

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคล และปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

The Relationships Between Personal Data, Selected Factors and Holistic Self-Care Behaviors of Senior Students in Saint Louis College

มาลีวัล เลิศสาครศิริ, ค.ด., Maleewan Lertsakornsiri, Ph.D.^{1*}

ศศิธร เจริญวุฒิพงศ์, วท.ม., Sasithorn Charoenwoodhipong, M.Sc.²

¹รองศาสตราจารย์ ดร., คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เขตสาทร กรุงเทพฯ

¹Associate Professor, Ph.D., Faculty of Nursing, Saint Louis College, Sathorn, Bangkok.

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เขตสาทร กรุงเทพฯ

²Assistant Professor, Faculty of Nursing, Saint Louis College, Sathorn, Bangkok.

*Corresponding Author E-mail: maleewan@slc.ac.th

Received: February 29, 2020

Revised: April 18, 2020

Accepted: April 28, 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ เพื่อศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด และคณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ภาคต้น ปีการศึกษา 2562 เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีโควต้าและสุ่มอย่างง่าย จำนวน 127 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคล พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม มีค่าดัชนีความตรงได้เท่ากับ 0.77 และค่าความเที่ยงได้เท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ คณะกายภาพบำบัดและคณะจิตวิทยา มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมโดยรวมทั้ง 3 คณะอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 (SD =.29) คณะพยาบาลศาสตร์ คณะจิตวิทยา และคณะกายภาพบำบัดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74, 2.78 และ 2.72 ตามลำดับ ปัจจัยคัดสรร ได้แก่ เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ทางบวก ระดับน้อยและปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .270$ และ $.469$) ตามลำดับ สถานที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\chi^2 = 68.524$) ส่วนลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์จากผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม โดยการจัดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพและใช้สัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล

คำสำคัญ: ลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยคัดสรร พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม นักศึกษาชั้นปีที่ 4

Abstract

The purpose of this correlational study was to examine the relationships between personal background, selected factors and holistic self-care behaviors of senior students of Saint Louis College. 127 fourth years students from faculty of nursing, faculty of physical therapy and faculty of psychology in the first semester of the academic year 2019 were included as research participants, which were selected by quota and simple random sampling. The research tool was a questionnaire including personal data, attitude towards health care, interpersonal influence, and holistic self-care behaviors. The content validity was .77 and reliability was .83. The data were analyzed by descriptive statistics such as frequency, percentage, means, and standard deviations, Chi-square and Pearson product moment correlation coefficient. The conclusions were the fourth years students' average scores of holistic self-care behaviors was at moderate level ($\bar{X}$ = 2.74, SD = .29), and the average scores of holistic self-care behaviors in faculty of nursing, faculty of physical therapy and faculty of psychology were 2.74, 2.78, and 2.72, respectively. The selected factors such as the attitude towards health care, interpersonal influence were statistically significant at the positive low and moderate relationships with the self-care behaviors at $p < .01$ (r = .270 and .469, respectively). The relationships between residential areas and the holistic self-care behaviors was significant at $p < .001$ (χ^2 = 68.524), and no relationships in personal data. This study indicated the importance and needs for promoting health care behaviors in terms of organizing activities that enhance positive attitudes towards health and good interpersonal relations.

Keyword: *personal data, selected factors, holistic self-care behaviors, senior students*

บทนำ

สุขภาพองค์รวม คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ (ประเวศ วะสี, 2551) สุขภาพดีจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา บุคคลจึงพยายามหาวิธีที่จะดูแลสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วย แต่การที่มนุษย์เราจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงได้นั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งในปัจจุบันปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ ส่วนใหญ่เป็นปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน และปัญหาสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีปัจจัยด้านสังคม การเมือง เศรษฐกิจ การคมนาคม การพัฒนาเทคโนโลยีซึ่งในปี พ.ศ. 2562 รัฐบาลได้ประกาศ

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560- 2564) ให้เป็นปีเริ่มต้นการรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้ยุทธศาสตร์รวมพลังเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน จากนโยบายและเป้าหมายการสร้างสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดวิสัยทัศน์ ให้คนไทยมีอายุยืนโดยเฉลี่ยตั้งแต่แรกเกิดไม่น้อยกว่า 80 ปี และอายุโดยเฉลี่ยของการมีสุขภาพที่ดีไม่น้อยกว่า 2 ปี แต่ในการบรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้นั้นต้องอาศัยการพัฒนานคนในทุกช่วงวัยของอายุตั้งแต่ปฐมวัย วัยเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุอย่างมีระบบแบบแผน ให้สอดคล้องกับ

พัฒนาการของร่างกาย จิตใจ สังคม และสถานการณ์ ปัญหาต่างๆ ที่พบในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้มีความพร้อมที่จะก้าวไปสู่ช่วงวัยต่อไปได้อย่างมั่นคง กลุ่มวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์ และสังคม เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ กรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมการแพทย์ กรมสุขภาพจิต และกระทรวงศึกษาธิการได้ตระหนักถึงความสำคัญเป็นลำดับแรก จึงได้ร่วมมือกันดำเนินงานพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตนเอง และการป้องกันปัญหาด้านพฤติกรรม ความเสี่ยงต่างๆ จึงจำเป็นต้องมีการบูรณาการทั้งด้านนโยบาย กระบวนการดำเนินงานและวิชาการ เพื่อให้เยาวชนได้รับการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันปัญหา และได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและเป็นองค์รวม เพื่อให้มีความพร้อมที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพไปสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่และวัยทำงานต่อไป (จุมพล รามล, 2559)

วิทยาลัยเซนต์หลุยส์เป็นสถาบันการศึกษาเอกชนที่ผลิตบุคลากรวิชาชีพ เช่น พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักจิตวิทยา เพื่อให้บริการกับประชาชน นักศึกษาทั้ง 3 คณะจึงควรปฏิบัติตัวให้เป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพ ถ้าเป็นผู้ที่มีร่างกาย และจิตใจแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี ย่อมมีพลังที่จะทุ่มเทกับการเรียน ได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชนทั่วไป ดังงานวิจัยของมาลีวัล เลิศสาครศิริ และชะบา คำปัญญา (2560) เกี่ยวกับ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ พบว่า ลักษณะส่วนบุคคลเกี่ยวกับชั้นปี เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน และสถานที่พักอาศัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ และการศึกษาของสรารุณี พงษ์พิพัฒน์ และคณะ (2560) เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสม

ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้า การดื่มน้ำตาลและน้ำปลา เพื่อเพิ่มรสชาติอาหารมากเกินไป การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง น้ำอัดลม อาหารจานด่วนและขนมกรุบกรอบ /ขบเคี้ยว ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพได้ในระยะยาว ในส่วนของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ประจำปีการศึกษา 2562 ทั้งนักศึกษาพยาบาล กายภาพบำบัด และจิตวิทยา จำนวนไม่น้อยที่ทุ่มเทพลัง และเวลาให้กับการเรียน รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ ที่วิทยาลัยจัดขึ้น จนบางครั้งมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อความสมดุลทางสุขภาพ โดยเฉพาะ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ทั้ง 3 คณะที่มีความเครียดและความกดดันในช่วงปีสุดท้ายที่ใกล้สำเร็จการศึกษา และต้องเตรียมความพร้อมในการสอบขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพในสาขาวิชาของตนเอง ซึ่งอาจส่งผลการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านการมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านความต้องการความสำเร็จในชีวิต ดังที่กล่าวแล้ว นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ทั้ง 3 คณะมีลักษณะที่คล้ายคลึงกันในการตระหนักด้านสุขภาพ เกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง แบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เพื่อนำข้อมูลและผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 รวมถึงชั้นปีที่ 1-3 ที่จะก้าวมาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษา

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์
2. ความสัมพันธ์ของลักษณะส่วนบุคคลได้แก่

เพศ คะแนนเฉลี่ยสะสม ศาสนา และค่าใช้จ่ายรายเดือน ปัจจัยคัดสรรได้แก่ สถานที่พักอาศัย เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ และอิทธิพลระหว่างบุคคลกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

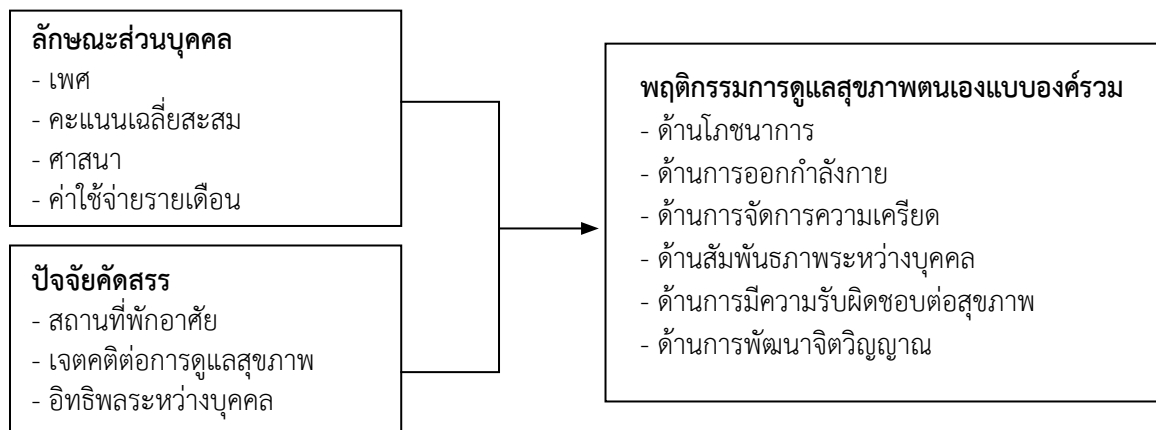
สมมุติฐานของการวิจัย

ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คะแนนเฉลี่ยสะสม ศาสนา ค่าใช้จ่ายรายเดือน และปัจจัยคัดสรร ได้แก่ สถานที่พักอาศัย อิทธิพลระหว่างบุคคล เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาทั้งในประเทศ และต่างประเทศ โดยแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ และคณะ (Pender et al., 2011) กล่าวว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพนั้นมีเป้าหมายสำคัญ เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีโดยส่วนรวมหรือมุ่งให้บุคคล ครอบครัว และชุมชนมีสุขภาพที่ดี การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพอนามัยแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอทั้งทางร่างกาย และจิตใจเพื่อป้องกันการเกิดโรค การจัดการกับอุปสรรคเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพของแต่ละบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ

แบบองค์รวม ซึ่งประกอบไปด้วย 6 ด้าน คือ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2) ด้านกิจกรรมทางกาย 3) ด้านโภชนาการ 4) ด้านการปฏิบัติสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และ 6) ด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งจาก ผลการศึกษาของจุมพล รามล (2559) พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม อยู่ในเกณฑ์ระดับดี โดยเพศที่แตกต่างกัน คือ เพศชาย และเพศหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมแตกต่างกัน และการศึกษาของสราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์ และคณะ (2560) พบว่า นักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และเครื่อง ดื่มที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพได้ในระยะยาว นักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในการวิจัยนี้คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คะแนนเฉลี่ยสะสม ศาสนา เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน และปัจจัยภายนอก คือ สถานที่พักอาศัย เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ทั้งนี้ แสดงความสัมพันธ์กับตัวแปรต่างๆตามกรอบแนวคิดการวิจัย (ดังภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนาชนิดหาความสัมพันธ์ โดยดำเนินการวิจัยดังนี้

1.ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2562 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ จำนวน 185 คน เป็นคณะพยาบาลศาสตร์จำนวน 139 คน คณะกายภาพบำบัดจำนวน 25 คน และคณะจิตวิทยาจำนวน 21 คน ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2562 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2562 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของยามาเน่ (Yamane, 1973) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 127 คน คณะพยาบาลศาสตร์ 95 คน คณะกายภาพบำบัด 17 คน และคณะจิตวิทยา 15 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีคิดสัดส่วนและสุ่มอย่างง่าย เกณฑ์การคัดเข้า คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2562 ยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย และเกณฑ์การคัดออก คือ กลุ่มตัวอย่างที่เจ็บป่วย ลาออก และไม่สามารถตอบแบบสอบถามในช่วงเวลาที่กำหนดได้

2.การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง คณะผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2562 คณะกายภาพบำบัด คณะจิตวิทยา และคณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายโดยเซ็นใบยินยอมในแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมวิจัย (Consent form) และได้รับการพิจารณาด้านจริยธรรมโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เลขที่รับรอง E.033/2562 ณ วันที่ 22 ตุลาคม 2562

3.เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามมี 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล 9 ข้อ ประกอบด้วยเพศ คณะวิชา คะแนนเฉลี่ยสะสม ศาสนา แหล่งที่พักอาศัย จำนวนสมาชิกในห้องพัก แหล่งที่

มอบเงินให้ จำนวนเงินที่ได้รับสำหรับใช้จ่ายรายเดือน และเงินที่ใช้จ่ายรายเดือน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินเจตคติต่อการดูแลสุขภาพ คณะผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบสอบถามเจตคติต่อการดูแลสุขภาพของมาลีวัล เลิศสาครศิริ และชะบา คำปัญญา (2560) มีทั้งหมด 15 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินอิทธิพลระหว่างบุคคล ซึ่งคณะผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ส่วนที่ 2 และ 3 ลักษณะคำถามเชิงบวกและเชิงลบ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง การแปลผลส่วนที่ 2 และ 3 โดยคะแนนเฉลี่ยได้แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 3.67-5 หมายถึง ระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง ระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง ระดับน้อย

ส่วนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม คณะผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบสอบถามการประเมินพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของวรรณวิมล เมฆวิมล (2554) มีทั้งหมด 35 ข้อ แบ่งเป็น 6 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านการออกกำลังกาย 3) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 4) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 5) ด้านการจัดการความเครียด และ 6) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำจนถึงไม่เคยปฏิบัติเลย การแปลผลโดยคะแนนเฉลี่ยที่ได้แบ่งเป็น 3 ระดับ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 3.02-4.00 หมายถึง ระดับดีมาก คะแนนเฉลี่ย 2.01-3.01 หมายถึง ระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.00-2.00 หมายถึง ระดับน้อย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ

ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด และคณะจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาในแต่ละคำถาม โดยถือเกณฑ์ตามความคิดเห็นสอดคล้องของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) ได้เท่ากับ 0.77

2. การหาความเที่ยง (Reliability) คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามทุกชุดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ของคณะพยาบาลศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด และคณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างและนำมาหาความเที่ยงด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.83 ในแต่ละส่วนได้ค่างนี้ 1) แบบประเมินเจตคติต่อการดูแลสุขภาพเท่ากับ 0.73 2) แบบประเมินอิทธิพลและสัมพันธภาพกับเพื่อนเท่ากับ 0.75 และ 3) แบบประเมินพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเท่ากับ 0.835

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยดำเนินการโดยทำหนังสือขอความร่วมมือถึงคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ กายภาพบำบัด และจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่าง เก็บข้อมูลในเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2562 แล้ว คณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ซึ่งไม่มีแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ จึงสามารถนำแบบสอบถามทุกฉบับมาวิเคราะห์ข้อมูลได้

5. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบไคสแควร์และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ลักษณะส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างโดยรวมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 96.9 7 มีคะแนนเฉลี่ยสะสมเท่ากับ 2.75-3.24 จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 51.2 และนับถือศาสนาพุทธจำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 74.8 อาศัยอยู่ในหอพักนักศึกษาภายในวิทยาลัยเซนต์หลุยส์จำนวนเท่ากับอาศัยอยู่ห้องเช่า/คอนโด/อพาร์ทเมนต์ คือ 47 คน คิดเป็นร้อยละ 37 โดยอาศัยอยู่ด้วยกันส่วนใหญ่ 4 คน จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 38.6 ส่วนใหญ่ได้รับเงินจากพ่อแม่/ผู้ปกครอง+ทุนการศึกษาจำนวน 62คน คิดเป็นร้อยละ 48.8 ได้รับค่าใช้จ่ายรายเดือนไม่รวมค่าที่พักอาศัยจำนวน 5,001-6,000 บาท จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 และใช้เงินรายเดือนหมดพอดี จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 52.8

2. เจตคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์พบว่าค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 (SD= .38) อยู่ในระดับปานกลาง คณะกายภาพอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 (SD = .58) ส่วนคณะพยาบาลและคณะจิตวิทยาอยู่ในระดับปานกลางค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 (SD = .30) และ 3.35 (SD = .28) ตามลำดับ (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเจตคติต่อการดูแลสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัย
เซนต์หลุยส์

เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ	คณะพยาบาลศาสตร์ (n = 95)		คณะจิตวิทยา (n = 15)		คณะกายภาพบำบัด (n = 17)		โดยรวม (n = 127)	
	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ
1.สุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจและให้ความสำคัญ	4.72(.53)	มาก	4.00(.92)	มาก	4.71(.68)	มาก	4.63(.65)	มาก
2.การมีสุขภาพดี คือ การมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงไม่มีความเครียดสะสม	4.44(.56)	มาก	3.87(.64)	มาก	4.53(.71)	มาก	4.39(.61)	มาก
3.การตรวจสุขภาพประจำปีเหมาะสมสำหรับบุคคลทุกช่วงวัย	4.36(.72)	มาก	3.87(1.06)	มาก	4.71(.68)	มาก	4.35(.79)	มาก
4.การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยต่างๆ	4.42(.57)	มาก	3.87(.99)	มาก	4.76(.66)	มาก	4.40(.68)	มาก
5.การออกกำลังกายควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที/ครั้ง และ 3 ครั้ง/สัปดาห์	4.49(.75)	มาก	3.93(.70)	มาก	4.41(1.17)	มาก	4.42(.83)	มาก
6.ถ้าไม่มีเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอก็สามารถใช้การออกกำลังกายคร่าวๆแทนได้	3.34(1.16)	ปานกลาง	3.13(.83)	ปานกลาง	2.52(1.23)	ปานกลาง	3.21(1.16)	ปานกลาง
7.การรับประทานอาหารราคาแพงจะได้รับคุณค่าทางอาหารมากกว่าอาหารราคาถูก	4.36(.81)	มาก	3.40(1.12)	ปานกลาง	3.64(1.69)	ปานกลาง	4.16(1.06)	มาก
8.การรับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ ทำให้การขับถ่ายดี	4.56(.66)	มาก	3.87(.91)	มาก	4.53(.80)	มาก	4.47(.74)	มาก
9.การรับประทานอาหารแต่ละมื้อควรนึกถึงคุณค่าทางอาหารมากกว่าความอร่อย	3.99(.84)	มาก	3.60(.63)	ปานกลาง	4.12(.99)	มาก	3.96(.84)	มาก
10.ควรนอนพักทันทีหลังรับประทานอาหาร เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงกระเพาะอาหารมากขึ้น	4.81(.57)	มาก	3.60(1.50)	ปานกลาง	3.35(1.72)	ปานกลาง	4.47(1.10)	มาก
11.การฝึกปฏิบัติงานเป็นการออกกำลังกายแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเพิ่ม	4.40(.89)	มาก	3.60(.98)	ปานกลาง	3.47(1.66)	ปานกลาง	4.18(1.09)	มาก

เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ	คณะพยาบาลศาสตร์ (n = 95)		คณะจิตวิทยา (n = 15)		คณะกายภาพบำบัด (n = 17)		โดยรวม (n = 127)	
	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ
12.การฝึกปฏิบัติงานเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ	2.36(1.19)	ปานกลาง	2.93(1.09)	ปานกลาง	2.11(1.11)	น้อย	2.40(1.18)	ปานกลาง
13. การสวดมนต์หรือนั่งสมาธิจะช่วยให้ท่านจิตใจสงบและคลายความเครียดได้	4.11(.85)	มาก	3.07(.79)	ปานกลาง	3.71(1.21)	มาก	3.93(.96)	มาก
14. ขณะออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการหลั่งสารเอ็นโดรฟินทำให้รู้สึกสดชื่นและมีความสุข	4.44(.63)	มาก	3.67(.61)	มาก	4.35(.78)	มาก	4.34(.69)	มาก
15. การดื่มนมอุ่นๆ ก่อนนอนจะช่วยให้ท่านหลับพักผ่อนได้ดี	4.26(.86)	มาก	3.27(.70)	ปานกลาง	4.35(.93)	มาก	4.16(.91)	มาก
รวม	3.63(.30)	ปานกลาง	3.35(.28)	ปานกลาง	3.93(.58)	มาก	3.64(.38)	ปานกลาง

3. อิทธิพลระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 4
วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ พบว่า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.97 (SD = .50) อยู่ในระดับปานกลาง คณะพยาบาลศาสตร์
คณะจิตวิทยาและคณะกายภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 (SD = .47), 2.95 (SD = .39) และ 3.14 (SD = .50) ตามลำดับ (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอิทธิพลระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

อิทธิพลระหว่างบุคคล	คณะพยาบาลศาสตร์ (n = 95)		คณะจิตวิทยา (n = 15)		คณะกายภาพบำบัด (n = 17)		โดยรวม (n = 127)	
	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ	$\bar{X}$ (SD)	ระดับ
1.การไปทานอาหารกับเพื่อนทำให้ฉันสามารถทานอาหารได้มากขึ้น	3.11(1.29)	ปานกลาง	3.20(1.01)	ปานกลาง	3.29(1.10)	ปานกลาง	3.14(1.23)	ปานกลาง
2.ท่านชอบรับประทานอาหารคนเดียว	2.67(1.14)	ปานกลาง	2.80(.77)	ปานกลาง	3.71(.98)	ดีมาก	2.69(1.08)	ปานกลาง
3.การได้ออกกำลังกายกับเพื่อนทำให้ท่านรู้สึกอยากออกกำลังกายมากกว่าการไปออกกำลังกายเพียงลำพัง	3.71(1.15)	มาก	3.60(.63)	ปานกลาง	4.06(1.19)	ดีมาก	3.74(1.11)	มาก
4. ท่านและกลุ่มเพื่อนมักชวนกันออกไปสถานบันเทิงมากกว่า 4 ครั้ง/เดือน	1.64(.99)	น้อย	2.00(1.25)	น้อย	2.24(1.34)	น้อย	1.76(1.09)	น้อย
5. ท่านและเพื่อนพูดคุยเรื่องการดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ	3.02(.91)	ปานกลาง	2.73(.88)	ปานกลาง	3.06(1.24)	ปานกลาง	2.99(.95)	ปานกลาง
6. ท่านมักชวนเพื่อนไปพบแพทย์หากมีอาการเจ็บป่วย	3.52(.90)	ปานกลาง	2.87(.99)	ปานกลาง	3.76(1.03)	มาก	3.47(.95)	ปานกลาง
7. ท่านมักขอความคิดเห็นจากเพื่อนหากเจอปัญหาหรือมีความเครียด	3.41(.90)	ปานกลาง	3.27(.79)	ปานกลาง	3.35(1.05)	ปานกลาง	3.39(.90)	ปานกลาง
8. ท่านสามารถทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนได้อย่างมีความสุข	4.08(.88)	มาก	3.73(.88)	มาก	4.18(.88)	มาก	4.06(.88)	มาก
9. ท่านและเพื่อนมักชวนกันไปทานอาหารFast food หรือปิ้งย่างอย่างน้อย 4 ครั้ง/เดือน	3.15(1.24)	ปานกลาง	2.73(.88)	ปานกลาง	2.88(1.40)	ปานกลาง	3.07(1.23)	ปานกลาง
10. ท่านและเพื่อนคิดว่าการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นเรื่องเสียเวลา	4.54(.83)	มาก	3.93(1.03)	มาก	4.29(.91)	มาก	4.44(.88)	มาก
รวม	2.94(.47)	ปานกลาง	2.95(.39)	ปานกลาง	3.14(.67)	ปานกลาง	2.97(.50)	ปานกลาง

4. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมทั้ง 6 ด้านของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ พบว่าอยู่ในระดับปานกลางโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 (SD = .29) คณะพยาบาลศาสตร์ คณะจิตวิทยาและคณะกายภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 (SD = .029), 2.78 (SD = .31) และ 2.72 (SD = .26) ตามลำดับ ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 (SD = .47) อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาแต่ละคณะพบว่า คณะนันทบำบัดมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.58 (SD = .38) ระดับปานกลาง คือ ด้านโภชนาการ คณะนันทบำบัดที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.47 (SD = .31) อยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านการจัดการความเครียด คณะนันทบำบัดที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 2.36 (SD = .41) ระดับปานกลาง คือ ด้านการรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บ (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมทั้ง 6 ด้านของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม	คณะพยาบาลศาสตร์ (n = 95)			คณะจิตวิทยา (n = 15)			คณะกายภาพบำบัด (n = 17)			โดยรวม (n = 127)		
	$\bar{X}$	(SD)	ระดับ	$\bar{X}$	(SD)	ระดับ	$\bar{X}$	(SD)	ระดับ	$\bar{X}$	(SD)	ระดับ
1. ด้านโภชนาการ	2.63	.31	ปานกลาง	2.58	.38	ปานกลาง	2.64	.42	ปานกลาง	2.63	.33	ปานกลาง
2. ด้านการออกกำลังกาย	2.60	.48	ปานกลาง	2.77	.54	ปานกลาง	2.45	.63	ปานกลาง	2.80	.78	ปานกลาง
3. ด้านการรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บ	2.61	.47	ปานกลาง	2.60	.48	ปานกลาง	2.36	.41	ปานกลาง	2.60	.51	ปานกลาง
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.29	.47	มาก	3.20	.46	มาก	3.30	.48	มาก	3.28	.47	มาก
5. ด้านการจัดการความเครียด	2.47	.31	ปานกลาง	2.76	.36	ปานกลาง	2.69	.35	ปานกลาง	2.53	.34	ปานกลาง
6. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	2.85	.44	ปานกลาง	2.78	.48	ปานกลาง	2.88	.30	ปานกลาง	2.85	.42	ปานกลาง
รวม	2.74	.29	ปานกลาง	2.78	.31	ปานกลาง	2.72	.26	ปานกลาง	2.74	.29	ปานกลาง

5. ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะนันทบำบัด สะสม ศาสนา และเงินที่ได้สำหรับใช้จ่ายรายเดือน ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ส่วนปัจจัยคัดสรร ได้แก่ สถานที่พักอาศัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 ($\chi^2 = 68.524$)

ส่วนเจตคติต่อการดูแลสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ทางบวกระดับต่ำและปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .270$ และ $.469$ ตามลำดับ) (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลระหว่างบุคคล เจตคติต่อการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ (n=127)

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง	เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ	อิทธิพลและสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มเพื่อน
ด้านโภชนาการ	.122	.396**
ด้านการออกกำลังกาย	.060	.249**
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	.162	.324**
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	.363**	.394**
ด้านการจัดการความเครียด	.212*	.283**
ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ	.185*	.287**
รวม	.270**	.469**

*p<.05, **p<.01

การอภิปรายผล

พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมทั้ง 6 ด้านของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ไม่แตกต่างกันอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74 คณะพยาบาลศาสตร์ คณะจิตวิทยาและคณะกายภาพอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.74, 2.78 และ 2.72 ตามลำดับ โดยด้านที่มีคะแนนสูงสุด คือพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ในหอพักของวิทยาลัยฯ จึงทำให้รู้จักคุ้นเคยกันดีตั้งแต่เรียนในปีที่ 1 จนถึงปีที่ 4 นอกจากนี้การที่นักศึกษา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 คณะศึกษาในด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ด้วยลักษณะทางวิชาชีพที่ได้รับการบ่มเพาะมาตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาเป็นนักศึกษา ในสมรรถนะทางด้านการสื่อสาร และสัมพันธ์ภาพที่ต้องมีการปฏิบัติงานร่วมกับบุคลากรอื่นๆในทีมสุขภาพ ที่ต้องติดต่อประสานงานในการทำงานร่วมกัน และเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว ด้วยลักษณะของงานทำให้นักศึกษาต้องมีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ทั้งเพื่อนวิชาชีพเดียวกัน บนหอผู้ป่วยและทีมสุขภาพ รวมถึงการมีการสื่อสารที่ดี

กับผู้ป่วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมคิด สวนศรี และคณะ (2560) ที่พบว่าพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติอยู่บ่อยๆ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ด้านที่ปฏิบัติสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 5-7 ครั้ง คือ ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านที่ปฏิบัติอยู่บ่อยๆ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง คือ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านที่ปฏิบัติเป็นบางครั้งสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง คือ ด้านกิจกรรมทางกาย นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกันนักศึกษามีอายุต่างกันซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้ รวมถึงลักษณะส่วนบุคคลอื่นๆ คือ คะแนนเฉลี่ยสะสม ศาสนาและเงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือนที่ไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม จึงไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของสมคิด สวนศรี และคณะ (2560) ที่พบว่า การมีค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือน (ไม่รวมค่าที่พัก) ต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ด้านที่มีคะแนนต่ำสุดคือ พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ซึ่งอาจจะ

เกี่ยวเนื่องจากการที่กลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับการศึกษาชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นปีสุดท้าย ทุกคนอยู่ในช่วงที่ต้องฝึกปฏิบัติงานในสถานที่ต่างๆ ต้องศึกษาค้นคว้าหาคำตอบด้วยตนเอง มีความเครียดและความกดดันในช่วงปีสุดท้ายที่ใกล้สำเร็จการศึกษา และต้องเตรียมความพร้อมในการสอบใบประกอบวิชาชีพในสาขาวิชาของตนเอง ซึ่งอาจส่งผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อนจึงทำให้มีความเครียดสะสม และอาจมีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอัญญะ อัมมัตมุข (2561) ที่พบว่าสิ่งที่ทำให้นักศึกษาเครียดมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ กลัวไม่ได้สอบรบบยอด ($\bar{X}=3.4$) กลัวไม่จบตามระยะเวลาที่กำหนด ($\bar{X}=3.3$) และจำนวนภาระงานมาก ($\bar{X}=3.2$) รวมถึงการศึกษาของสายสวาท เผ่าพงษ์ และคณะ (2011) เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่านักศึกษาส่วนมากมีการบริโภคอาหารปรุงสำเร็จพร้อมรับประทานเนื่องจากสะดวก รวดเร็ว และพบว่านักศึกษาออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 45.83 ซึ่งปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษา ได้แก่ ภาระด้านการเรียน และการฝึกปฏิบัติงานที่หนัก ขาดความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จากความเหนื่อยล้า อ่อนเพลียจากการเรียน และการสอบ

เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับน้อยและปานกลาง กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .270$ และ $.469$ ตามลำดับ) ส่วนสถานที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($\chi^2 = 68.524$) สอดคล้องกับผลการศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยในคูเวต ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี จะช่วยให้

การพักผ่อนดีขึ้น ส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น จะเพิ่มศักยภาพในการเรียนและการฝึกปฏิบัติงาน (Fatimah & Victoria, 2017) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าเจตคติต่อการดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการจัดการความเครียด และด้านความสำเร็จในชีวิต ซึ่งผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ มีเจตคติต่อการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.64, SD = .38$) โดยข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงในระดับมากคือสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจและให้ความสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปราณี อ่อนศรี (2559) ได้ศึกษาความรู้ ทักษะและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพยาบาลกองทัพบก พบว่าทัศนคติและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี เมื่อมีความรู้และทัศนคติที่ดีแล้วจะนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง แสดงว่าการที่บุคคลมีเจตคติต่อการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกันย่อมทำให้มีการแสดงออกในการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพตนเองแตกต่างกันด้วย และ การศึกษาของฮาเดย์ (Hadaye, Pathak & Lavangare, 2019) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการของนักศึกษาพยาบาลระดับอุดมศึกษา พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้าหรือรับประทานอาหารเช้าเพียงมื้อเดียวในบางวัน และปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับประทานอาหารของนักศึกษาพยาบาล คือ อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนในการรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณภาพ ในขณะที่นักศึกษาเพียงบางส่วนเท่านั้นที่สามารถปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการศึกษาพบว่าเจตคติต่อการดูแลสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมโดยรวมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ดังนั้น

ในการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบ
องค์รวมของนักศึกษา ควรพิจารณาการจัดกิจกรรม
ที่ก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ และใช้
สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล นอกจากนี้ควรมีการศึกษา
ปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ
ตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาแต่ละชั้นปี และเพื่อ
เป็นการเปรียบเทียบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง
แบบองค์รวมของนักศึกษาแต่ละชั้นปีได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณนางสาวญาณันธร
เดชอนบม และทีม นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัย
เซนต์หลุยส์ ที่ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

จุมพล รามล. (2559). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
แบบองค์รวมของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์. สืบค้นจาก [http://www.dpu.
ac.th/graduate/upload/content/files](http://www.dpu.ac.th/graduate/upload/content/files).
ประเวศ วะสี. (2551). สุขภาวะที่สมบูรณ์. หมอชาวบ้าน.
กรุงเทพฯ.
ปราณี อ่อนศรี. (2559). ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม
การส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียนพยาบาล
กองทัพบก.วารสารพยาบาลทหารบก, 17(3),
158-167.
มาลีวัล เลิศสาครศิริ และชบา คำปัญญา. (2560). ปัจจัย
ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพ
ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์.
วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยนเรศวร, 25(3), 68-76.

วรรณวิมล เมฆวิมล. (2554). ภาวะสุขภาพและ
พฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร
ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. สืบค้นจาก
[http://ssruir.ssru.ac.th/handle/ssruir
/523](http://ssruir.ssru.ac.th/handle/ssruir/523).

สมคิด สอนศรี, ปราจิต ทิพย์โอสถ และพนิดา ต้นสิน.
(2560). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
วารสารศิลปศาสตร์ มทร.ธัญบุรี, 1(2), 1-33.

สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์, ภัทร ยันตรกร และจักร พุกกะมาน.
(2560). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. CMU Journal of
Education, 1(1), 34-45.

สายสวาท เผ่าพงษ์, อุไรรักษ์ คัมภีรนนท์, สิริเพ็ญโสภา
และจันทร์ สถาพร. (2011). พฤติกรรมสุขภาพ
ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรม
ราชชนนี นครราชสีมา. The Journal of
Boromarajonani College of Nursing,
Nakhonratchasima, 17(1), 81-91.

อัญชิษฐ์ อัมมัตมุชา. (2561). ความเครียด และ
การจัดการความเครียดของนักศึกษา
หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
ทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร
จังหวัดยะลา (ออนไลน์). สืบค้นจาก [http://
administer.pi.ac.th/uploads/eresearcher
/upload_doc/2018/project/1536115111
926141009155.doc](http://administer.pi.ac.th/uploads/eresearcher/upload_doc/2018/project/1536115111926141009155.doc).

- Fatimah Al-Kandari& Victoria L Vidal. (2017). Correlation of the health-promoting lifestyle, enrollment level, and academic performance of College of Nursing students in Kuwait. *Nursing and Health Sciences*, 9(2), 9-112.
- Hadaye, R., Pathak, B., & Lavangare, S. (2019). Nutritional status of the student nurses of a tertiary health-care center A mixed-method study. *Journal of family medicine and primary care*, 8(3), 1028-1034.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L. & Parsons, M. A. (2011). *Health promotion in nursing practice*. 6th ed. New Jersey: Pearson.
- Yamane, T. (1973). *Statistic Introductory Analysis*. Harper International Edition, Tokyo, Japan.

