดความท้อแท้อยากพักการเรียนหรือบางคนออกกลางคัน บางคนมาเรียนสาย จากการสอบถาม พบว่า พักผ่อนน้อยนอนดึกและตื่นสาย เป็นต้น

<sup>1</sup> มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, ประมวลพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ตั้งแต่พุทธศักราช 2493-2537. (นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2539) หน้า 266.

<sup>2</sup> ดูแรนท์ (Durant, n.d., unpagged; อ้างถึงใน สุชาติ โสมประยูร. สุขศึกษาภาคปฏิบัติ. (กรุงเทพมหานคร: การศาสนา, 2542) หน้า 3.

<sup>3</sup> ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา (CARD) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. [http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1202231/unit01/unit1\\_04.htm](http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1202231/unit01/unit1_04.htm). (17 กุมภาพันธ์ 2549).

ซึ่งหากไม่มีการศึกษาหาสาเหตุและไม่แก้ไขพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว อาจส่งผลกระทบต่อตัวนักศึกษา อันจะเป็นผลพวงต่อการพัฒนาเรื่องสุขภาพในระดับสูงอีกด้วย

จากปรากฏการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ผู้บรรยายในรายวิชาต่างๆ เช่น วิชาสังคมสงเคราะห์ เฉาะราย วิชามนุษยกับสังคม เป็นต้น ได้เห็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาอยู่เป็นนิตยๆ พร้อมกันนี้ ก็มีส่วนรับผิดชอบในการดูแลนักศึกษาให้คำแนะนำในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและให้เกิดการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา จึงตัดสินใจทำวิจัยเรื่องดังกล่าว ซึ่งปัญหาการวิจัยที่ผู้วิจัยมุ่งค้นหาคำตอบมี 3 ประการใหญ่ๆ คือ ประการแรก นักศึกษาคฤหัสถ์มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับใด ประการที่สอง มีปัจจัยใดบ้างที่อิทธิพลต่อสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์และประการสุดท้าย ถ้าจะส่งเสริมให้นักศึกษาคฤหัสถ์มีพฤติกรรมสุขภาพขึ้น ควรดำเนินการอย่างไร

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างของปัจจัยในกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์
3. เพื่อศึกษาความแตกต่างของปัจจัยนอกจากกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์
4. เพื่อเสนอแนะแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์ให้ดีขึ้น

### สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาคฤหัสถ์มีปัจจัยภายในแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน
2. นักศึกษาคฤหัสถ์มีปัจจัยภายนอกแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน
3. มีอย่างน้อย 1 ปัจจัย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาคฤหัสถ์ ภาคปกติ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น ประจำปีการศึกษา 2559 ชั้นปีที่ 1-5 จำนวน 666 คน<sup>4</sup> กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 250 โดยใช้การกำหนดขนาดตัวอย่าง ตามสูตรของ Taro Yamane ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบผสมผสานระหว่างแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) กับแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยประยุกต์ใช้หลักการและวิธีการสร้างเครื่องมือของไลเคิร์ต (Likert) นำเครื่องมือ ที่สร้างเสร็จแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง (Validity) นำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจแก้จากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทำการทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาคฤหัสถ์ ภาคปกติ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต

<sup>4</sup> งานทะเบียนและวัดผล, “เอกสารรายชื่อนักศึกษา”, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน, 2558. (อัดสำเนา).

ร้อยเอ็ดและหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ทุกตัวแปร อยู่ระหว่าง 0.89-0.93

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล

### 4. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ได้แก่ F-test (One-way ANOVA) โดยเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่เชิงพหุ (Multiple Comparision) ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Sheffe) และโดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis.MRA)

## ผลการวิจัย

### 1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

#### 1.1 ปัจจัยภายใน

1.1.1. นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ด้านปัจจัยภายใน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.94$ ) และในแต่ละด้าน พบว่า ทุกด้าน นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ซึ่งเรียงลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากสูงไปต่ำ ดังนี้ ด้านพื้นฐานด้านสติปัญญา ( $\bar{X} = 3.98$ ) ด้านการรับรู้การทำหน้าที่ของร่างกาย ( $\bar{X} = 3.95$ ) ด้านระยะพัฒนาการของบุคคล ( $\bar{X} = 3.93$ ) ด้านปัจจัยด้านอารมณ์และจิตวิญญาณ ( $\bar{X} = 3.89$ )

#### 1.2 ปัจจัยภายนอก

1.2.1 นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ด้านปัจจัยภายนอก โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.76$ ) และในแต่ละด้าน พบว่า ทุกด้าน นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ซึ่งเรียงลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากสูงไปต่ำ ดังนี้ การปฏิบัติของครอบครัว ( $\bar{X} = 3.90$ ) ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ( $\bar{X} = 3.79$ ) พื้นฐานทางวัฒนธรรม ( $\bar{X} = 3.61$ )

### 2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

2.1 นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.85$ ) และในแต่ละด้าน พบว่า ทุกด้าน นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ซึ่งเรียงลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากสูงไปต่ำ ดังนี้ การพัฒนาทางจิตวิญญาณ ( $\bar{X} = 3.93$ ) ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( $\bar{X} = 3.91$ ) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $\bar{X} = 3.86$ ) โภชนาการ ( $\bar{X} = 3.81$ ) การทำกิจกรรมทางกาย ( $\bar{X} = 3.79$ ) การจัดการความเครียด ( $\bar{X} = 3.78$ )

2.2 พฤติกรรมสุขภาพ ด้านการจัดการความเครียด ข้อที่ว่า กินยาระงับประสาท หรือนอนหลับ นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.10$ ) แสดงว่า มีนักศึกษาบางส่วนอาจจะทานยานอนหลับบ้างเวลาเครียด ส่วนข้ออื่นๆ นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

### 3. การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

3.1 นักศึกษาคฤหัสถ์มีปัจจัยภายในแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า ปัจจัยภายในของนักศึกษาคฤหัสถ์แตกต่างกัน พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกปัจจัย

3.2 นักศึกษาคฤหัสถ์มีปัจจัยภายนอกแตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า ปัจจัยภายนอกของนักศึกษาคฤหัสถ์แตกต่างกัน พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทุกปัจจัย

3.3 มีอย่างน้อย 1 ปัจจัย มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า ปัจจัยภายใน ได้แก่ 1) ระยะพัฒนาการ ของบุคคล 2) พื้นฐานด้านสติปัญญา 3) การรับรู้การทำหน้าที่ของร่างกาย และ 4) ปัจจัยด้านอารมณ์และจิตวิญญาณ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ 1) การปฏิบัติของครอบครัว 2) ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคมและ 3) พื้นฐานทางวัฒนธรรม ทุกปัจจัยมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีข้อเสนอแนะ คือ ควรออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ จึงเป็นการสมควรที่รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดเป็นนโยบาย โดยให้แต่ละตำบล/อำเภอ/จังหวัด มีสถานที่ออกกำลังกายประจำตำบล/อำเภอ/จังหวัดของตนๆ โดยมอบหมายให้เป็นรูปคณะกรรมการในการดำเนินงาน

1.2 ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีข้อเสนอแนะ คือ ทานอาหารที่มีประโยชน์ และให้ครบ 5 หมู่ รัฐบาลจึงควรกำหนดเป็นนโยบายให้แต่ละตำบล/อำเภอ/จังหวัด โรงเรียน มหาวิทยาลัย ชุมชนได้จัดกิจกรรมส่งเสริมเรื่องการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และสร้างระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตอย่างมีระบบ ทั้งการกิน ดื่ม ดื่น นอน ให้มากขึ้น

1.3 ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีข้อเสนอแนะ คือ ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิสม่ำเสมอ จึงเป็นการสมควรที่รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรกำหนดเป็นนโยบาย โดยให้แต่ละตำบล/อำเภอ/จังหวัด มีสถานที่ปฏิบัติธรรมประจำตำบล/อำเภอ/จังหวัดของตนๆ โดยมอบหมายให้เป็นรูปคณะกรรมการในการดำเนินงาน

#### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

2.1 รัฐบาลจึงควรแต่งตั้งกรรมการและมอบนโยบายให้นำไปสู่แผน โครงการ โดยให้ทุกหน่วยงานร่วมมือกันในการจัดกิจกรรมต่างๆ เช่น การปฏิบัติธรรมเพื่อสุขภาพ การบริโภคเพื่อสุขภาพ หรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีการประเมินผลการดำเนินงานเป็นช่วงๆ และควรประกาศเกียรติคุณผู้ที่ดำเนินงานได้อย่างมีผลสัมฤทธิ์และเผยแพร่ทางสื่อต่างๆ

#### 3. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการทำวิจัยในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่มีผลกระทบต่อปัญหาสังคม เศรษฐกิจ สู้แต่โอกาสจะอำนวย เพื่อจะได้เกิดองค์ความรู้ใหม่และนำไปใช้ในการแก้ปัญหาต่างๆ อันจะเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

งานทะเบียนและวัดผล. “เอกสารรายชื่อนักศึกษา”. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน. 2558. (อัติสำเนา).

วลัยลักษณ์. มหาวิทยาลัย. ประมวลพระบรมราชาโองาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ตั้งแต่พุทธศักราช 2493-2537. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, 2539.

สุชาติ โสมประยูร. **สุขศึกษาภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: การศาสนา, 2542.

ศูนย์พัฒนาทรัพยากรการศึกษา (CARD) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. [http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1202231/unit01/unit1\\_04.htm](http://www.elearning.msu.ac.th/opencourse/1202231/unit01/unit1_04.htm). (17 กุมภาพันธ์ 2559)