

พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

สายสวาท เผ่าพงษ์, พย.ม.*

อุไรรักษ์ คัมภีรานนท์, พย.ม.**

สิริเพ็ญ โสกา จันทรสถาพร, พบ.ม.**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 2 3 และ 4 ในภาคการศึกษาที่ 1 และภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 638 คน ซึ่งพักอยู่ในหอพักของวิทยาลัย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ แบบประเมินสภาพแวดล้อมทางกายภาพ และแบบประเมินระบบดูแลสุขภาพ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .56 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 3B 3C และ 4 มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และ 3A มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ สภาพแวดล้อมทางกายภาพของวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคมอยู่ในระดับดี สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางจิตหรือสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .74, r = .83, p < .01$) ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปพัฒนาให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นและพัฒนาสภาพสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ, นักศึกษาพยาบาล

* ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

Healthy Behaviors of Nursing Students at Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima

Abstract

This research aimed to study the healthy behaviors of nursing students at Boromarajonani College of Nursing Nakhonratchasima. The sample was 638 students from the first, the second, the third and the fourth level class. In addition they studied in the first and the second semester in the academic year of 2009. Data were collected by a questionnaire which was developed by the researcher and the total reliability was. The results revealed as follow: the average scores of healthy behaviors of the first level, the section B and the section C in the third level and the fourth level class were good, but the second level and the section A in the third level class were fair. The average scores of physical environment of all students were good. It was found that there was positive statistically significant correlation between physical environment and healthy behaviors ($r = .744, p < .01$). Likewise there was positive statistically significant correlation between psychosocial environment and healthy behaviors. ($r = .83, p < .01$) The results of this study can be used as a guideline improve nursing students' health behavior and develop environment of dormitory.

Keywords: health behavior, nursing student

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล ผู้ที่มีสุขภาพที่ดีจะต้องมีการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจโดยเฉพาะบุคลากรทางด้านสุขภาพเช่นนักศึกษาพยาบาลที่ต้องฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่มีอาการป่วยด้วยโรคที่ติดต่อและไม่ติดต่อนักศึกษาจะต้องเผชิญกับสภาพความเจ็บป่วยที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจการเอาใจใส่และดูแลสุขภาพให้แข็งแรงจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ในปีการศึกษา 2552 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา มีนักศึกษาที่พักอยู่ในหอพักจำนวน 664 คน โดยแยกพักเป็นห้องๆละ 4-5 คน และพบว่าในภาคการศึกษาที่ 1 มีนักศึกษาป่วยเข้ารับการตรวจและรักษาที่โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมาเฉลี่ยวันละ 1-2 ราย อาการป่วยแยกได้เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ไข้หวัด จำนวน 72 ราย ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่จำนวน 1 ราย ไข้เลือดออกจำนวน 10 ราย ซึ่ง 1 รายมีอาการรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตและอาการป่วยอื่นๆจำนวน 34 ราย รวมระยะเวลา 4 เดือน มีนักศึกษาป่วย 142 รายคิดเป็นร้อยละ 21.28 ของจำนวนนักศึกษาทั้งหมด โรคที่ป่วยส่วนใหญ่สามารถป้องกันได้ หากนำความรู้ความเข้าใจไปปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนั้นการศึกษาวุฒิกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษาที่อยู่ในหอพัก จึงมีความจำเป็นเพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับแก้ไขปัญหาค่าความเจ็บป่วย การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ตลอดจนการพัฒนาหอพักและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวุฒิกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อวุฒิกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล

คำจำกัดความ

สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตามปกติ

วุฒิกรรมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติของบุคคลในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพโดยใช้ความรู้ความเข้าใจและเจตคติและการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพของแต่ละบุคคลซึ่งได้แก่บุคคล สิ่งแวดล้อม และระบบการบริการสุขภาพ

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปีของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ที่พักอยู่ในหอพักของวิทยาลัยในภาคการศึกษาที่ 1 และภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2552

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ที่พักอยู่ในหอพักของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ปีการศึกษา 2552

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้เข้าพบนักศึกษาทุกชั้นปี ชี้แจงการขอเก็บข้อมูลโดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ และข้อมูลที่ได้อาจไม่มีผลใดๆ ต่อตัวนักศึกษาทั้งสิ้น แจกแบบสอบถามให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 110 ฉบับ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 131 ฉบับ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 283 ฉบับ และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 139 ฉบับ ให้ผู้แทนนักศึกษาแต่ละชั้นปีเก็บแบบสอบถามคืนให้ผู้วิจัยในวันรุ่งขึ้น

2. ได้รับแบบสอบถามคืนจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 110 ฉบับ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 129 ฉบับ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 263 ฉบับ และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 136 ฉบับ รวมทั้งหมด 638 ฉบับ นำมาตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์จำนวน 638 ฉบับ หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 110 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 131 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 283 คน และชั้นปีที่ 4 จำนวน 139 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 663 คน

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล โครงการวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการวิจัยของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา ผู้วิจัยได้แจ้งนักศึกษาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ การดำเนินโครงการ สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย และการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล แล้วถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยก่อนแจกแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลจำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่

2.1 แบบประเมินสภาพแวดล้อมทางกายภาพ จำนวน 20 ข้อ

2.2 แบบประเมินสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม จำนวน 21 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 25 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินระบบการดูแลสุขภาพจากวิทยาลัย จำนวน 21 ข้อ

เกณฑ์การแปลผล

1. แบบประเมินสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ

คะแนนเฉลี่ย 4.00 หมายถึง สภาพแวดล้อมอยู่ในระดับดีมาก

คะแนนเฉลี่ย 3.00-3.99 หมายถึง สภาพแวดล้อมอยู่ในระดับดี

คะแนนเฉลี่ย 2.00-2.99 หมายถึง สภาพแวดล้อมอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.99 หมายถึง สภาพแวดล้อมนั้นต้องปรับปรุง

2. แบบประเมินสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ

- คะแนนเฉลี่ย 3.26-4.00 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ/สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคมอยู่ในระดับดีมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.25 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง/สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคมอยู่ในระดับดี
- คะแนนเฉลี่ย 1.76-2.50 หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง/สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคมอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.75 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ/สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคมอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

3. แบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ

- คะแนนเฉลี่ย 3.26-4.00 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ/พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.25 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง/พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี
- คะแนนเฉลี่ย 1.76-2.50 หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง/พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.75 หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติ/พฤติกรรมสุขภาพต้องปรับปรุง

4. แบบประเมินระบบการดูแลสุขภาพจากวิทยาลัย เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับ

- คะแนนเฉลี่ย 3.26-4.00 หมายถึง การดำเนินการอยู่ในระดับดีมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.51-3.25 หมายถึง การดำเนินการอยู่ในระดับดี
- คะแนนเฉลี่ย 1.76-2.50 หมายถึง การดำเนินการอยู่ในระดับพอใช้
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.75 หมายถึง การดำเนินการต้องปรับปรุง

การหาค่าความเที่ยงและความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และปรับปรุงแก้ไขก่อนนำมาใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ จำนวน 30 คน และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Cronbach's coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมเท่ากับ .56

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. การประเมินสภาพแวดล้อมทางกายภาพ การประเมินสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคมและการประเมินระบบการดูแลสุขภาพ ใช้หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. หาค่าความสัมพันธ์ของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคมกับพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนมากเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 89.5) อายุระหว่าง 21-25 ปี (ร้อยละ 50.63) มีน้ำหนักตัวระหว่าง 41-50 กิโลกรัม (ร้อยละ 49.37) มีส่วนสูงระหว่าง 151-160 เซนติเมตร (ร้อยละ 60.66) ค่าดัชนีความหนาแน่นมวลกายเฉลี่ยเท่ากับ 18.90 กิโลกรัม/ตารางเมตร ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวน ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นปี เพศ อายุ น้ำหนัก ($N = 638$)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	67	10.5
หญิง	571	89.5
อายุ		
ระหว่าง 18-20 ปี	267	41.85
ระหว่าง 21-25 ปี	323	50.63
ระหว่าง 26-30 ปี	39	6.11
ระหว่าง 31-35 ปี	7	1.1
มากกว่า 35 ปี	2	0.31
น้ำหนัก		
ต่ำกว่า 40 กก.	39	6.11
ระหว่าง 41-50 กก.	315	49.37
ระหว่าง 51-60 กก.	220	34.48
ระหว่าง 61-70 กก.	48	7.53
ระหว่าง 71-80 กก.	13	2.04
มากกว่า 80 กก.	3	0.47
ส่วนสูง		
ต่ำกว่า 150 ซม.	8	1.25
151-160 ซม.	387	60.66
161-170 ซม.	204	31.98
171-180 ซม.	36	5.56
181-190 ซม.	3	0.47

ในข้อมูลด้านสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 89.97) ภาวะสุขภาพของบิดาและมารดาส่วนมากแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 79.00 และ 71.60 ตามลำดับ) ภาวะสุขภาพของนักศึกษา มีป่วยเล็กน้อยไม่จำเป็นต้องตรวจรักษา (ร้อยละ 68.81) ภาวะสุขภาพทางจิตมีภาวะเครียดบ้างแต่แก้ไขได้ (ร้อยละ 79.94) นักศึกษาอยู่ในวิทยาลัยมีความสุขระดับปานกลาง (ร้อยละ 77.12) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

จำนวน ร้อยละของภาวะสุขภาพของนักศึกษา ภาวะสุขภาพของบิดา มารดา (N = 638)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัวของนักศึกษา		
มี	64	10.03
ไม่มี	574	89.97
ภาวะสุขภาพของบิดา		
เสียชีวิต	27	4.23
มีโรคประจำตัว	107	16.77
แข็งแรงไม่มีโรค	504	79
ภาวะสุขภาพของมารดา		
เสียชีวิต	6	0.94
มีโรคประจำตัว	175	27.43
แข็งแรงไม่มีโรค	457	71.63
ภาวะสุขภาพของนักศึกษาในปัจจุบัน		
ป่วยต้องรักษาตัว	9	1.41
มีโรคประจำตัว	21	3.29
ป่วยเล็กน้อยไม่จำเป็นต้องตรวจ	439	68.81
แข็งแรงไม่เคยป่วย	169	26.49

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าค่าเฉลี่ยรวมด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพในวิทยาลัยตามการประเมินของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3A, 3B, 3C และชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 2.82, 2.60, 2.57, 2.71, 2.52 และ 2.75 ส่วนค่าเฉลี่ยรวมด้านสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคมในวิทยาลัยตามการประเมินของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3A, 3B, 3C และชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 2.57, 2.48, 2.62, 2.49 และ 2.63 และค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3A, 3B, 3C และชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 2.52, 2.56,

2.59 และ 2.57 ตามลำดับ ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 2, 3A มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ($M = 2.45$ และ 2.47) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

ค่าเฉลี่ยโดยรวม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพและ ด้านสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม ด้านพฤติกรรมสุขภาพ แยกตามชั้นปี ($N = 638$)

รายการ	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3A		ชั้นปีที่ 3B		ชั้นปีที่ 3C		ชั้นปีที่ 4	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
สภาพแวดล้อมทางกายภาพ	2.82	.64	2.60	.72	2.57	.78	2.71	.72	2.52	.70	2.75	.68
ด้านสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม	2.57	.70	2.48	.82	2.57	.44	2.62	.78	2.49	.79	2.63	.24
ด้านพฤติกรรมสุขภาพ	2.52	.72	2.45	.80	2.47	.22	2.56	.80	2.59	.82	2.57	.24

ในระบบการดูแลสุขภาพจากวิทยาลัย พบว่าค่าเฉลี่ยรวมระบบการดูแลสุขภาพจากวิทยาลัยตามการประเมินของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3A, 3B, 3C และชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09, 2.88, 3.04, 2.90, 2.93 และ 3.11 ตามลำดับ

เมื่อทดสอบความสัมพันธ์ของสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม กับ พฤติกรรมสุขภาพโดยใช้สถิติเพียร์สัน พบว่า สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .74$, $r = .83$, ตามลำดับ)

ตารางที่ 4

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม กับ พฤติกรรมสุขภาพ ($N = 638$)

รายการ	สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม	พฤติกรรมสุขภาพ
สภาพแวดล้อมทางกายภาพ	.84**	.74**
สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม		.83**

$P^{**} < .01$

อภิปรายผลการวิจัย

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

สภาพแวดล้อมทางกายภาพในวิทยาลัยตามการประเมินของนักศึกษาทุกชั้นปี มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เนื่องจากวิทยาลัยต้องรับนักศึกษาเพิ่มตามโครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ปัญหาขาดแคลนภาคใต้อีกจำนวน 200 คนจากจำนวนนักศึกษาเดิมทำให้การอยู่ในหอพักค่อนข้างแออัด ตามเกณฑ์มาตรฐานขนาดพื้นที่ห้องพัก 4 คนควรมีพื้นที่ 7 ตารางเมตร/คน(สภาการพยาบาล, 2532) แต่ห้องพักของวิทยาลัยมีขนาด 5 ตารางเมตร/คนและต้องพัก 5-6 คน/ห้อง การที่นักศึกษาแต่ละคนต้องพักอยู่ในหอพักตลอดระยะเวลา 4 ปีจึงมีอุปกรณ์เครื่องใช้ค่อนข้างมาก เมื่อไม่ได้ทำความสะอาดและจัดให้เป็นระเบียบทำให้เป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ที่เป็นพาหะของโรคเช่น แมลงสาบ ยุงและหนู อีกทั้งนักศึกษาได้นำอาหารมารับประทานในห้องพักและทิ้งเศษอาหารไว้ก็ยิ่งเพิ่มแหล่งอาหารมากขึ้น ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ในข้อไม่มีสัตว์ที่เป็นพาหะของโรคบริเวณหอพัก นักศึกษาชั้นปีที่ 2, 3A, 3C ประเมินให้อยู่ในระดับต้องปรับปรุง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุการป่วยของนักศึกษาได้

สภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม ตามการประเมินของนักศึกษาทุกชั้นปีพบว่ามีความเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับดี เนื่องจากนักศึกษาส่วนมากมีวิถีคลาสิกเครียดในรูปแบบต่างๆตามความชอบของแต่ละคน เช่น การฟังเพลง การดูภาพยนตร์ คุยกับเพื่อนที่สนิทและปรึกษาผู้ปกครอง รวมทั้งการปฏิบัติตามความเชื่อทางศาสนา เช่นการสวดมนต์และนั่งสมาธิ ซึ่งความเครียดเป็นปัญหาที่อาจจะเป็นอันตรายต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของบุคคล เพราะเมื่อเกิดความเครียดจะมีการตอบสนองโดยการปรับตัว ความเครียดในระดับที่เหมาะสมมีประโยชน์และจำเป็นในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าความเครียดที่มากเกินไปจะส่งผลให้เกิดความทุกข์และทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลง ถ้าภาวะเครียดเกิดอยู่นานทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะเครียด เช่น ปวดศีรษะ ไมเกรน แผลในกระเพาะอาหาร และความดันโลหิตสูง เป็นต้น (เพ็ญใจ ขจรนิพัทธ์ และคณะ, 2551)

พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 3B, 3C และชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยรวมพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 2, 3A มีค่าเฉลี่ยรวมพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่วิทยาลัยควรมีการแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของนักศึกษาในข้อเหล่านี้

การรับประทานอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาส่วนมากไม่ได้ปฏิบัติหรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง เนื่องจากการบริโภคอาหารปัจจุบัน เป็นการซื้ออาหารสำเร็จรูปที่มีผู้ปรุงสำเร็จพร้อมรับประทานมาบริโภคได้ทันทีเพื่อความสะดวก ทำให้การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะได้สัดส่วนถูกต้องตามหลักโภชนาการลดลง ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว ได้แก่ การเกิดโรคจากการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง (ผ่องศรี ศรีมรกต และคณะ, 2551)

การรับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่สำเร็จรูป ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาปฏิบัติบ่อยครั้งหรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากบะหมี่สำเร็จรูป เป็นอาหารที่ราคาถูกสะดวกในการปรุง ทำให้นักศึกษาส่วนหนึ่งรับประทานเป็นอาหารประจำแทนอาหารประเภทอื่นๆ เพื่อประหยัดเงิน ประหยัดเวลาและความสะดวกสบายมากกว่าสุขภาพ ซึ่งการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการของกลุ่มนักศึกษาส่วนใหญ่ เกิดจากการขาดแคลนปัจจัยที่เอื้ออำนวยต่างๆ (Felton, Parsons, Miseme & Oldaker, 1997 อ้างใน พิชญ์สินี มงคลศิริ, 2550)

การออกกำลังกาย 15-20 นาทีต่อวัน ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักศึกษาทุกชั้นปี ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ซึ่งสอดคล้องตามการศึกษาของสวล์ย์ พลอินทร์ (สวล์ย์ พลอินทร์, 2542 อ้างใน ลัดดาวัลย์ ไวยสุระสิงห์ และคณะ, 2551) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 41.8) และจากการสำรวจพฤติกรรมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ จำนวน 80 คนพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 45.83 มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 37.5 และไม่เคยเลยร้อยละ 14.28 เป็นส่วนน้อยที่ออกกำลังกายทุกวัน ร้อยละ 1.19 (ผ่องศรี ศรีมรกต และคณะ, 2551) ซึ่งปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาได้แก่ ภาระงานด้านการเรียนและการฝึกปฏิบัติงานที่หนัก ขาดความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย จากการเรียน การสอบ และปัจจุบันมีกิจกรรมสันทนาการรูปแบบต่างๆ ที่นักศึกษาให้ความสนใจมากกว่า เช่น การดูโทรทัศน์ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ หรือการออกไปเที่ยวตามห้างสรรพสินค้าหลังเลิกเรียนช่วงเวลา 16.00-20.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่วิทยาลัยอนุญาตให้นักศึกษาออกไปนอกหอพักได้

ระบบการดูแลสุขภาพจากวิทยาลัย

ระบบการดูแลสุขภาพจากวิทยาลัย ตามการประเมินของนักศึกษาทุกชั้นปี พบว่าอยู่ในระดับดี เนื่องจากวิทยาลัยมีระบบการดูแลสุขภาพ ได้แก่ การตรวจสุขภาพนักศึกษาทุกคนเป็นประจำทุกปี จัดให้มีห้องสุขภาพ สำหรับปฐมพยาบาลนักศึกษาที่ป่วยมานานพักโดยมีอาสาสมัครและอุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อการพยาบาลเบื้องต้นก่อนไปตรวจที่โรงพยาบาล หรือการเจ็บป่วยเล็กน้อยที่สามารถปฐมพยาบาลโดยไม่ต้องไปรับการรักษาที่โรงพยาบาล ซึ่งทางวิทยาลัยจัดให้มีอาจารย์พยาบาลรับผิดชอบดูแลความเป็นอยู่และความเจ็บป่วยของนักศึกษาตลอด 24 ชั่วโมง อีกทั้งจัดให้มีนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ทำหน้าที่อยู่เวรห้องสุขภาพในช่วงเวลา 18.00-8.00 น. ของทุกวัน เป็นผู้ช่วยอาจารย์ที่อยู่เวร เมื่อนักศึกษามีอาการเจ็บป่วยจะแจ้งแก่นักศึกษาที่อยู่เวรห้องสุขภาพหรืออาจารย์ที่อยู่เวร เพื่อให้การช่วยเหลือเบื้องต้นได้ทันที

และความร่วมมือจากโรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา ที่อำนวยความสะดวกให้นักศึกษาเมื่อไปรับการตรวจหรือรับการรักษา ทำให้นักศึกษามีความรู้สึกลดลงเมื่อเกิดการเจ็บป่วย

สภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคม

มีความสัมพันธ์ทางด้านบวกกับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสภาพแวดล้อมทางกายภาพมีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ .74 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างสูง ส่วนสภาพแวดล้อมทางจิต/สังคมของวิทยาลัย มีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ .83 ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์ในระดับสูงมาก

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการศึกษาพฤติกรรมของนักศึกษาโดยเก็บข้อมูลจากการสังเกต และสัมภาษณ์เชิงลึก จะทำให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนเพิ่มขึ้น

ประโยชน์ของงานวิจัย

1. ได้ข้อมูลด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา เพื่อการแก้ไขและพัฒนาให้นักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น
2. เป็นข้อมูลเพื่อการปรับปรุงหอพักและจัดสภาพสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ผ่องศรี ศรีมรกต, และคณะ. (2551). การพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนด้านการออกกำลังกาย การบริโภคและการจัดการความเครียดอย่างมีส่วนร่วมของประชาคม. กรุงเทพมหานคร: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิชญ์สินี มงคลศิริ. (2550). ความแตกต่างในพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและความเข้มแข็งในการมองโลกระหว่างนักศึกษา สาขาการพยาบาลกับนักศึกษาสาขาอื่นในเขตจังหวัดอุดรธานี. อุดรธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครอุดรธานี.
- เพียงใจ ขจรนิพัทธ์, สุรีย์ จินเรือง, และวิภาศิริ นราพงษ์. (2551). ภาวะสุขภาพทางกายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของอาจารย์และเจ้าหน้าที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี. สระบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี.
- ลัดดาวัลย์ ไวยสุระสิงห์, จิราพรรณ โพธิ์ทอง, สุภาภรณ์ วรอรุณ, และทิวา มหาพรหม. (2551). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมพลังอำนาจการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุพรรณบุรี. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 1(2), 70-81.
- สภาการพยาบาล. (2532). ข้อบังคับสภาการพยาบาลเกี่ยวกับหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน. สารสภาการพยาบาล, (มิถุนายน 2532), 23-30.