

บทความวิจัย

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ Health Promotion Behavior of Nursing Students In Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit.

ปภาดา ชมภูนิษฐ์ (Paphadar Chomphunit)*

อัญชรี เข้มเพชร (Uncharee Kempech)**

อิทธิพล แก้วฟอง (Ittipol Kaewfong)**

ดารณี ขันไธ (Darani Kansai)**

พัชรินทร์ วงษ์สว่าง (Patcharin Wongsawang)**

Received: April 13, 2021

Revised: April 28, 2021

Accepted: April 30, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตรวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้คือนักศึกษาพยาบาลศาสตรชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 400 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและมีการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 90.20 มีอายุ 18 ปี จำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 31 ค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติร้อยละ 45.25 มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$, $SD = 0.59$) ผลการศึกษาด้านพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ ด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 3.74$, $SD = 0.87$) ระดับปานกลางประกอบด้วย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.42$, $SD = 0.67$) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.14$, $SD = 0.37$) ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 3.33$, $SD = 0.76$) ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ($\bar{X} = 3.46$, $SD = 0.72$) ส่วนด้านโภชนาการเป็นด้านที่อยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.02$, $SD = 0.13$)



ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย 1) ควรมีการจัดมุมหรือสถานที่ให้ความรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ 2) ควรมีการจัดกิจกรรมกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 3) จัดร้านจำหน่ายอาหารสุขภาพในวิทยาลัยพยาบาล และรณรงค์ให้ความรู้เรื่องอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีและสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านสุขภาพต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ, นักศึกษาพยาบาลศาสตร์, วิทยาลัยพยาบาล

*Corresponding author: Paphadar Chomphunit: Paphadar.c@psru.ac.th

*อาจารย์ วิทยาลัยการพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม (Instructor, Faculty of Nursing, Pibulsongkram Rajabhat University)

**อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ (Instructor, Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit)



ครบรอบฉลอง 30 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
• Internationalization
• Innovative Products
• Integrative Team & Networking

Abstract

This study aimed to study the health promotion behavior of nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit, Thailand. This study had 400 participants and they were 1st year-4th year students. Questionnaires were used to collect the data. Percentages and standard deviation were used as a data analysis.

From the results of the study, it revealed that most of the female students (90.2%) age 18 years old, 31% of them and they also had normal BMI. Moreover, 45.25% of them had health promotion in medium level ($\bar{X} = 3.19$, $SD = 0.59$). Besides, the results of health promotion in each aspect also revealed that the maximum aspect was mental health or spiritual aspect ($\bar{X} = 3.74$, $SD = 0.87$). For the medium aspect was health responsibility ($\bar{X} = 3.42$, $SD = 0.67$), exercising ($\bar{X} = 3.14$, $SD = 0.37$), the relationship between a person ($\bar{X} = 3.46$, $SD = 0.72$) and stress-handling ($\bar{X} = 3.33$, $SD = 0.76$). For the minimum aspect was nutrition ($\bar{X} = 2.02$, $SD = 0.13$).

The health promotion recommendations have 3 sections. Those are 1) The college should provide the proper area for students, to discuss or share their knowledge about health promotion. 2) The college should provide the exercise activities more often. 3) The college should provide more healthy food in the canteen, to be a good role model of health promotion for the students.

Keywords: Health Promotion, Nursing Students, Nursing College

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม ทำให้พฤติกรรมและแบบแผนการดำรงชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ส่งผลให้มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงเพิ่มมากขึ้นในทุกประเทศทั่วโลก และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Chomphunit, 2014) ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพที่เยาวชนไทยในระดับอุดมศึกษากำลังเผชิญ ซึ่งรวมถึงนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ด้วย มีทั้งโรคอันจากการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมและขาดการออกกำลังกายก่อให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือด (Wanchaitanawong, W., & Aunban, P, 2016) และจากการศึกษาของ Wanchaitanawong, W., & Aunban, P, 2016. พบว่ามีเยาวชนที่เคยเจ็บป่วยถึงขั้นมาเรียนไม่ได้

ร้อยละ 69.2 ชอบดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลม และนอกจากนั้นยังมีความเครียดที่จัดการไม่ได้ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของนักศึกษาด้วยเช่นกัน

จากการสำรวจภาวะสุขภาพในกลุ่มประชากรทั่วไปที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปของประเทศไทยในปีพ.ศ. 2562 พบว่าการบริโภคอาหารของวัยรุ่นและเยาวชนมีเทคโนโลยีและแอปพลิเคชันสั่งซื้ออาหารเข้ามามีบทบาทเพิ่มขึ้น การเลือกส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับความชอบและความอยากเป็นหลักมากกว่าคำนึงถึงคุณค่าและประโยชน์ทางโภชนาการ มีการบริโภคผักและผลไม้ในระดับต่ำ และพบว่าวัยรุ่นและเยาวชนเพศหญิง 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ นอกจากนั้นยังพบวัยรุ่นมีแนวโน้มที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเพิ่มขึ้นเช่นการสูบบุหรี่และการดื่มสุรา (Thai Health, 2020) นอกจากนั้น ยังพบว่าปัญหา



สุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นเป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆ เช่น ภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วน ซึ่งจะสอดคล้องจากการศึกษาพฤติกรรมของวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นมีการร่วมกิจกรรมในสถานการศึกษาน้อยและมีพฤติกรรมบริโภคที่ชอบทานอาหารจานด่วน คีมน้ำอัดลมเป็นประจำ และครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นไม่ชอบรับประทานอาหารเช้า นอกจากนั้นพบว่าวัยรุ่นมีความสนใจในการแสวงหาความรู้การดูแลสุขภาพน้อย ซึ่งนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมสอดคล้องกับการศึกษาดังกล่าวเช่นกัน นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ตั้งแต่ชั้นปีที่ 1-4 เป็นกลุ่มที่มีอายุตั้งแต่ 18-22 ปี ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่เริ่มมีปัญหาทางด้านสุขภาพที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและร่างกายรวมทั้งพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปทั้งที่เรียนฝึกงานที่หนักมากทำให้ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายและทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา พร้อมทั้งต้องทานอาหารที่ได้จากการซื้ออาหารที่เร่งด่วนมารับประทานทำให้การได้รับสารอาหารไม่เป็นไปตามหลักการสร้างเสริมสุขภาพสอดคล้องกับการศึกษาของ Rakpanusit, Jeenuang, & Khoynung, 2018. ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่พบว่าพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาอยู่ในระดับไม่ค่อยดีเนื่องจากการมีเวลาจำกัดและสอดคล้องกับการศึกษาของ Thongsuk, Putawatana, & Orathai, 2012. พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ด้านโภชนาการไม่ได้ทุกคน ต้องได้รับการสนับสนุนและจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสม สำหรับนักศึกษาพยาบาลจะเป็นผลดี

จากสถานการณ์ความสำคัญของปัญหาดังกล่าวทำให้ทางวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่ผลิตบัณฑิตพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ความสำคัญของการผลิตบุคลากรทางด้านสุขภาพและบุคลากรดังกล่าวต้องมีความรู้ ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพพร้อมทั้งเป็นบุคคลหรือแบบอย่าง

ที่ดีในการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ เพื่อได้ทราบถึงข้อมูลการสร้างเสริมสุขภาพและข้อเสนอแนะเพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลพื้นฐานและวางแผนการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษาเพื่อก่อให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีสุขภาพและนำความรู้ความสามารถไปส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนได้ต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการจัดการความเครียด และด้านการพัฒนาจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านการจัดการความเครียด และ ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ทั้งหมดที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 ทุกคน โดยที่มีความสนใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้จำนวน 400 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ரசชาดอาหารที่ชอบรับประทาน ดัชนีมวลกาย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 32 ข้อ แบ่งเป็น 6 ด้าน ประกอบด้วย

1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำนวน 3 ข้อ
2) ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ 3) ด้านโภชนาการ จำนวน 11 ข้อ 4) ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จำนวน 4 ข้อ 5) ด้านการจัดการความเครียด จำนวน 5 ข้อ 6) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ จำนวน 3 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งเป็นข้อความที่แสดงถึงพฤติกรรมสุขภาพที่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ปฏิบัติ โดยมีเกณฑ์การแปลผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ในช่วงระหว่าง 4.50-5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ในช่วงระหว่าง 3.50-4.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย ในช่วงระหว่าง 2.50-3.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ในช่วงระหว่าง 1.50-2.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย ในช่วงระหว่าง 1.00-1.49 หมายถึง มีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดที่ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการส่งเสริมสุขภาพ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1) ความตรงของเครื่องมือ (Validity) โดยนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความครอบคลุมครบถ้วนและสอดคล้องตามวัตถุประสงค์

2) ตรวจสอบความถูกต้องความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามการส่งเสริมสุขภาพไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จำนวน 30 คน ทำการวิเคราะห์ หาค่าคุณภาพโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Co-efficient) เท่ากับ 0.84

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากงานวิจัยผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้ทำบันทึกข้อความ ขออนุญาตผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ แล้ว ประชุมทีมวิจัยเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดการวิจัย และพหิทธิสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยและดำเนินงานวิจัย ทำการเก็บข้อมูลนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์และถูกต้องของข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ในการอธิบายลักษณะส่วนบุคคล และแบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุตรดิตถ์เลขที่ COA 003/62 และผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงขั้นตอนการทำวิจัย ประโยชน์ที่จะได้รับและอธิบายจนเข้าใจอย่างละเอียดก่อนที่กลุ่มตัวอย่างทุกรายจะลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 361 คน คิดเป็นร้อยละ 90.2 มีอายุ 18 ปี จำนวนมากที่สุด 124 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 มากที่สุด จำนวน 133 คน คิดเป็นร้อยละ 33.30 รองลงมาคือชั้นปีที่ 3 จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30

นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบทานอาหารที่มีรสชาติหวาน มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ จำนวน 181 คน คิดเป็นจำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 44.25 รองลงมา คือ ร้อยละ 45.25 รองลงมาอยู่ในระดับน้อยกว่าเกณฑ์ รสชาติเค็ม จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และ จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 ดังที่แสดงตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
หญิง	361	90.20
ชาย	39	9.80
2. อายุ		
18 ปี	124	31.00
19 ปี	103	25.75
20 ปี	47	11.75
21 ปี	50	12.50
22 ปี ขึ้นไป	76	19.00
3. ระดับการศึกษา		
ชั้นปีที่ 1	133	33.30
ชั้นปีที่ 2	94	23.40
ชั้นปีที่ 3	97	24.30
ชั้นปีที่ 4	76	19.00
4. ชอบประทานอาหารรสชาติ		
หวาน	177	44.25
เค็ม	100	25.00
มัน	56	14.00
ชอบทั้ง 3 รสชาติ	67	16.75
5. ค่าดัชนีมวลกาย		
น้อยกว่า 18	150	37.50
18.0-23.9	181	45.25
24.0-29.9	54	13.50
มากกว่า 30	15	3.75

ตารางที่ 2 ระดับของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพรายด้านและโดยรวม

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	ระดับของพฤติกรรม		การแปลผล
	$\bar{X}$	S.D	
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.42	0.67	ปานกลาง
ด้านการมีกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.14	0.37	ปานกลาง
ด้านโภชนาการ	2.02	0.13	น้อย
ด้านการจัดการกับความเครียด	3.33	0.76	ปานกลาง
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	3.46	0.72	ปานกลาง
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ	3.74	0.87	มาก
โดยรวม	3.19	0.59	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$, S.D = 0.59) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ($\bar{X} = 3.74$, S.D = 0.87) ส่วนอีก 4 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.42$, S.D = 0.67) ด้านการมีกิจกรรมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.14$, S.D = 0.37) ด้านการจัดการกับความเครียด ($\bar{X} = 3.33$, S.D = 0.76) ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ($\bar{X} = 3.46$, S.D = 0.72) ด้านที่อยู่ในระดับน้อย คือด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 2.02$, S.D = 0.13)

การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์

รายละเอียดสามารถสรุปข้อๆ ได้ดังนี้

1. เสนอให้มีการจัดมุมหรือสถานที่เพื่อให้ความรู้หรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ
2. เสนอให้มีการจัดร้านจำหน่ายอาหารสุขภาพแก่นักศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลฯ
3. มีการรณรงค์เรื่องการบริโภคอาหารที่สร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
4. มีการรณรงค์และจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.19$, S.D = 0.59) แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มีการปฏิบัติพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพบ้างบางครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ Phuchongchai, & Nuansithong, 2020 ซึ่งศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ และสอดคล้องกับการศึกษาของ Thongsuk, Putawatana, Orathai, 2012 และการศึกษาของ Rodniam, Saetia, Jantaweemuang, 2014 ที่พบว่า การสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากนักศึกษาเป็นกลุ่มที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่น ถึงแม้ว่าจะได้เรียนรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพในห้องเรียนทั้งภาคทฤษฎีและการปฏิบัติแก่ผู้รับบริการและประชาชนทั้งในโรงพยาบาลและในชุมชนตามสาขาที่เรียนมาซึ่งนักศึกษาน่าจะมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดี แต่เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2,3 และ 4 ต้องขึ้นฝึกปฏิบัติงานหอผู้ป่วยและในชุมชนทำให้เกิดความเหนื่อยล้า (Thongsuk, Putawatana, Orathai, 2012) มีความเร่งรีบในการใช้ชีวิตประจำวันทั้งการรับประทานอาหาร การทำกิจกรรมเกิดความเครียดจากการฝึกงาน ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

และต้องการที่จะพักผ่อนมากกว่า จึงอาจจะเป็นสาเหตุที่ นักศึกษามีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพลดลง ส่วนนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 อาจจะมีภาวะความเครียดจากการปรับตัวที่ต้อง มาอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ มีการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลง จากระดับมัธยม และมีกฎระเบียบของการอยู่ร่วมกัน พบและอยู่รวมกันกับเพื่อนใหม่ที่มาจากต่างพื้นที่ต่างจังหวัด จึงอาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้เช่นกัน เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เป็นรายด้าน พบว่า

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพผลการศึกษ พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.42, S.D = 0.67$) อันเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่กำลังศึกษา ในชั้นปี 2-4 ได้เรียนรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งภาค ทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จึงทำให้มีความรู้ที่สามารถดูแล สุขภาพของตนเองได้ แต่นักศึกษามีการนำความรู้ที่ได้จาก การศึกษามาปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพของตนเองน้อย จึงทำให้ผลการศึกษาด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพจึง อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Phuchongchai, & Nuansithong, 2020 พบว่านักศึกษา พยาบาลศาสตร์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ชัยภูมิ ส่วนใหญ่ มีความรู้และสามารถสืบค้นข้อมูลในการสร้างเสริม สุขภาพของตนเองได้ดีแต่มีการนำความรู้มาปฏิบัติเพื่อ สร้างเสริมสุขภาพของตนเองได้น้อยเช่นกัน

2. ด้านการมีกิจกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษา พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.14, S.D = 0.37$) ซึ่ง จากผลการศึกษาในข้อนี้สามารถอธิบายได้ว่านักศึกษา พยาบาลศาสตร์มีการเรียนการสอนที่หนักมากทั้งภาค ทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ต้องมีการปฏิบัติงานนอกพื้นที่ทั้ง ในชุมชนและบนหอผู้ป่วยทำให้ไม่มีเวลาในการที่จะ ออกกำลังกาย สอดคล้องกับการศึกษาของ Prateepchaikul, Chailungka, & Jittanoon, 2008 ที่ศึกษาภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าบุคลากรส่วนใหญ่มี พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลางเนื่องจากไม่มีเวลา มีภาระงาน การสอนมาก ทั้งการสอนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

3. ด้านโภชนาการ ผลการศึกษาอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.02, S.D = 0.13$) จากข้อมูลทั่วไป พบว่า นักศึกษา พยาบาลศาสตร์โดยส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหาร รสชาติหวาน ชอบดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนั้นมีความชอบทานของทอด เช่น ไก่ทอด ชอบทานขนมปัง พิซซ่า ไม่ชอบทานผัก ชอบทาน หมูกระทะ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นหมูสามชั้น และนักศึกษา พยาบาลเป็นวัยรุ่นตอนปลายประกอบกับการเรียน การสอนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ที่หนักมาก มีการ ใช้ชีวิตที่เร่งรีบ เพื่อให้การปฏิบัติงานให้สำเร็จรวดเร็ว จึงทำให้บริโภคอาหารที่อาจจะไม่ได้เป็นไปตามหลัก โภชนาการ และมีการบริโภคไม่ครบมื้อตามหลักการ มีการทานอาหารที่ทำซื้อได้แบบเร่งด่วน ทำให้ไม่สามารถ ปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพในข้อนี้ได้อย่างดีสม่ำเสมอ ถึงแม้ว่าจะมีความรู้และความเข้าใจแต่ไม่สามารถนำไป ปฏิบัติได้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอาภาภรณ์ คำกัมพล (อ้างใน Thongsuk, Putawatana, Orathai, 2012) ที่พบว่าพฤติกรรมมารับประทานอาหารของนักศึกษา พยาบาลที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีพฤติกรรมมารับ ประทานอาหารในระดับพอใช้ซึ่งแตกต่างจากการศึกษา ของ Thongsuk, Putawatana, Orathai, 2012 ที่ศึกษา พฤติกรรมมารับประทานอาหารของนักศึกษาพยาบาล ศาสตร์ชั้นปีที่1-4 พบว่าคะแนนพฤติกรรมมารับประทาน อาหาร โดยรวมทุกชั้นปีอยู่ในระดับเหมาะสมซึ่งน่าจะ เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ฝึกปฏิบัติงาน หอผู้ป่วย นักศึกษาส่วนใหญ่พักในโรงพยาบาลซึ่งจะต้อง รับประทานอาหารที่ทางโรงพยาบาลจัดให้ หรือเลือกซื้อ อาหารจากร้านอาหารที่อยู่ในโรงพยาบาล

4. ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอยู่ในระดับ ปานกลาง ($\bar{X} = 3.46, S.D = 0.72$) นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ส่วนใหญ่จะมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือบุคคล รอบข้าง เช่น เพื่อน อาจารย์ และบุคคลในครอบครัวที่ดี แต่ในการศึกษาครั้งนี้ผลอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจาก นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่1 กำลังปรับตัวเข้ามาอยู่ใน วิทยาลัยพยาบาลใหม่และปีอื่นๆ กำลังฝึกงาน อาจจะ เป็นเหตุให้พฤติกรรมในข้อนี้อยู่ในระดับปานกลาง

ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ Arpanatikul, Putwatana, Jariya, 2011 ศึกษาพบว่าระดับพฤติกรรมด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอยู่ในระดับดีและสอดคล้องกับการศึกษาของ Phuchongchai, & Nuansithong, 2020 ที่พบว่าระดับพฤติกรรมด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอยู่ในระดับดี เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน อาจารย์และคนอื่นๆ โดยเฉพาะในเรื่องการทำงานร่วมกับผู้อื่น

5. ด้านการจัดการกับความเครียด ผลการศึกษาพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$, $S.D = 0.76$) นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงที่ปรับตัวในการเรียนและการใช้ชีวิตในวิทยาลัยซึ่งจะต่างจากการใช้ชีวิตที่บ้านและการย้ายถิ่นฐานมาอยู่กับเพื่อนๆ ที่ไม่รู้จึงทำให้การจัดการความเครียดอาจจะไม่ได้อยู่ในระดับดีและนักศึกษาชั้นปีที่ 2-4 ต้องปรับตัวกับการเรียนที่เริ่มหนักขึ้นและการฝึกภาคปฏิบัติทั้งบนหอผู้ป่วยและในชุมชน จึงอาจจะเป็นส่วนที่การจัดการกับความเครียดได้ในระดับปานกลาง ซึ่งจากศึกษาของ Wanchaitanawong, W., & Aunban, P, 2016. ที่พบสถานการณ์ความเครียดและสุขภาพจิตของเยาวชน ส่วนใหญ่เยาวชนที่มีความเครียดมากที่สุด คือกลุ่มที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาร้อยละ 46 ซึ่งเมื่อวิเคราะห์สาเหตุพบว่าสาเหตุที่ทำให้เยาวชนเครียดมากที่สุด คือปัจจัยด้านความสำเร็จการศึกษาจึงทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องปรับตัวในการเรียนเพื่อที่จะต้องเรียนให้สำเร็จ การศึกษาตามกำหนด

6. ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ผลการศึกษาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$, $S.D = 0.87$) เนื่องด้วยนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มีเป้าหมายในชีวิตและเริ่มมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน พยาบาลศาสตร์เป็นศาสตร์ของการช่วยเหลือและรักษาไว้ซึ่งความปลอดภัยในชีวิตของมนุษย์ มีความเอื้ออาทร ความเสียสละ และมีจิตอาสาในการให้การดูแลประชาชนทั้งรายบุคคลและหมู่คณะ อีกทั้งนักศึกษา มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว สนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จึงทำให้ผลการศึกษาอยู่ในระดับที่มาก สอดคล้องกับการศึกษา Phuchongchai, & Nuansithong, 2020 เนื่องจากการศึกษา

ดังกล่าว พบว่า นักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีการจัดการเรียนการสอนด้วยความเอื้ออาทรมีการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาด้านต่าง ๆ โดยปลูกฝังให้นักศึกษามีจิตอาสาในการทำประโยชน์เพื่อสังคมซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของนักศึกษาพยาบาลจึงทำให้ มีผลการศึกษาที่สอดคล้องกัน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยมีประเด็นที่สามารถนำผลการวิจัยไปใช้ได้ดังนี้

1. จากการศึกษพบว่าพฤติกรรมด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ มีผลการศึกษาอยู่ในระดับ มากโดยเฉพาะข้อที่แสดงถึงการมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์กับวิทยาลัยในการช่วยเหลือในงานต่าง ๆ ได้คะแนนสูงสุด ดังนั้น ควรมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพบูรณาการเข้าไปในการมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ให้กับวิทยาลัยพยาบาล เช่น การร่วมมือกันในการออกกำลังกายโดยจัดให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายเพื่อวิทยาลัยพยาบาล อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งอย่างต่อเนื่อง

2. การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสอดคล้องกับเวลาและความต้องการของนักศึกษาแต่ละชั้นปีจะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์สามารถนำความรู้และกิจกรรมไปปฏิบัติได้เองตามความเหมาะสม

3. การจัดร้านจำหน่าย อาหารที่ส่งเสริมสุขภาพในวิทยาลัยพยาบาล และมีการจัดเมนูสุขภาพที่สามารถนำไปซื้อจะทำให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพด้านนี้ได้เป็นอย่างดี

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยหาคำตอบเรื่อง โภชนาการ การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อใช้เป็นแนวทางการนำไปปฏิบัติ ง่ายต่อการนำไปใช้ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาพ

2. ควรมีการศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์เนื่องจากรูปแบบดังกล่าวจะช่วยทำให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์มีการส่งเสริมสุขภาพและเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพที่ดีต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจเครื่องมือวิจัย ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุธรังษีราช ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยได้ทดสอบเครื่องมือวิจัยกับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ในวิทยาลัยพยาบาลของท่านและขอขอบพระคุณ ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ และกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บ ข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

- Arpanatikul, M., Putwatana, P., & Jariya, W. (2011). Health status and health practices of Thai nursing students. *Thai Journal of Nursing Council*, 26, 123-136. [In Thai].
- Chomphunit, P. (2014). *A participatory model on activities for creative environment regarding well-being promotion among chronic non-communicable disease*. (Doctoral dissertation). Uttaradit: Rajabhat Uttaradit University. [In Thai].
- Division of Non Communicable Disease. (2017). *Annual report 2017*. Retrieved 12 January 2021 from <http://www.thaincd.com/document/file/download/paper-manual>. [In Thai].
- Pender, N. J., Murdaugh, C.L. & Parsons, M.A. (2006). *Health promotion in nursing practice* (5th ed.). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Phuchongchai, T., & Nuansithong, N. (2020). Health promotion behavior of nursing student at Rajabhat Chaiyaphum University. *Community Health Development Quarterly KhonKaen University*, 8(4), 532-543. [In Thai].
- Prateepchaikul, L., Chailungka, P., & Jittanoon, P. (2008). State of health-promotion behaviors among staff: a case study of the Faculty of Nursing at Prince of Songkla University. *Songkla Med Journal*, 26(2), 151-162. [In Thai].
- Rakpanusit, T., Jeenuang, N., & Khoyneung, N. (2018). Factors related to health promoting behavior among undergraduate university students, Prince of Songkla University, Pattani Campus. *Academic Service Journal Prince of Songkla University*, 29(3), 170-178. [In Thai].
- Rodniam, J., Saetia, S., & Jantaweemuang, W. (2014). Perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy and health promoting behaviors, and health status of nursing students. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 23, 88-97. [In Thai].
- Thai Health. (2020). *Two decades of thai educational reform: failures and successes*. https://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/ThaiHealth2020/eng2020_26.pdf. [In Thai].
- Thongsuk, S., Putawatana, P., & Orathai, P. (2012). Health promoting behaviors of Ramathibodinursing students. *Ramathibodi Nursing Journal*, 8, 117-189. [In Thai].
- Wanchaitanawong, W., & Aunban, P. (2016). Health promotion and the constitution for health among students in the higher education institution. *Journal of Nursing and Health Care*, 34(3), 20-24. [In Thai].

