

Received: 23 Dec. 2024, Revised: 10 Feb. 2025

Accepted: 16 Feb. 2025

บทความวิจัย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร

ธัญวรรณ เกิดดอนทราย^{1*} นพโรจน์ วงศ์พัชรจรัส² ชนินทร์พงศ์ สุขแสง³

บทคัดย่อ

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ โดยเฉพาะนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยเรียนซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างมากสำหรับนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ การมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับชุมชนและสังคมต่อไป วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง ประชากร คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 336 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 110 คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์โดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ไคสแควร์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และ Multiple Logistic Regression

ผลการวิจัย: 1) ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.8 2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ระดับความสัมพันธ์น้อย ได้แก่ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ($r=0.193$) ทักษะคิดต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ($r=0.189$) ปัจจัยเอื้อ ($r=0.092$) ได้แก่ การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ ปัจจัยเสริม ($r=0.282$) ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ และ 3) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ เรียงตามลำดับจากมากไปน้อย คือ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ การรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ทักษะคิดต่อการดูแลสุขภาพตนเอง และปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ ซึ่งร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ได้ร้อยละ 38.6

สรุป: นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์มักจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีเพื่อเป็นแบบอย่างและเตรียมความพร้อมในการทำงานในสายงานด้านสุขภาพในอนาคต

คำสำคัญ: ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

¹ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

* Corresponding author : E-mail: thanyanwan1134@gmail.com

Original Article

The factors associated with self-care behavior among public health students at a private university in Bangkok

Thanyawan Kerddonsai ^{1*} Nopparote Wongpatcharajarus²Chaninpong Suksawang³

Abstract

Background: Self-care is crucial for everyone, especially for students who are in a phase of significant physical and mental changes. For students in the Faculty of Public Health, maintaining good self-care habits not only benefits their own well-being but also sets a positive example for the community and society.

Objectives: To study the factors associated with self-care behaviors among students of the Faculty of Public Health at a private university in Bangkok.

Methods: This research is an analytical cross-sectional study. The population consists of 336 students from the Faculty of Public Health at a private university in Bangkok for the academic year 2023. The sample group includes 110 students, selected through simple random sampling. The data collection tool is a questionnaire. The analysis is conducted using frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square, Pearson's correlation coefficient, and stepwise multiple regression.

Results: 1) The level of self-care behaviors among students of the Faculty of Public Health is moderate, at 61.8%. 2) Factors that have a minor relationship with self-care behaviors among these students include predisposing factors, such as knowledge about self-care behaviors and attitudes toward self-care. Enabling factors include receiving health promotion policies from educational institutions and having access to health services. Reinforcing factors: receiving advice from various individuals and information from different media sources. 3) The factors influencing self-care behaviors, in descending order, are Reinforcing factors: receiving advice from various individuals and information from different media sources. Perceived benefits of self-care. Knowledge about self-care behaviors. Attitudes toward self-care. Enabling factors: receiving health promotion policies from the educational institution and access to health services. These factors collectively predict 38.6% of the self-care behaviors among students of the Faculty of Public Health.

Conclusions: Students in the Faculty of Public Health often exhibit positive health behaviors to serve as role models and prepare for future careers in the health sector.

Keywords: Facilitating Factors, Enhancing Factors, self-care behaviors

¹ Faculty of Public Health Bangkokthonburi University

Corresponding Author E-mail: thanyawan1134@gmail.com

บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases: NCDs) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลก องค์การอนามัยโลกรายงานว่าในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs ประมาณ 41 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมดทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง¹ มีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรสูงถึงร้อยละ 85 สำหรับประเทศไทย จากรายงานสถานการณ์โรค NCDs พบว่ามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยใน พ.ศ. 2563 มีผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs จำนวน 392,249 คน หรือคิดเป็น 417.5 ต่อประชากรแสนคน² โรค NCDs ที่เป็นปัญหาสำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงร่วมที่สำคัญคือ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดกิจกรรมทางกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์¹ นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566–2570) เป็นการพัฒนาสุขภาพของไทยจัดให้มีมาตรการสร้างเสริมสุขภาพโดยมีเป้าหมายเพื่อลดอัตราการป่วยตาย และผลกระทบจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยจัดให้มีนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพจัดให้มีการสื่อสารสาธารณะของรัฐเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ความรู้ป้องกันโรคเพื่อการดูแลสุขภาพของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพ และการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การให้บริการเชิงรุกตลอดจนคุ้มครองผู้บริโภค ด้านสุขภาพ และส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีโอกาสออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีสร้างนิสัยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นกับสื่อโซเชียลมีเดียและยาเสพติด³ การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของทั้งบุคคลและชุมชน คือ การดำเนินการผ่านกระบวนการทางการศึกษา ซึ่งสถาบันการศึกษาเป็นสถานที่ที่นักศึกษาใช้ชีวิตอยู่ในแต่ละวันเป็นเวลานาน หากสถาบันการศึกษาให้ความสนใจในการบริหารจัดการเกี่ยวกับเรื่องโปรแกรมสุขภาพในสถาบันอย่างถูกต้องด้วยกระบวนการที่เหมาะสมและประสิทธิภาพ เช่น จัดให้มีการเรียนการสอนเรื่องสุขภาพจัดบริการสุขภาพ รวมทั้งจัดสถานที่สภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนักศึกษาได้จะเป็นการช่วยแก้ปัญหาสุขภาพของนักศึกษาและชุมชนได้เป็นอย่างมาก⁴ จากการศึกษาปัญหาของนิสิตหรือนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พบว่า นิสิตหรือนักศึกษามีปัญหาหลายด้าน รวมทั้งด้านสุขภาพ เช่น จากการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี⁵ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = .279, S.D. = 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน อันดับแรก คือ ด้านการรับประทานอาหาร ($\bar{X}$ = 91.2, S.D. = 0.59) รองลงมา คือ ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ($\bar{X}$ = 2.68, S.D. = 0.63) และด้านการสูบบุหรี่และการใช้สารคาเฟอีน ($\bar{X}$ = 2.61, S.D. = 0.65) ตามลำดับ และการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกริก⁶ ผลการวิจัยพบว่า มีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 74.08 มีทัศนคติการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 50.61 มีการรับรู้เรื่องประโยชน์การดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.06 มีนโยบายการส่งเสริมสุขภาพในสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 90.13 และการได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 48.76

สถาบันการศึกษาจึงเป็นองค์กรที่มีความสำคัญ และมีบทบาทที่จะส่งเสริมและพัฒนาเยาวชนรวมถึงประชากรวัยศึกษาในระดับต่างๆ ให้เจริญเติบโตในทุกด้าน เพื่อเป็นประชาชนที่มีภาวะสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง สิ่งที่สำคัญเป็นการปลูกฝังให้เกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองให้เกิดเป็นค่านิยมที่ถูกต้องทางสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแบบจำลอง PRECEDE-PROCEED Model⁷ การวางแผนการให้การช่วยเหลือด้านความรู้ ความเข้าใจ เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลตนเอง หรือสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองได้ส่วนการส่งเสริมสุขภาพนั้นจะหมายถึงทั้งการให้ความรู้ด้านสุขภาพ และการ

มุ่งผลสัมฤทธิ์ในการยกระดับคุณภาพของชีวิตของประชาชนรวมทั้งปัจจัยด้านต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยภายนอกตัวบุคคลในการวางแผนสุขภาพจะแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) และปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้สามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาสุขภาพ และนำไปสู่การออกแบบกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป เนื่องจากสถาบันการศึกษามีความใกล้ชิดกับเยาวชน จึงมีบทบาทสำคัญในฐานะ "ปัจจัยเสริม" ที่ช่วยส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลได้เป็นอย่างดี ผ่านการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การเป็นแบบอย่าง ตลอดจนการกำหนดนโยบายที่สนับสนุนพฤติกรรมสุขภาพ

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั้งในระดับโลกและประเทศไทย พบว่า นิสิตหรือนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษามีปัญหาสุขภาพด้านพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในระดับปานกลาง เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ใช้สารคาเฟอีน เป็นต้น นิสิตนักศึกษามีความรู้ ทักษะ การรับรู้ประโยชน์การดูแลสุขภาพ และการได้รับการสนับสนุนทางนโยบายและการเข้าถึงบริการสุขภาพเพียงระดับปานกลาง โดยสถาบันการศึกษเป็นองค์กรสำคัญที่มีบทบาทในการส่งเสริมและพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาพดี โดยเฉพาะนิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ที่จะต้องเป็นตัวอย่างและสนับสนุนการมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ จึงจะเป็นผู้ให้บริการสุขภาพในอนาคต ควรมีพฤติกรรมที่เป็นแบบอย่างให้สังคม หากสามารถปลูกฝังให้เกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีตั้งแต่ในช่วงการศึกษา ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการสุขภาพต่อประชาชนได้ เพื่อเป็นองค์ความรู้กำหนดนโยบายและการวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาให้ถูกต้องและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้เหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

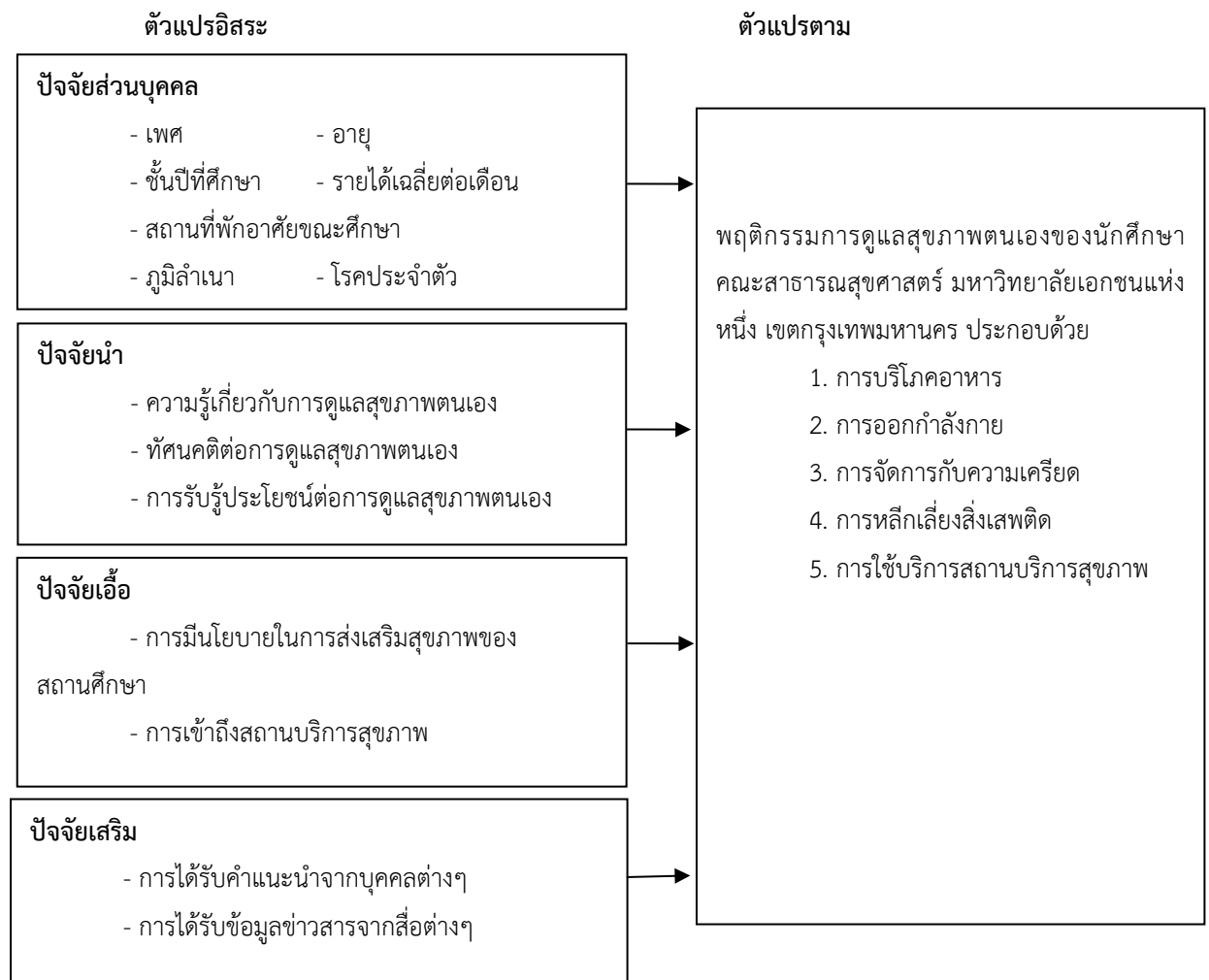
เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ สำหรับองค์ประกอบของปัจจัยที่นำมาศึกษา ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานที่พักอาศัยขณะศึกษา ภูมิสำเนา และโรคประจำตัว) ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ทักษะต่อการดูแลสุขภาพตนเอง และการรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การมีนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional analytical research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 จำนวน 336 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตร Daniel⁸ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

การหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตร ดังนี้

$$n = \frac{Z_{\alpha/2}^2 NP(1-P)}{Z_{\alpha/2}^2 P(1-P) + (N-1)d^2}$$

เมื่อ n = กลุ่มตัวอย่าง

N = นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี จำนวน 336 คน

$Z_{\alpha/2}$ = ค่าสถิติมาตรฐานภายใต้พื้นที่โค้งปกติ กำหนดระดับความเชื่อมั่น 95% ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ($Z_{\alpha/2} = 1.96$)

P = สัดส่วนของประชากรในการศึกษา อ้างอิงจากงานวิจัยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์⁹ เท่ากับ 0.30 ตามลำดับ

d = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ผู้วิจัยยอมรับได้สูงสุดเท่ากับ 0.05

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{(1.96)^2 (336) (0.30)^2}{(1.96)^2 (0.30)^2 + (336-1) (0.05)^2}$$

n = 98 คน

จากการคำนวณจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 98 คน เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนในขณะเก็บรวบรวมข้อมูลและลดปัญหาการตอบกลับของแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์หรือน้อยกว่าที่กำหนดหรือมีข้อมูลสูญหาย (Missing data) ซึ่งคาดว่าจะเกิดขึ้นร้อยละ 10 (12 คน) ผู้วิจัยจึงปรับขนาดตัวอย่างใหม่เป็น 110 คน

เกณฑ์การคัดตัวอย่างเข้าร่วมโครงการวิจัยมี ดังนี้ (1) นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566 (2) สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยได้รับการบอกข้อมูลโครงการวิจัยอย่างครบถ้วน

เกณฑ์การคัดตัวอย่างออกจากโครงการวิจัยมี ดังนี้ (1) ไม่สนใจตอบแบบสอบถาม (2) มีอาการไม่สบายหรือเจ็บป่วยกะทันหัน (3) ไม่ใช่ นักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2566

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี เอกสารรับรอง 25/2567 รหัสโครงการเลขที่ 15/2567

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานที่พักอาศัยขณะศึกษา ภูมิลำเนา และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยนำ

2.1 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

2.2 ทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง

2.3. การรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียด การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด และการใช้บริการสถานบริการสุขภาพ

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม และนำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความตรงทางเนื้อหา (Content Validity)
2. ส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในการเก็บรวบรวมข้อมูลถึงสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในเขตพื้นที่รับผิดชอบ
3. จัดหาผู้ช่วยวิจัยในการเก็บข้อมูล
4. ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม
5. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของแบบสอบถามก่อนนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) โดยทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสถิติวิเคราะห์หาค่าถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) โดยทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการศึกษาพบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 90.0 เพศชาย ร้อยละ 10.0 อายุ 21-23 ปี ร้อยละ 61.8 โดยมีอายุน้อยสุด 19 ปี และอายุสูงสุด 25 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 21.3 (SD = 19.5) ชั้นปีที่ศึกษา 4 ร้อยละ 46.4 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า 4,000 บาท ร้อยละ 56.3 สถานที่พักอาศัยขณะศึกษา หอพักเอกชนมากที่สุด ร้อยละ 45.5 ภูมิลำเนาจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุด ร้อยละ 34.5 โรคประจำตัว ไม่มี ร้อยละ 95.5 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง n = 110

ลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(ร้อยละ)
เพศ	
ชาย	11 (10.0)
หญิง	99 (90.0)
อายุ(ปี)	
18-20	29 (26.4)
21-23	68 (61.8)
≥ 24	13 (11.8)

ลักษณะปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน(ร้อยละ)
$\bar{X} = 21.3, SD = 19.5, Min = 19, Max = 25$	
ชั้นปีที่ศึกษา	
ชั้นปีที่ศึกษา 1	11 (10.0)
ชั้นปีที่ศึกษา 2	20 (18.2)
ชั้นปีที่ศึกษา 3	28 (25.5)
ชั้นปีที่ศึกษา 4	51 (46.4)
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน(บาท)	
น้อยกว่า 2,000	14 (12.7)
2,001-3,000	17 (15.5)
3,001-4,000	17 (15.5)
มากกว่า 4,000	62 (56.3)
สถานที่พักอาศัยขณะศึกษา	
หอพักมหาวิทยาลัย	36 (32.7)
หอพักเอกชน	50 (45.5)
บ้านญาติ	7 (6.3)
บ้านตนเอง	17 (15.5)
ภูมิลำเนา	
ภาคเหนือ	28 (25.5)
ภาคกลาง	30 (27.3)
ภาคใต้	12 (10.9)
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	38 (34.5)
กทม-ปริมณฑล	2 (1.8)
โรคประจำตัว	
มี เช่น	5 (4.5)
ไม่มี	105 (95.5)

2. ระดับปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ทักษะต่อการดูแลสุขภาพตนเอง การรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ปัจจัยเอื้อและปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์

ผลการศึกษาพบว่า ระดับปัจจัยนำเข้า ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับมาก ส่วนปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ อยู่ในระดับปานกลาง และปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ทักษะต่อการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับน้อย

3. พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 61.8 จำแนกรายด้านเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ 1) การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด ร้อยละ 75.5 2) การออกกำลังกาย ร้อยละ 54.5 3) การบริโภคอาหาร ร้อยละ 49.1 4) การ

จัดการกับความเครียด ร้อยละ 47.3 และ 5) การใช้บริการสถานบริการสุขภาพ ร้อยละ 41.8 โดยทุกด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

6. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ด้วยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$) ได้แก่ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ (ดังตาราง 2)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ (n=110)

ตัวแปร	พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง		ระดับความสัมพันธ์
	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)	p-value	
ปัจจัยนำ			
- ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง	0.193	0.044	น้อย
- ทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง	0.189	0.048	น้อย
ปัจจัยเอื้อ ได้แก่	0.092	0.047	น้อย
การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา			
การเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ			
ปัจจัยเสริม ได้แก่	0.282	0.003	น้อย
การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ			
การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ			

* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.05$)

7. การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ตัวแปรที่ศึกษามีดังนี้

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานที่พักอาศัยขณะศึกษา ภูมิลำเนา โรคประจำตัว แต่เนื่องจากตัวแปรเพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานที่พักอาศัยขณะศึกษา ภูมิลำเนา โรคประจำตัว เป็นตัวแปรที่ไม่ได้วัดอยู่ในระดับอันตรภาค (Interval Scale) หรือระดับมาตราส่วน (Ratio Scale) จึงได้แปลงให้เป็นตัวแปรหุ่น (Dummy Variable) โดยตัวแปรหุ่นแต่ละตัวมีค่า 0 กับ 1 เช่น ตัวแปร เพศ กำหนดให้ค่า 0 เมื่อตัวอย่างเป็นเพศชาย และ 1 เมื่อตัวอย่างเป็นเพศหญิง เป็นต้น

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ ดังนี้ ทดสอบภาวะ Multicollinearity โดยใช้ Collinearity statistic ได้ค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.412-0.959 ถ้าค่า Tolerance เข้าใกล้ 1 แสดงว่าตัวแปรเป็นอิสระจากกัน และได้ค่า VIF (Variance Inflation Factors) อยู่ระหว่าง 1.042-2.429 ถ้าค่า VIF > 10 แสดงว่า มีสหสัมพันธ์ของตัวแปรทำนายมากหรือมีภาวะร่วมของตัวแปรสูง ผลการทดสอบจึงสรุปได้ว่า ไม่มีภาวะ Multicollinearity ตัวแปรเป็นอิสระจากกันผลของการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า คุณภาพการมารับบริการคลินิกฝังเข็ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ < 0.05 เมื่อพิจารณาจากค่า beta เรียงตามลำดับอิทธิพลจากมากไปน้อย คือ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสาร

จากสื่อต่างๆ (Beta=0.355), การรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง (Beta=0.168) ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง (Beta=0.123) ทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง (Beta=0.098), และปัจจัยอื่น ได้แก่ การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ (Beta= -0.273) ดังแสดงในตารางที่ 3 ซึ่งร่วมกันทำนายพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ได้ร้อยละ 38.6 (ดังตาราง 3)

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์

ตัวแปรพยากรณ์	B	SE _B	Beta	t	p-value
ปัจจัยเสริม ได้แก่	0.428	0.157	0.355	2.734	0.007
การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ					
การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ					
ปัจจัยนำ ได้แก่					
- การรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง	0.192	0.141	0.168	1.361	0.176
- ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง	0.130	0.113	0.123	1.151	0.252
- ทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง bb	0.100	0.108	0.098	0.920	0.360
ปัจจัยอื่น ได้แก่	-0.331	0.173	-0.273	-1.915	0.058
การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา					
การเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ					
- ค่าคงที่	0.725	0.402		1.804	0.074

อภิปรายผล

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด อยู่ในระดับมาก เนื่องจากนักศึกษาอาจมีความรอบรู้จากการเรียนเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือสารเสพติดต่างๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งของการเกิดโรคต่างๆ ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของสรารุณี พงษ์พิพัฒน์ และคณะ¹⁰ ส่วนการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การจัดการกับความเครียด และการใช้บริการสถานบริการสุขภาพ โดยทุกด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง อาจเนื่องมาจากนักศึกษามีการทำงานระหว่างเรียนทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย และมีวิถีชีวิตแบบสังคมเมือง การบริโภคอาหารเป็นไปอย่างเร่งรีบ สอดคล้องกับงานวิจัยของชื่นนภา บุตติวงศ์¹¹

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยอื่น และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์

ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ระดับน้อย แสดงให้เห็นว่าความรู้เป็นปัจจัยสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเองต่อการแสดงพฤติกรรมแต่ความรู้ไม่ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ซึ่งต้องมีปัจจัยอื่นๆ ประกอบเพื่อให้เกิดการแสดงกิจกรรมสอดคล้องกับแนวคิดของ Green and Kreuter (1991) เกี่ยวกับแบบจำลอง PRECEDE ในเรื่องปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของนักศึกษาหรือในอีกด้าน

หนึ่งปัจจัยนี้จะมีความพอใจของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจินตนา เกตุคำพันธ์, วัฒน บัญกอบ, จันทรจาร์ เกตุมาโร และเกษม ชูรัตน์¹² และฐปรัตน์ รักษ์ภาณุสิทธิ์, นฤมล จินเมือง, และนันทยา ไชยนิ่ง¹³

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ระดับน้อย สามารถอธิบายได้ว่า การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม โดยผ่านทั้งการเรียนและกิจกรรมโครงการทำให้นักศึกษาได้ เข้าร่วมกิจกรรมตามความสมัครใจจะส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Green and Kreuter¹⁴ เกี่ยวกับแบบจำลอง PRECEDE เกี่ยวกับพฤติกรรมจะเกิดขึ้นเมื่อมีการสนับสนุนด้านทักษะและนโยบาย เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการและสถานบริการสุขภาพในการเข้าถึงบริการที่มีความยากง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฐปรัตน์ รักษ์ภาณุสิทธิ์ คณะ¹³ และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของจินตนา เกตุคำพันธ์ และคณะ¹²

ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ระดับน้อย สามารถอธิบายได้ว่า การได้รับคำแนะนำและข่าวสารด้านสุขภาพจากแหล่งข้อมูลและสื่อต่างๆ โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ตมีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ สอดคล้องกับแนวคิดของ Green and Kreuter¹⁴ เกี่ยวกับแบบจำลอง PRECEDE เกี่ยวกับปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมสุขภาพนั้นได้รับการสนับสนุนเป็นผลสะท้อนที่นักศึกษาจะได้รับจากการแสดงถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ซึ่งอาจช่วยสนับสนุนหรือเป็นแรงกระตุ้นในการแสดงพฤติกรรมทางสุขภาพเป็นปัจจัยภายนอกที่มาจากนักศึกษาหรือกลุ่มอาจารย์ที่มีอิทธิพลต่อนักศึกษาในเรื่องการดูแลสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของอภิชาติ อภิชาติพร⁶ และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของจินตนา เกตุคำพันธ์ และคณะ¹²

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์

ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p\text{-value} < 0.05$) เมื่อพิจารณาจากค่า beta เรียงตามลำดับอิทธิพลจากมากไปน้อย คือ ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ, การรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง, ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง, ทักษะติดต่อการดูแลสุขภาพตนเอง, และปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ ซึ่งร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ได้ร้อยละ 38.6 ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ ผลการศึกษาพบว่า การได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากอาจารย์หรือที่ปรึกษาในคณะสามารถดูแลสุขภาพสามารถเป็นตัวอย่างและให้คำแนะนำในการเลือกกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมทั้งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่ดีทางสุขภาพ หรือบทความในเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับการรักษาสุขภาพสามารถมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของนักศึกษาในการเลือกที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอภิชาติ อภิชาติพร⁶และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของจินตนา เกตุคำพันธ์ และคณะ¹²

ปัจจัยนำ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ทักษะติดต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง เมื่อนักศึกษารับรู้ถึงประโยชน์ที่มีจากการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง เช่น การมีสุขภาพดีช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค, ช่วยให้มีความแข็งแรงทางกายและจิตใจที่ดี นักศึกษาจะมีแรงบันดาลใจในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของพวกเขาเปลี่ยนไปในทางที่ดี ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง: การมีความรู้ที่เพียงพอเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง เช่น การทานอาหารที่มีประโยชน์, การออกกำลังกายเป็นประจำ, การนอนพักผ่อนที่เพียงพอ นักศึกษาจะมีความมั่นใจและมีแนวทางที่ชัดเจนในการดำเนินพฤติกรรมเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองที่เชื่อมั่นใน

ความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเองสามารถมีผลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมของนักศึกษาในการดูแลสุขภาพ เช่น นักศึกษาที่มีทัศนคติบวกต่อการออกกำลังกายอาจมีความสนใจและเข้าไปในกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือที่ นักศึกษามีทัศนคติเชื่อว่าการบริโภคอาหารที่ดีช่วยให้มีสุขภาพดีอาจจะมีแนวโน้มที่จะเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์มากขึ้น ซึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของจินตนา เกตุคำพันธ์ และคณะ¹² และฐปรัตน์ รักษภานุสิทธิ์ และคณะ¹³

ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับนโยบายในการส่งเสริมสุขภาพของสถานศึกษา และการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพ ผล การศึกษาพบว่า การสนับสนุนการศึกษาเรื่องสุขภาพ การมีการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ให้แก่ นักศึกษา เช่น การจัดอบรมเรื่องการจัดการสุขภาพจิต, การจัดโครงการเรียนรู้การจัดการอาหาร, หรือการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพที่เป็นประจำในหลักสูตรการศึกษา ส่วนการให้บริการทางการแพทย์และสุขภาพ การมีบริการที่มีคุณภาพและ เหมาะสมกับความต้องการของนักศึกษา เช่น การให้บริการตรวจสุขภาพประจำปี, การให้คำแนะนำเกี่ยวกับโภชนาการหรือ การให้บริการจัดการสุขภาพจิต การเข้าถึงนโยบายและบริการเหล่านี้สามารถส่งเสริมให้นักศึกษามีการดูแลสุขภาพอย่าง เหมาะสมและมีสุขภาพที่ดีได้ และส่งผลต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองในทางที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฐปรัตน์ รักษภานุสิทธิ์ และคณะ¹³ และไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของจินตนา เกตุคำพันธ์ และคณะ¹²

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

การที่จะให้นักศึกษาตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการเรียนการสอน เพื่อการ เป็นผู้นำทางด้านสุขภาพควรจะต้องให้ความสำคัญกับการให้คำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อ ต่างๆ รวมทั้งการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองให้กับนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการสร้างตระหนักและส่งเสริมด้านความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้มากขึ้น
2. ควรคำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ ได้แก่ การได้รับ คำแนะนำจากบุคคลต่างๆ และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการทำกิจกรรมส่งเสริมและ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น เพิ่มช่องทางในการรับรู้ข่าวสารจากสื่อต่างๆให้มากขึ้น หรือนำบุคคลกรที่ มีความรู้ความชำนาญมาให้คำแนะนำแก่นักศึกษา
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพและการเข้าถึงสถานบริการสุขภาพที่สามารถ ตอบสนองความต้องการของนักศึกษาได้อย่างครอบคลุมและเพียงพอ

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. monitoring health for the SDGs, 2021. เข้าถึงเมื่อ 15 พ.ย. 2567, จาก <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/342703/9789240027053-eng.pdf>.
2. กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. รายงานประจำปี 2564. เข้าถึงเมื่อ 15 พ.ย. 2567, จาก <https://online.fliphtml5.com/bcbgj/flap/#p=1>.
3. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎีกา. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570). เข้าถึงเมื่อ 15 พ.ย. 2567, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/5/1856>.

4. กองมณี สุรวงศ์ศิลป์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรสำนักงานปลัดกระทรวงกระทรวงสาธารณสุข. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. 2550. เข้าถึงเมื่อ 15 พ.ย. 2567, จาก https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_Doi=10.14457/KU.the.2008.632
5. นัจรินทร์ เนืองเฉลิม และภคิน ไชยช่วย. พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาในจังหวัดอุบลราชธานี. วารสารราชธานีวัฒนธรรมทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 1(2), 41-55, 2559.
6. อภิชาติ อภิชาติพร. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกริก. สาขาสาธารณสุขศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก, 2561.
7. Green, L.W. & Kreuter, M.W. Health Promotion Planning: An Educational and Environment Approach. California: Mayfield Publishing, 1991.
8. Daniel, W.W. Biostatistics : A foundation for analysis in the health sciences. New York: Wiley & Sons, 1995.
9. นาริรัตน์ สังสีแก้ว, กัลญารัตน์ นิกุลรัมย์, และอิศราภรณ์ ต้นสุ. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. สาขาการบริหารทรัพยากรมนุษย์คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. 2561. เข้าถึงเมื่อ 15 พ.ย. 2567, จาก <https://hrm.bru.ac.th/wp-content/uploads/2022/07/A1.pdf>.
10. สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์, ภัทร ยันตรกร, และธัชกร พุกกะมาน. พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ศึกษาสาร มหาววิทยาลัยเชียงใหม่, 1(1), 2560.
11. ชื่นนภา บุตติวงศ์. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. วารสารวิทยาการจัดการ มหาววิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 2(3), 2565.
12. จินตนา เกตุคำพันธ์, วัณณ บัญกอบ, จันทรจारी เกตุมาโร และเกษม ชูรัตน์. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ, 14(1), 187-197, 2565.
13. ฐปรัตน์ รักษาณูสิทธิ์, นฤมล จินเมือง, และนันทิยา ไชยนิ่ง. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 29(3), 170-178, 2561.
14. Green, L. and Kreuter, M. Health promotion planning. Mayfield Publishing Co., Mountain View, 2-20, 1991.