



แนวทางการดูแลสุขภาพสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

อรชума หนูน้อย ศษ.ม.¹

เอมอัชมา วัฒนบุรณนัท ศต.²

ยุวดี รอดจากภัย ศต.³

(วันรับบทความ : 31 มีนาคม พ.ศ.2568/ วันแก้ไขบทความ : 10 พฤษภาคม พ.ศ.2568/ วันตอบรับบทความ : 22 พฤษภาคม พ.ศ.2568)

บทคัดย่อ

การวิจัยแบบผสมผสานนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา 2) สภาพการดูแลสุขภาพของนักศึกษา และ 3) แนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ กลุ่มตัวอย่างการวิจัยเชิงปริมาณคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จำนวน 293 คน และผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานด้านกิจการนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย (1) ข้อมูลส่วนบุคคล และ (2) ความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา และแบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้าง การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .90 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า 1) ความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษาภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) สภาพการดูแลสุขภาพ นักศึกษาของมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยมีการส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพให้กับนักศึกษา ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต หลักสูตรการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาควรเป็นหลักสูตรอบรม ในประเด็น ที่นักศึกษาสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ได้แก่ อาหารและโภชนาการ การป้องกันการสูบบุหรี่ การจัดการความเครียด การออกกำลังกาย พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และอุบัติเหตุและความปลอดภัย ปัญหาที่พบในการดูแลสุขภาพนักศึกษามี 3 ด้าน คือ งบประมาณ บุคลากร/นักศึกษา สภาพแวดล้อม/สิ่งสนับสนุน และ 3) แนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษา ควรส่งเสริมกิจกรรมให้กับนักศึกษา 7 ด้าน ได้แก่ การออกกำลังกาย อาหารและโภชนาการ ความเครียดการสูบบุหรี่ ความปลอดภัย ในการเดินทาง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และการพัฒนาศักยภาพนักศึกษา

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา ความต้องการด้านการดูแลสุขภาพ

¹นักศึกษา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

²ศาสตราจารย์, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

³รองศาสตราจารย์, หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

¹ผู้ประพันธ์บรรณกิจ Email: oh_nounoy@hotmail.com Tel: 089-7992618.



Guidelines of Health Care for Undergraduate Students at Rajanakarin Rajabhat University in Chachoengsao Province

Onchuma Nunoy M.Ed.¹

Aimutcha Wattanaburanon Ph.D.²

Yuvadee Rodjarkpai Ph.D.³

(Received Date: March 31, 2025, Revised Date: May 10, 2025, Accepted Date: May 22, 2025)

Abstract

This mixed methods research aimed to study 1) the healthcare needs of undergraduate students; 2) the current state of healthcare services for undergraduate students, and 3) appropriate health care guidelines for undergraduates at Rajanagarindra Rajabhat University. The quantitative sample consisted of 293 undergraduates and the key informants for qualitative data were 10 student affairs officials at the university. The research instrument was a questionnaire consisting of 2 sections: (1) personal information and (2) healthcare demands among students, which had a Cronbach's alpha coefficient of .90, and a Semi-structured interview form for qualitative data collection.. The statistics used for data analysis included means and standard deviations for the quantitative data and content analysis for the qualitative data.

The results found that: 1) the students' healthcare demands were at a high level; 2) the university promoted and encouraged student activities for both physical and mental health; and 3) healthcare guidelines for students would be beneficial. An appropriate health care program for students should include health promotion training courses that they can apply to issues they face in their daily lives, such as food and nutrition, smoking prevention, stress management, exercise, sexual behavior, and accidents and safety. Problems in student health care services were classified into three categories: budgetary, personnel/students, and nvironment/support. Results indicate that appropriate health care guidelines for students should be developed to promote student engagement in seven areas: exercise, food and nutrition, stress management, smoking, travel safety, sexual behavior, and student potential development.

Keywords: healthcare, undergraduate student, health care needs

¹Doctoral student, Doctor of Public Health Program, Faculty of Public Health, Burapha University

²Professor, Doctor of Public Health Program, Faculty of Public Health, Burapha University

³Associate Professor, Doctor of Public Health Program, Faculty of Public Health, Burapha University

¹Corresponding author, Email: oh_nunoy@hotmail.com Tel: 089-7992618.



บทนำ

จากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมส่งผลกระทบต่อประชากรทุกกลุ่ม โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่ต้องเผชิญกับความท้าทายทั้งด้านวิชาการ สังคมและการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ พฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักศึกษาในปัจจุบันจึงเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทและสภาวะทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม พฤติกรรมทางเพศที่อาจเสี่ยงต่อสุขภาพ และโรคเรื้อรังต่าง ๆ เป็นต้น¹ ซึ่งพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักศึกษามีความสำคัญต่อสุขภาพที่ต้องได้รับการส่งเสริมให้เหมาะสม การมีสุขภาพดีจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความสามารถในการเรียนรู้ของนักศึกษา การดูแลตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องดำเนินการเพื่อรักษาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี หากบุคคลไม่สามารถดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอจะเกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตได้ ซึ่งต้องได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น เช่น บุคลากรทางการแพทย์หรือระบบสนับสนุนในสถาบันการศึกษา ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพนักศึกษา และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลตนเอง เช่น การให้ความรู้ด้านสุขภาพ การสนับสนุนกิจกรรมทางกาย และการจัดบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ เป็นต้น เพื่อให้ นักศึกษามีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างต่อเนื่องและเหมาะสม² แม้ว่าหลายมหาวิทยาลัยจะมีการจัดกิจกรรมและบริการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษา แต่ก็พบว่านักศึกษายังขาดความรู้ ความเข้าใจ หรือโอกาสเข้าถึงบริการดังกล่าว³

มหาวิทยาลัยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากอดีตไปมาก ทั้งด้านระบบการเรียนการสอน การนำเทคโนโลยีมาใช้และรูปแบบวิถีการดำเนินชีวิตของนักศึกษา การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวไม่เพียงแต่จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาทางวิชาการแล้วยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผลจากการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย⁴ พบพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพนิสิตนักศึกษา เช่น 1) ความเครียด ความวิตกกังวล พบนิสิตนักศึกษามีความเครียดมาก เกือบร้อยละ 40 จากความคาดหวังของครอบครัวและผลการเรียน ความวิตกกังวลสูงมักส่งผลให้ผลการเรียนต่ำลงและขาดเรียนบ่อยขึ้น⁵ 2) พฤติกรรมนอนที่ไม่เหมาะสม นอนไม่เพียงพอหรือนอนผิดเวลา จากภาระการเรียนและการใช้สื่อดิจิทัลในช่วงกลางคืน⁶ การนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อคืน มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเรียนรู้และจดจำข้อมูลลดลง⁷ 3) พฤติกรรมเนือยนิ่ง พบนิสิตนักศึกษามีแนวโน้มพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงขึ้นในระดับมาก (Mean= 2.49, S.D.= 0.66) มีการออกกำลังกายลดลง นั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานโดยไม่ขยับหรือเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือดและเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน⁸ 4) พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม พบนิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารภาพรวมอยู่ระดับปานกลาง (Mean= 2.86, S.D.= 0.52) โดยการบริโภคอาหารจานด่วน อาหารที่มีไขมันสูง และละเลยอาหารเช้า ซึ่งสะท้อนได้จากค่าดัชนีมวลกายของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย (BMI) ที่ 1 ใน 4 ที่เผชิญกับภาวะผอมและน้ำหนักเกินเกณฑ์หรืออ้วนในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน⁹ 5) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบนิสิตนักศึกษาสูบบุหรี่ถึงร้อยละ 15 ของนิสิตนักศึกษาในประเทศไทย มีจำนวนร้อยละ 5.50 ที่สูบบุหรี่บ่อยครั้งไปจนถึงทุกวัน โดยเฉพาะสูบบุหรี่ในมหาวิทยาลัยสูงกว่าร้อยละ 40 และร้อยละ 20 พบได้บ่อยถึงตลอดเวลาในพื้นที่มหาวิทยาลัย 6) พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบนิสิตนักศึกษาประมาณร้อยละ 9 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่บ่อยครั้งถึงร้อยละ 7 ซึ่งอีกกว่าร้อยละ 50 มีพฤติกรรมการดื่มแบบนาน ๆ ครั้งทีพบเห็นได้บ่อยมากในรั้วมหาวิทยาลัย¹⁰ และ 7) พฤติกรรมความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน พบนิสิตนักศึกษาคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งขณะใช้รถเพียงร้อยละ 60 มีเพียง 1 ใน 3 ที่สวมหมวกนิรภัยขณะใช้จักรยานยนต์ และร้อยละ 15 พบว่าเคยมีการข่มขืนพาหนะขณะมีเม้าที่ไปนำไปสู่การบาดเจ็บและสูญเสียชีวิต¹¹ จากพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวการมีนโยบายส่งเสริมและดูแลสุขภาพในระดับมหาวิทยาลัยจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยสนับสนุนให้นักศึกษามีสุขภาพดีทั้งกายและใจ และช่วยให้นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ มีการจัดการเรียนการสอนหลากหลายสาขาวิชา ทั้งระดับปริญญาตรีและระดับบัณฑิตศึกษา นักศึกษาระดับอุดมศึกษาอยู่ในช่วงวัยของการพัฒนาด้านความรู้ ทักษะและบุคลิกภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมในการประกอบอาชีพและใช้ชีวิตในสังคม คุณภาพชีวิตของนักศึกษาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสุขภาพและความสามารถในการเรียนรู้ ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของนักศึกษา ได้แก่ ปัจจัยด้านสุขภาพจิตใจ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม



ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและความสามารถในการเรียนรู้ของนักศึกษา¹² จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต นักศึกษาที่พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษามีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 3.16, S.D. = 1.08)¹³ และสิ่งที่นักศึกษาต้องการในด้านคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ในด้านสุขภาพอนามัย พบว่า มีความต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และต้องการให้มีกลุ่มอาสาสมัครป้องกันและดูแลสุขภาพประจำหอพัก¹⁴

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษายังมีปัญหาและพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพ และมีปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลต่อสุขภาพและการเรียนรู้ โดยเฉพาะนักศึกษาที่พักหอพักของมหาวิทยาลัยยังมีคุณภาพชีวิตที่ยังไม่ดีพอและมีความต้องการด้านการดูแลสุขภาพอนามัย แต่ยังไม่มีการศึกษาความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา สภาพปัญหาและแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาข้อมูลดังกล่าวเพื่อหาแนวทางการดูแลสุขภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ และเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปการออกแบบหลักสูตรการดูแลสุขภาพ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข ในสถาบันอุดมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
2. เพื่อศึกษาสภาพการดูแลสุขภาพนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จังหวัดฉะเชิงเทรา
3. เพื่อศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed models) โดยแบ่งการวิจัยเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ การศึกษาเชิงปริมาณและการศึกษาเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ การศึกษาใช้เวลาระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2567-กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568

กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวทางการดูแลสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานจากการศึกษาสภาพปัญหาการดูแลสุขภาพนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ และแนวคิดทฤษฎีการดูแลสุขภาพ มากำหนดเป็นกรอบประเด็นการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา สภาพปัญหาการดูแลสุขภาพนักศึกษา และแนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ โดยมีนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1-4 และเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานด้านกิจการนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เป็นผู้ให้ข้อมูล ภายใต้กระบวนการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางการออกแบบหลักสูตรการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข ในสถาบันอุดมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางการดูแลสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ มีรายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1-4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จำนวน 3,171 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีเลือกตัวอย่างโดยการสุ่มแบบง่ายเพื่อการประมาณสัดส่วนของแฉะเนียล¹⁵ ได้กลุ่มตัวอย่าง 293 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ จำแนกตามสัดส่วนประชากรแต่ละคณะ แล้วใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ตามสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างแต่ละคณะและตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ



ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก คือ เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานด้านกิจการนักศึกษาจาก 2 หน่วยงาน คือ 1) สังกัดกองพัฒนานักศึกษา จำนวน 5 คน และ 2) สังกัดคณะ จำนวน 5 คณะๆ ละ 1 คน รวมทั้งสิ้น 10 คน โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล คือ ปฏิบัติงานด้านกิจการศึกษามาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ปี และมีความสามารถในการสื่อสาร เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามความต้องการในการดูแลสุขภาพของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคล และความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา จากการทบทวนงานวิจัย ตำราและเอกสารวิชาการต่าง ๆ ประกอบด้วย ความต้องการดูแลตนเอง 6 ด้าน ได้แก่ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ ความปลอดภัยในการเดินทาง ความเครียด และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ข้อคำถามจำนวน 54 ข้อ คำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ทั้งข้อความทางบวกและข้อความทางลบ ได้แก่ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด กำหนดเกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ยตามเกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด¹⁶ ดังนี้ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean = 4.51-5.00) มีความต้องการอยู่ในระดับมาก (Mean = 3.51-4.50) มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.51-3.50) มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย (Mean = 1.51-2.50) และมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด (Mean = 1.00-1.50)

ส่วนที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ประเด็นในการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานด้านกิจการนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ได้แก่ 1) การเล่าสภาพทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ มหาวิทยาลัยมีนโยบายการดูแลสุขภาพนักศึกษาและมีความพร้อมในการดูแลสุขภาพนักศึกษา 2) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดทำหลักสูตรการดูแลสุขภาพสำหรับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ หลักสูตรที่เน้นให้กับนักศึกษา 3) ปัญหาและอุปสรรคในการดูแลสุขภาพนักศึกษา และ 4) ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพที่ส่งผลดีต่อสุขภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์กิจกรรมหรือบริการด้านใดที่ควรส่งเสริมให้กับนักศึกษา

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) แบบสอบถามที่สร้างขึ้นผ่านการพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของภาษาในแต่ละคำถาม จากนั้นนำไปคำนวณความสอดคล้อง (Item-Objective Congruence: IOC) ซึ่งได้ค่าอยู่ระหว่าง .60 - 1.00

2. การหาความเที่ยง (Reliability) แบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและแก้ไขแล้วได้ทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ วิทยาเขตระยอง ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำไปคำนวณหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .90 และในแต่ละด้านของแบบสอบถามได้ค่าตั้งแต่ .85, .93, .93, .92, .94 และ .95

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการวิจัย G-HS096/2567 เลขที่ IRB3-125/2567 วันที่รับรอง 25 สิงหาคม พ.ศ. 2567 โดยผู้วิจัยได้แจ้งกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ประโยชน์ที่จะได้รับและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น ข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างจะถือเป็นความลับอย่างเคร่งครัด ไม่เปิดเผยชื่อ หน่วยงาน ภาพและเสียงสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้จะนำไปเผยแพร่ในภาพรวมเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการวิจัยและมีสิทธิที่จะยุติการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา ไม่มีผลกระทบต่อการเรียนและการทำงาน การเก็บข้อมูลเริ่มเมื่อกลุ่มตัวอย่างตกลงเข้าร่วมการวิจัยและลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ส่งถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล

1. **การศึกษาเชิงปริมาณ** การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย อธิบายและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้แบบสัมภาษณ์ให้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทราบ วันที่เก็บข้อมูลจะให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที และก่อนออกจากพื้นที่ผู้วิจัยจะตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามให้ครบถ้วนก่อนที่จะนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

2. **การศึกษาเชิงคุณภาพ** การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย อธิบายและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้แบบสัมภาษณ์ให้กับกลุ่มตัวอย่างได้ทราบ วันที่สัมภาษณ์จะให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกตามแนวทางการสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ใช้เวลาไม่เกิน 50 นาที ต่อคน หลังสิ้นสุดการสัมภาษณ์ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต การจดบันทึกและการบันทึกเสียงสัมภาษณ์ มาสรุปและถอดข้อความจากเทปบันทึกเสียงในแต่ละวัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ขั้นตอนการวิเคราะห์ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนที่ 2 ศึกษาความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยถอดเทปออกมาคำต่อคำ แล้วนำมาจัดหมวดหมู่และวิเคราะห์เนื้อหา หลังจากการวิเคราะห์ผู้วิจัยใช้วิธีการยืนยันข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลเดิมยืนยันข้อมูลของตนเอง

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 82.94) มีอายุ 20 ปี (ร้อยละ 33.10) ศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 32.40) และศึกษาอยู่คณะครุศาสตร์ (ร้อยละ 27)

2. ความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการในการดูแลสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก (Mean=4.10) ดังนี้ ด้านการออกกำลังกาย (Mean=4.20, S.D.=0.23) ด้านความปลอดภัยในการเดินทาง (Mean=4.17, S.D.=0.27) ด้านอาหารและโภชนาการ (Mean=4.12, S.D.=0.29) ด้านความเครียด (Mean=4.11, S.D.=0.42) ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ (Mean=4.05, S.D.=0.56) และด้านการสูบบุหรี่ (Mean=3.95, S.D.=0.24) ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษาในภาพรวม

ความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา	Mean	S.D.	ระดับความต้องการ
1. อาหารและโภชนาการ	4.12	0.29	มาก
2. การออกกำลังกาย	4.20	0.23	มาก
3. การสูบบุหรี่	3.95	0.24	มาก
4. ความปลอดภัยในการเดินทาง	4.17	0.27	มาก
5. ความเครียด	4.11	0.42	มาก
6. พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ	4.05	0.56	มาก
ค่าเฉลี่ย	4.10	0.14	มาก



3. สภาพการดูแลสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงสภาพการดูแลสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ มีดังนี้

3.1 ด้านนโยบายและความพร้อมในการดูแลสุขภาพนักศึกษาของมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยให้การส่งเสริมและสนับสนุนจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพนักศึกษาที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต และมหาวิทยาลัยยังมีความพร้อมสนับสนุนการดูแลสุขภาพให้กับนักศึกษาทั้งด้านสถานที่ ด้านบุคลากรและด้านงบประมาณสำหรับการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้กับนักศึกษา ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“มีการจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษา เช่น กิจกรรมกีฬา “สารภีเกมส์” ชมรมกีฬา การอบรมให้ความรู้และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“มีสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก แต่ก็อาจจะไม่ได้สมบูรณ์แบบทุกอย่าง เช่น สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬา โดยเฉพาะที่หอพักนักศึกษามีฟิตเนสบริการนักศึกษาด้วย แต่สำหรับมหาวิทยาลัยที่อยู่ในเมืองจะไม่มีโรงยิมสำหรับเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพราะมีพื้นที่จำกัด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“มีเจ้าหน้าที่และมีห้องพยาบาลให้บริการนักศึกษา กรณีเจ็บป่วยเล็กน้อยหรือต้องการรักษาพยาบาลเบื้องต้น หรือสำหรับนักศึกษาที่มีความเครียดก็ไปขอคำปรึกษาได้ หากมีภาวะเครียดมากๆ เจ้าหน้าที่จะส่งต่อให้ไปพบจิตแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้เคียงช่วยเหลือและรักษาต่อ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“มีการจัดสรรงบประมาณจากมหาวิทยาลัยให้กับกองพัฒนานักศึกษาและคณะ สำหรับใช้จ่ายในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพนักศึกษา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

แต่จากการสัมภาษณ์ไม่พบว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์มีประกาศ และไม่มียุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมดูแลสุขภาพนักศึกษา ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ไม่มีประกาศนโยบายในเรื่องที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพหรือดูแลนักศึกษา” แต่มหาวิทยาลัยก็จะสนับสนุนและส่งเสริมให้จัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพนักศึกษามาตลอด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

3.2 หลักสูตรการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ พบว่า ควรเป็นหลักสูตรอบรม ที่ใช้ระยะสั้น ๆ หัวข้ออบรมให้ความรู้ควรจะมีแก่นแก่นให้นักศึกษานำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น อาหารและโภชนาการ การป้องกันการสูบบุหรี่ การจัดการความเครียด การออกกำลังกาย พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และอุบัติเหตุและความปลอดภัย เป็นต้น ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“ผมคิดว่า ควรจะเป็นการอบรมให้ความรู้ ที่ใช้เวลาไม่มาก เพราะนักศึกษาไม่ชอบฟังอะไรนาน ๆ อบรมแล้วให้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การป้องกันสูบบุหรี่ เรื่องพวกนี้น่าจะเหมาะกับนักศึกษาของเรา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“นักศึกษามีปัญหาสุขภาพกันหลายคนทุกคณะเลย หลักสูตรอบรมที่เกี่ยวกับสุขภาพก็น่าจะเหมาะกับนักศึกษาเรา โดยเฉพาะเรื่องการสูบบุหรี่ การป้องกันอุบัติเหตุ วิธีการจัดการความเครียด และการบริโภคอาหาร เรื่องพวกนี้ที่คิดว่าก็น่าจะมีประโยชน์กับเขา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“นักศึกษาทั้งผู้หญิงและผู้ชายเดี๋ยวนี้ วางตัวไม่เหมาะสม โดยเฉพาะผู้หญิงชอบนุ่งกระโปรงสั้น แต่งตัวรัดรูป จับมือถือแขนกัน มันดูไม่เหมาะสม ถ้าเราให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศเขาก็อาจจะเอาไปปรับพฤติกรรมได้ดีขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

“คิดว่าจะจะเป็นหลักสูตรอบรม หัวข้อเกี่ยวกับการป้องกันอุบัติเหตุ โดยเฉพาะอุบัติเหตุจากรถมอเตอร์ไซด์ ถ้าเขามีความรู้เรื่องพวกนี้ เขาน่าจะดูแลตัวเองและป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้มากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)



3.3 ปัญหาและอุปสรรคที่พบในการดูแลสุขภาพให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ พบว่า มี 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านงบประมาณ พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ มีการจัดสรรงบประมาณให้กับกองพัฒนานักศึกษาและให้กับคณะสำหรับจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและดูแลสุขภาพที่น้อย/จำกัด จึงทำให้ทั้ง 2 หน่วยงานไม่สามารถจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาได้ครอบคลุมทุกด้าน ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“มหาวิทยาลัยให้งบประมาณมาให้หน่อย กิจกรรมบางอย่างที่อยากจัดให้นักศึกษาก็จัดไม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“เรามีงบประมาณจำกัด เวลาจัดกิจกรรมให้นักศึกษา ก็จัดได้บ้างขึ้นปีเท่านั้น ทำทั้งหมดเงินไม่พอ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“มีเงินมาน้อย บางครั้งอยากซื้ออุปกรณ์กีฬาให้นักศึกษาไว้เล่น ก็ไม่มีเงิน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

2) ด้านบุคลากร/นักศึกษา พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ยังขาดบุคลากรที่เชี่ยวชาญและมีทักษะเฉพาะด้าน เช่น พยาบาล จิตแพทย์ นักจิตวิทยา และนักโภชนาการ เป็นต้น จึงทำให้การให้คำปรึกษาและดูแลสุขภาพนักศึกษาไม่ครบถ้วน และนักศึกษาส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองจึงทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“มหาวิทยาลัยเราไม่มีพยาบาล เวล่านักศึกษาป่วยก็ได้แต่ดูแลเบื้องต้นไป ถ้ามีอาการหนักก็จะส่งไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลใกล้มหาวิทยาลัย หรือถ้าเรามีจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือนักโภชนาการ มาให้คำปรึกษาของเราเองก็อาจจะดีนักก็ศึกษาจะได้มาขอรับคำปรึกษาได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“เห็นนักศึกษาชอบซื้ออาหารปิ้งย่างกินกัน ไม่ดีต่อสุขภาพ และบางคนที่อยู่หอพักก็กินแต่บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“นักศึกษาหลายคนโดยเฉพาะผู้ชายสูบบุหรี่ ไม่ดูแลตัวเอง แทนที่จะชวนกันไปออกกำลังกาย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

3) สภาพแวดล้อม/สิ่งสนับสนุน พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ มีศูนย์ให้การศึกษายู 2 วิทยาเขต ที่ตั้งอยู่ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา และอำเภอบางคล้า ซึ่งมีลักษณะสภาพแวดล้อมต่างกัน วิทยาเขตที่อยู่ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทราจะมีพื้นที่จำกัด ไม่มีโรงยิมและมีอาคารและสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ เต็มพื้นที่ สำหรับวิทยาเขตที่อยู่ในอำเภอบางคล้า ที่ตั้งอยู่นอกตัวเมืองมีพื้นที่กว้างขวาง มีพื้นที่สีเขียวและมีโรงยิมให้เล่นกีฬา แต่พบว่าทั้ง 2 วิทยาเขตยังขาดสิ่งสนับสนุนที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เช่น โรงอาหารไม่มีอาหารสุขภาพจำหน่าย ไม่มีป้ายกำกับสารอาหารชัดเจน และมหาวิทยาลัยที่ปลอดบุหรี่ เป็นต้น ดังคำกล่าวต่อไปนี้

“พื้นที่มหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในอำเภอเมืองไม่มีพื้นที่สีเขียวไว้ให้พักผ่อน มีพื้นที่จำกัดมาก ไม่มีโรงยิมให้นักศึกษาเล่นกีฬา และไม่มีพื้นที่เขตปลอดบุหรี่ เขตสูบบุหรี่ที่ชัดเจน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“ในโรงอาหารของมหาวิทยาลัยทั้ง 2 วิทยาเขต ไม่มีอาหารเพื่อสุขภาพขายเลย หรือแม้แต่ป้ายบอกคุณค่าอาหารและโภชนาการก็ไม่มี เป็นแหล่งความรู้สำคัญที่จะเอื้อต่อการมีสุขภาพดี และช่วยสร้างความรอบรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับนักศึกษาได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

4. แนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ พบว่า มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมกิจกรรมหรือบริการที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพให้กับนักศึกษาจำนวน 7 ด้าน ดังนี้ 1) การออกกำลังกาย ควรสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย 2) อาหารและโภชนาการ ควรมีการให้ความรู้ด้านอาหารหรือโภชนาการ มีการติดตั้งป้ายให้ความรู้ด้านสุขภาพ และมีร้านอาหารเพื่อสุขภาพจำหน่ายในโรงอาหาร 3) ความเครียด ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ 4) การสูบบุหรี่ ควรมีการให้ความรู้และสร้างความตระหนักถึงผลกระทบการสูบบุหรี่ 5) ความปลอดภัยในการเดินทาง ควรมีการให้ความรู้ด้านความปลอดภัยในการเดินทาง กฎหมายจราจร และการบังคับใช้กฎระเบียบ 6) พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ควรมีการให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศ เช่น การแต่งกายที่เหมาะสม การแสดงออกในความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และ 7) การพัฒนาศักยภาพนักศึกษา ควรมีการพัฒนาให้นักศึกษาให้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ เช่น อาสาสมัครดูแลสุขภาพ แกนนำขับเคลื่อนกิจกรรมสุขภาพ และสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในมหาวิทยาลัย ดังคำกล่าวดังนี้



“มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกายให้นักศึกษา และสนับสนุนอุปกรณ์รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา เช่น พื้นที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

“ควรมีการส่งเสริมเรื่องอาหารและโภชนาการ ให้มีการจำหน่ายอาหารเพื่อสุขภาพในโรงอาหาร มีป้ายบอกข้อมูลด้านอาหารและโภชนาการ นักศึกษาจะได้มีโอกาสเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7)

“คิดว่า มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดให้กับนักศึกษา ให้เขาดูแลตัวเองและป้องกันความเครียดกับตนเองได้ เช่น มีการอบรมเกี่ยวกับวิธีการจัดการความเครียด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“มหาวิทยาลัยควรมีอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ที่สนใจ ให้คำแนะนำและเอาใจใส่นักศึกษา สร้างความไว้วางใจให้นักศึกษาที่จะพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาหรือความกังวลของพวกเขาได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

“เรื่องบุหรีเป็นอีกเรื่องสำคัญที่มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญ ที่จะต้องให้นักศึกษาได้รู้ถึงผลกระทบต่อสุขภาพตนเอง และผู้อื่น และควรมีบริการให้คำปรึกษา ลด ละ เลิกบุหรี ให้กับนักศึกษาที่ต้องการเลิกบุหรี” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

“ควรส่งเสริมและควรให้ความสำคัญเรื่องความปลอดภัยในการเดินทางสำหรับนักศึกษา โดยเฉพาะการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ และกฎหมายจราจร” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9)

“มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญเรื่องการสวมหมวกกันน็อคทุกครั้งที่ใช้รถจักรยานยนต์ทั้งในมหาวิทยาลัยและนอกมหาวิทยาลัย เพื่อความปลอดภัยในการเดินทางของนักศึกษา” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8)

“ควรส่งเสริมพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศให้กับนักศึกษาเพื่อจะได้วางตัวให้เหมาะสม เช่น ในเรื่องการแต่งกาย การปฏิบัติตัวที่เหมาะสม โดยเฉพาะนักศึกษาหญิงหลายคนงั้กระโปรงสั้นจนเกินงาม บางคนทั้งสั้นทั้งรัดรูปไม่ถูกระเบียบ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

“ควรมีการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาให้เป็นอาสาสมัครดูแลสุขภาพหรือเป็นแกนนำสุขภาพในมหาวิทยาลัย โดยพัฒนาให้มีความรู้ให้เขาไปแนะนำบอกต่อกับเพื่อนนักศึกษาในมหาวิทยาลัยได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“สนับสนุนนักศึกษา ให้มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนกิจกรรมหรือโครงการด้านสุขภาพ ทั้งในระดับในมหาวิทยาลัย ระดับคณะ และหน่วยงานภายใน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10)

การอภิปรายผล

1. ความต้องการในการดูแลสุขภาพของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีความต้องการในการดูแลสุขภาพภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกด้าน อาจเป็นเพราะว่าสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนนครินทร์ที่มี 2 พื้นที่ซึ่งพื้นที่หนึ่งมีที่ตั้งห่างเมืองจึงอาจทำให้นักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักอาจมีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกและกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสนองความต้องการด้านสุขภาพ¹³ การขาดสิ่งอำนวยความสะดวกอาจทำให้นักศึกษามีความต้องการด้านการออกกำลังกายและอาหารที่ดี เพื่อรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ ประกอบกับสภาพด้านจิตใจและความเครียด ซึ่งจากการศึกษา Shaikh และ Deschamps¹⁷ พบว่า นักศึกษาที่อยู่หอพักมักมีปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะซึมเศร้าและอ่อนเพลียที่อาจส่งผลให้นักศึกษาต้องการดูแลสุขภาพด้านความเครียดมากขึ้น ในด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและการสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่นักศึกษาวัยรุ่นมีความสนใจและความเสี่ยงต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่ต้องการดูแลและป้องกันอย่างจริงจัง¹³ และด้านความปลอดภัยในการเดินทาง นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้รถจักรยานยนต์เป็นพาหนะในการเดินทางภายในมหาวิทยาลัยและระหว่างมหาวิทยาลัยทั้ง 2 แห่ง เนื่องจากสะดวกและรวดเร็ว แต่ก็มักมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นกับนักศึกษาได้บ่อยครั้ง จึงอาจทำให้นักศึกษาต้องการในเรื่องความปลอดภัยในการเดินทางอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้หากนักศึกษามีความรู้ในการขับขี่รถจักรยานยนต์ที่ถูกต้องก็จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ธวัชชัย เอกสันติ และคณะ¹⁸ ที่พบว่า ความรู้ ทักษะและพฤติกรรมขับขี่มีความสัมพันธ์กับการป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



2. สภาพการดูแลสุขภาพนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ผลจากการสัมภาษณ์พบว่า

2.1 นโยบายการดูแลสุขภาพนักศึกษา พบว่า มหาวิทยาลัยมีการส่งเสริมกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพนักศึกษาที่ครอบคลุมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่ไม่พบว่ามหาวิทยาลัยมีประกาศออกมาเป็นนโยบายหรือมีแนวปฏิบัติของมหาวิทยาลัยที่จะพัฒนาให้เป็นมหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจเป็นเพราะมหาวิทยาลัยมุ่งเน้นการดำเนินงานตามแผนพัฒนามหาวิทยาลัยและยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยที่เน้นการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและชุมชนมากกว่า อย่างไรก็ตามการมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่ชัดเจนจะช่วยให้การดำเนินงานเป็นระบบและประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ เกียรติศักดิ์ แก้วหาญ และคณะ¹⁹ และการศึกษาของ อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และ กานดา จันทร์แย้ม²⁰ ที่พบว่า การมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาได้ แสดงให้เห็นว่าหากนิสิตนักศึกษามีการรับรู้ถึงนโยบายในการส่งเสริมก็อาจจะส่งผลให้เกิดการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีตามไปด้วยนั่นเอง

2.2 หลักสูตรการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ พบว่า ควรเป็นหลักสูตรอบรม ที่ใช้เวลาระยะสั้น ๆ ที่นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย การป้องกันการสูบบุหรี่ การจัดการความเครียด พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และอุบัติเหตุและความปลอดภัย เป็นต้น อาจเป็นเพราะว่าหลักสูตรอบรมเป็นการอบรมให้ความรู้ที่ใช้เวลาสั้น ๆ²¹ ที่มีเนื้อหาสาระที่ผู้จัดต้องการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งด้านความรู้และทัศนคติไปในทิศทางที่ได้ตั้งเป้าประสงค์ไว้²² จึงน่าจะเหมาะสมกับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเป็นอย่างดี โดยเฉพาะเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพต่าง ๆ

3. แนวทางการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษา พบว่า มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมกิจกรรมหรือบริการที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพให้กับนักศึกษา จำนวน 7 ด้าน คือ 1) การออกกำลังกาย 2) อาหารและโภชนาการ 3) ความเครียด 4) การสูบบุหรี่ 5) ความปลอดภัยในการเดินทาง 6) พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และ 7) การพัฒนาศักยภาพนักศึกษา ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาอยู่ในช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีความเปราะบางต่อพฤติกรรม หากขาดการส่งเสริมและการดูแลที่เหมาะสมอาจส่งผลต่อสุขภาพได้ สอดคล้องกับแนวคิดด้านการส่งเสริมสุขภาพตามกรอบองค์การอนามัยโลก²³ ที่เน้นให้สถานศึกษาเป็นพื้นที่สำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในกลุ่มเยาวชนและวัยรุ่น การส่งเสริมกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สิริรัช จันทร์รัมย์ และ จินตนา สรายุทธพิทักษ์²⁴ ที่พบว่า การจัดกิจกรรมออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยจะช่วยเพิ่มอัตราการออกกำลังกายของนักศึกษาและส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น ด้านอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รัตนาภรณ์ สาสีทา²⁵ ที่พบว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านอาหารและโภชนาการในสถานศึกษาจะช่วยเพิ่มพฤติกรรมการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้กับนักศึกษาได้ ด้านความเครียด มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมความรู้การจัดการความเครียดและมีศูนย์ให้คำปรึกษาให้กับนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ สืบตระกูล ต้นตาลกุล²⁶ ที่พบว่า การมีกิจกรรมบำบัดหรือศูนย์ให้คำปรึกษาสามารถช่วยลดระดับความเครียดในนักศึกษาได้ ด้านการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยควรจัดอบรมให้ความรู้ มีบริการให้คำปรึกษา ส่งต่อและมีพื้นที่ปลอดบุหรี่ในสถานศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ณภัช นฤคนธ์ และคณะ²⁷ ที่พบว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริมการป้องกันและรณรงค์การไม่สูบบุหรี่ในสถานศึกษาช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นได้ ด้านการส่งเสริมความปลอดภัยในการเดินทาง มหาวิทยาลัยควรจัดอบรมให้ความรู้ด้านกฎหมายและความปลอดภัยในการเดินทางให้กับนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริกาญจน์ อินทะชัย และคณะ²⁸ และการศึกษาของ เกตุกาล พิทยทิพย์วงศ์²⁹ ที่พบว่า การมีความรู้ความเข้าใจในกฎระเบียบและการป้องกันอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ช่วยลดพฤติกรรมการเกิดอุบัติเหตุจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของวัยรุ่นได้ ด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศของนักศึกษา เช่น การแต่งกาย และการแสดงออกต่อเพศตรงข้ามที่มีความสำคัญต่อความปลอดภัยในปัจจุบัน สอดคล้องกับการศึกษาของ วัลลภา วงศ์ศักดิ์รินทร์³⁰ ที่พบว่า การแต่งกายของวัยรุ่นโดยเฉพาะเพศหญิง เช่น การใส่เสื้อผ้าสายเดี่ยว กระโปรงสั้น เสื้อรัดรูป มีผลต่อการรับรู้ทางเพศของเพศตรงข้าม เป็นหนึ่งในพฤติกรรมที่ถูกเชื่อว่าอาจกระตุ้นแรงขับทางเพศ รวมถึงเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้และด้านการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพนักศึกษา มหาวิทยาลัยควรมีการพัฒนาให้นักศึกษาให้มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างสังคมสุขภาพในรั้วมหาวิทยาลัย



สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริกาญจน์ อินทะชัย และคณะ²⁸ ที่พบว่าการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักศึกษาช่วยเพิ่มทักษะชีวิตและความรับผิดชอบสังคมของแกนนำนักศึกษาได้ และการพัฒนาทักษะชีวิตช่วยให้นักศึกษามีสุขภาวะทางจิตและสังคมที่ดีขึ้น³¹ ดังนั้นแนวทางการดูแลสุขภาพทั้ง 7 ด้านนี้ มหาวิทยาลัยต้องดำเนินการอย่างรอบด้านและบูรณาการในทุกมิติ เพื่อให้ให้นักศึกษาได้มีภาวะสุขภาพที่ดีทุกด้านและมีความพร้อมที่ก้าวสู่การเป็นกำลังสำคัญของประเทศอย่างมีคุณภาพต่อไป

ข้อจำกัดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในบริบทสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน เนื่องจากมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์มีศูนย์ให้การศึกษา 2 วิทยาเขต ที่มีบริบทต่างกันจึงทำให้ได้ข้อมูลต่างกัน และมีการกระจายตัวของกลุ่มตัวอย่างที่ทำให้ผู้วิจัยต้องเดินทางไปทั้ง 2 วิทยาเขต การรวบรวมข้อมูลจึงล่าช้า

ข้อเสนอแนะ

การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรกำหนดนโยบายหรือแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมและการดูแลสุขภาพ และประกาศให้บุคลากรทุกฝ่ายทราบและให้ถือปฏิบัติ พร้อมกับกำหนดหน้าที่ผู้รับผิดชอบ เพื่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาพของมหาวิทยาลัยอย่างยั่งยืน
2. มหาวิทยาลัยควรกำหนดเป็นวาระสำคัญที่บุคลากรทุกฝ่ายต้องปฏิบัติ โดยทำอย่างต่อเนื่องเพื่อกระตุ้นให้ทุกคนได้เห็นความสำคัญและตระหนักในการดูแลสุขภาพ
3. มหาวิทยาลัยควรมีการจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เช่น ศูนย์มหาวิทยาลัยควรมีสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่เหมาะสม มีโรงยิม มีพื้นที่สีเขียวให้นักศึกษาได้จัดกิจกรรมผ่อนคลายต่าง ๆ ให้ตรงกับความต้องการของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. มหาวิทยาลัยควรนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปต่อยอดเพื่อหารูปแบบการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาหรือบุคลากรเฉพาะกลุ่มต่อไป
2. มหาวิทยาลัยควรนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปต่อยอดเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษาที่มีความเสี่ยงในแต่ละด้าน
3. มหาวิทยาลัยควรนำข้อมูลที่ได้ไปออกแบบหลักสูตรหรือพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพแบบบูรณาการที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ เจ้าหน้าที่และนักศึกษาทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมืออำนวยความสะดวกและสนับสนุนให้เกิดการแก้ปัญหาการดูแลสุขภาพในสถาบันอุดมศึกษา ขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการศึกษาครั้งนี้

References

1. Kitrunpipat N, Phannithit A. Self-health care behavior student in Silpakorn University Phetchaburi Campus. [Thesis]. Phetchaburi: Silpakorn University; 2021. (in Thai)
2. Orem DE. Nursing Concepts of Practice. New York: McGraw-Hill Book; 1985.
3. Lattanand K, Ninwatcharamanee C. Health literacy of nursing student at Boromarajonani College of Nursing Bangkok. Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok. 2019;35(1):277-89. (in Thai)



4. Institute of Social Research, Chulalongkorn University. The Survey of University Student's Health Behavior. Bangkok: Office of the Health Promotion Fund; 2023. (in Thai)
5. Beiter R, Nash R, McCrady M, Rhoades D, Linscomb M, Clarahan M, et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorder*. 2015;173:90-6. doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054
6. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Natural and Science of Sleep*. 2014;6:73-84.
7. Gomes AA, Tavares J, De Azevedo MH. Sleep and academic performance in university students: A systematic review. *Journal of Sleep Sciences*. 2020;13(3):215-27.
8. World Health Organization. Physical activity and young people: Recommended levels of physical activity for children and young people aged 5 - 17 years. [Internet]. 2022. [cited 2025 Mar 24]. Available from: <https://www.emro.who.int/health-education/physical-activity/recommended-levels-of-physical-activity-for-health.html>
9. Sogari G, Velez-Argumedo C, Gómez MI, Mora C. College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*. 2018;10(12):1823.
10. Patrick ME, Terry-McElrath YM, Lanza ST, Jager J, Schulenberg JE, O'Malley PM. Shifting age of peak binge drinking prevalence: Historical changes in normative trajectories among young adults aged 18 to 30. [Internet]. 2019. [cited 2025 Mar 24]. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/acer.13933>
11. Bangkok Biz News Online. Chula reveals 40% of Thai students have high stress, with 12% having self-harmed or attempted suicide. [Internet]. 2022. [cited 2025 Mar 24]. Available from: <https://www.bangkokbiznews.com/health/social/1041119> (in Thai)
12. Waggoner S, Ponathong C. Factors affecting the quality of life of Rajabhat University Students in Bangkok. *Journal of Education, Faculty of Education Srinakharinwirot University*. 2019;20(2):54-67. (in Thai)
13. Wongprasit N, Yanmanowisit N, Praphatson C, Wiriyakul P, Saengsawang W. Quality of life of university students living in dormitories at Rajabhat Rajanagarindra University. *Journal of Research and Development Rajabhat Loei University*. 2020;15(52):61-72. (in Thai)
14. Anchuen K. Quality of life of Suranaree University of Technology Students. Nakhon Ratchasima: Suranaree University of Technology: Research Report Students of the President's Office; 2014. (in Thai)
15. Daniel CO. Effect of marketing strategies on organizational performance. *International Journal of Business and Management*. 2018;3(9):1-9.
16. Srisakdi B. Basic Research. 10th ed. Bangkok: Suweeriyasan; 2017. (in Thai)
17. Shaikh BT, Deschamps JP. Life in a university residence: Issues, concerns and responses. *Education for Health*. 2006;19(1):43-51.
18. Eksanti T, Lomthaisong K, Moolkratok N, Chinrat A, Ritplak S. Preventive behaviors for motorcycle riding accidents among students of the Faculty of Public Health, Nakhon Ratchasima Rajabhat University. *Vongchavalitkul University Journal*. 2021;34(2):16-29. (in Thai)



19. Kaewhan K, Toykrathok K, Yuangyai S, Mantharak K, Saenlao T, Chantraraksa T, et al. Policies to promote exercise for University Students: A case study of one university. *Journal of Law and Public Health Policy*. 2020;6(1):73–90. (in Thai)
20. Saraviroj A, Chanyam K. Factors influencing health promotion behaviors of students at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. *Kasetsart Journal (Social Sciences)*. 2014;35(1):223-34. (in Thai)
21. Phromchan S. Tactics for teaching and learning technical subjects. Bangkok: Department of Mechanical Technology Education, Faculty of Industrial Education, King Mongkut's University of Technology North Bangkok; 2007. (in Thai)
22. Tesvirach S. Training curriculum for project-based learning management. [Thesis]. Bangkok: Phranakorn Rajabhat University; 2005. (in Thai)
23. World Health Organization. Ottawa charter for health promotion. Geneva: World Health Organization; 1986.
24. Janasmee S, Sarayutthapitak J. Effects of exercise program based on motivation theory to reduce stress in university students. *Journal of Education*. 2017;45(4):207–23. (in Thai)
25. Saseetha R. Nutrition literacy and food consumption behavior of undergraduate students at Thammasat University. [Thesis]. Thammasat University; 2021. (in Thai)
26. Tantalanutkul S. Model of stress reduction for nursing students in northern region nursing colleges by ministry of public health. [Thesis]. Phitsanulok: Naresuan University; 2022. (in Thai)
27. Narukon N, Srisamang N, Takkathin S, Butlam U. Development of a model for promoting and preventing smoking among secondary school students in Nakhon Ratchasima Province. Nonthaburi: Health Administration Division, Office of the Permanent Secretary for Public Health; 2021. (in Thai)
28. Intachai S, Ungwattana, S, Tuanrat, W. Effects of a capacity building program for student leaders through activity-based learning on knowledge and practice of vision screening in schools. *Journal of Nursing, Ministry of Public Health*. 2021;31(1):110-20. (in Thai)
29. Thipthimwong K. Model prevention of traffic accidents from riding a motorcycle in the group of high school students by the movement of the student council in Sukhothai province. [Thesis]. Phitsanulok: Naresuan University; 2023. (in Thai)
30. Wongsakdirin W. The Influencing Factors of Sexual Risk Behavior for Having Sex of Students in Secondary School Students. *Silpakorn Educational Research Journal*. 2025;13(2):151-168. (in Thai)
31. Saithong K. The effects of a life skills development program on the psychosocial well-being of students. *Journal of Health Research*. 2021;10(2):77–89. (in Thai)