

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

ธัญรัตน์ ภูงศ์ชัย*, ณัฐปภัสญ์ นวลสีทอง*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 และยินดีเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้จำนวน 330 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าจำนวนร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.03 มีอายุในช่วง 21-25 ปี ร้อยละ 63.33 มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุด ร้อยละ 93.03 ผู้ดูแลนักศึกษา คือ บิดา-มารดา ร้อยละ 93.94 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 95.46 มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 74.24 และแหล่งของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมากที่สุด คือ Facebook ร้อยละ 75.75 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.93$, $SD. = 0.37$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{x}= 3.39$, $SD. = 0.53$) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ($\bar{x}= 3.21$, $SD. = 0.5$) และด้านการจัดการกับความเครียด ($\bar{x}= 3.15$, $SD. = 0.49$) และมี 3 ด้านที่พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{x}= 2.65$, $SD. = 0.71$) ด้านการออกกำลังกาย ($\bar{x}= 2.54$, $SD. = 0.67$) และด้านโภชนาการ ($\bar{x}= 2.7$, $SD. = 0.4$)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ผู้บริหาร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษาพยาบาลโดยการให้ความรู้ และจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการ เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสม และเป็นแบบอย่างที่ดี ในด้านสุขภาพต่อไป

คำสำคัญ: การสร้างเสริมสุขภาพ, นักศึกษาพยาบาล

* คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Corresponding Author: Thanyarat Phuchongchai Email: joothanyarat@gmail.com

Received 12/10/2020

Revised 17/11/2020

Accepted 18/12/2020

HEALTH PROMOTION BEHAVIOR OF NURSING STUDENTS AT RAJABHAT CHAIYAPHUM UNIVERSITY

Thanyarat Phuchongchai, Natpapat Nuansithong**

ABSTRACT

This survey research aimed to study health promotion behaviors of nursing students, faculty of nursing, Rajabhat Chaityaphum University. Three hundred -thirty of 1st-4th year nursing students willing to participate in this study. Data collection by using health promotion questionnaire. Data analyzed by percentage and standard deviation.

The result, participant characteristics showed that most of them were a woman (93.03%), aged between 21-25 years(63.31%), most of the participants were taking care of by their parents (93.94%), healthy (95.4%), normal BMI (74.24%), and the source of information they accessed was Facebook (75.75%). Health promotion behaviors showed that overall health promotion behaviors were median level ($\bar{x} = 2.93$, $SD = 0.37$). However, when considered in each aspect the results found that good level was including the aspect of the relationship between a person ($\bar{x} = 3.39$, $SD = 0.53$), the spiritual development aspect ($\bar{x} = 3.21$, $SD = 0.5$), stress management aspect ($\bar{x} = 3.15$, $SD = 0.49$) and the median level was including health responsibility aspects ($\bar{x} = 2.65$, $SD = 0.71$), exercise ($\bar{x} = 2.54$, $SD = 0.67$) and nutrition ($\bar{x} = 2.7$, $SD = 0.4$)

Suggestion from this study, administrator and relative organization should promote nursing students' health promotion behaviors with education and provide continuous health promotion activities especially health responsibility, exercise, and nutrition, to enable nursing students having appropriate health-promoting behaviors and being a role model in health promotion.

Keywords: Health Promotion, Nursing Students

* Faculty of Nursing, Rajabhat Chaityaphum University

ภูมิหลังและเหตุผล (Background and rationale)

การที่ในแต่ละบุคคลนั้นมีสุขภาพดี เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีความจำเป็น อย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล ผู้ที่จะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นจะต้องมีการดูแลตนเอง อยู่ด้วยกันหลายด้านทั้งในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และทางด้านสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกลุ่มสาขาวิชาทางด้านสุขภาพ ในกลุ่มของ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ที่จะต้องมีการฝึก ปฏิบัติงานกับผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่มีผู้ป่วย ที่มีอาการป่วยด้วยโรคที่ติดต่อและไม่ติดต่อ ซึ่งทางนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ จะต้องเผชิญกับสภาพของความเจ็บป่วยที่ก่อให้เกิด ความเครียดทั้งด้านร่างกายและด้าน จิตใจตามมา ซึ่งการเอาใจใส่และการดูแล สุขภาพให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์นั้นจะต้อง มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง¹

เป้าหมายสำคัญของการสร้างเสริม สุขภาพ คือ การทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพ เป็นการส่งเสริมพฤติกรรม สุขภาพใน ผู้ที่มีสุขภาพดีและผู้ที่มีความ เจ็บป่วย เพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมและคงไว้ ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในส่วนที่ดี อยู่แล้วให้มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนเป็น ส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน การที่บุคคลจะ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพนั้นเป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก และมี

แนวโน้มที่บุคคลอาจไม่สามารถกระทำได้ อย่างต่อเนื่อง ปัจจัยที่สำคัญที่มีการมุ่งใจให้ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น คือ ปัจจัย ด้านความคิด ความรู้สึกที่เฉพาะเจาะจงต่อ พฤติกรรม ประกอบด้วยการรับรู้ประโยชน์ ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ อุปสรรคในการ ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตน ความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ ปฏิบัติอิทธิพล ระหว่างบุคคล และอิทธิพล ด้านสถานการณ์ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย พฤติกรรม 6 ด้าน ได้แก่ ด้าน ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรม ทางกาย ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางด้านจิต วิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด^{2,3}

นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ได้ดำเนินงาน ภายใต้พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 โดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมสุขภาพอย่าง ต่อเนื่อง และยึดหลักการดูแลสุขภาพให้ ครอบคลุมทุกมิติทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้ให้นักศึกษาพยาบาล เป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ เนื่องจาก วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่จะต้อง ให้บริการทางด้านสุขภาพ ให้แก่ประชาชน แบบองค์รวม องค์การวิชาชีพพยาบาล สถาบัน ศึกษาทางการพยาบาลต่างให้ความสำคัญ ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีการ พัฒนาการจัดการศึกษาหลักสูตรพยาบาล

ศาสตร์ให้มีสมรรถนะด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งจะทำให้ผู้ที่สำเร็จการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์มีความรู้ความสามารถ และเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ^{4,5} ดังนั้น นักศึกษาพยาบาลศาสตร์จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดี ในด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่นตอนปลายนับว่าเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมอย่างรวดเร็ว มีความอยากรู้ อยากลองกระทำบางสิ่งบางอย่างตามอย่างเพื่อน ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้การเรียนที่ค่อนข้างหนัก และต้องขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วย ณ แหล่งฝึกต่างสถานที่ด้วย ต้องปรับตัวในการทำงานร่วมกับบุคลากรทั้งในวิชาชีพและนอกวิชาชีพ ภารกิจต่าง ๆ เหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและจิตของนักศึกษาและจากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นไทยในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา พบผลการวิจัยมีแนวโน้มที่สอดคล้องกันเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นไทยเพิ่มมากขึ้นในด้านความปลอดภัยในการใช้ยานพาหนะ และความรุนแรง ด้านการสูบบุหรี่ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด ด้านเพศสัมพันธ์ ด้านการบริโภคอาหาร และด้านการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งล้วนแต่เป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ มีการเจ็บป่วยหรือเสียชีวิต

ได้นอกจากนี้การเรียนการสอนของหลักสูตรพยาบาลศาสตร์มีเนื้อหาที่อัดแน่นและยาก จึงส่งผลทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมาได้⁶⁻⁹ พยาบาล ซึ่งเป็นวิชาชีพหนึ่งที่ปฏิบัติหน้าที่โดยตรงในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน เพื่อที่นำไปสู่การมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์และทางด้านสังคม นักศึกษาพยาบาลศาสตร์จึงเป็นเป้าหมายหลักที่มีความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพประชาชนต่อไปในอนาคตจะต้องมีความตระหนักและเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแล และสร้างเสริมสุขภาพตนเอง⁴ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาจัดกิจกรรมหรือโครงการในการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้แก่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ก่อให้เกิดสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติหน้าที่รับผิดชอบได้อย่างมีคุณภาพ อันจะส่งผลให้สถาบันการศึกษามีความเจริญก้าวหน้าและเป็นองค์กรสร้างเสริมสุขภาพตัวอย่าง รวมทั้งเป็นผู้นำในด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องจริงจัง เป็นแบบอย่างที่ดี ในการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา (Objective)

เพื่อศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1-4 มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

วิธีการศึกษา (Method)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 2. ด้านกิจกรรมทางกาย 3. ด้านโภชนาการ 4. ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล 5. ด้านพัฒนาด้านจิตวิญญาณ 6. ด้านการจัดการกับความเครียด

ประชากรในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2561 จำนวน 330 คน ที่มีความสมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของการส่งเสริมสุขภาพ² ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี ภูมิลำเนา ผู้ดูแลนักศึกษา โรคประจำตัว ดัชนีมวลกาย การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 50 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำนวน 8 ข้อ 2) ด้านการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ

3) ด้านโภชนาการ จำนวน 10 ข้อ 4) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 8 ข้อ 5) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ จำนวน 8 ข้อ 6) ด้านการจัดการความเครียด จำนวน 8 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามแต่ละข้อ มีคำตอบให้เลือกเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ ปฏิบัติสม่ำเสมอ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่ปฏิบัติเลย เกณฑ์การแปลผลให้คะแนน ลักษณะคำตอบของข้อความ ที่แสดงถึงพฤติกรรมสุขภาพที่นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ปฏิบัติสม่ำเสมอ จนถึงไม่ปฏิบัติเลยให้คะแนน 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ

การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ (validity) โดยนำแบบสอบถามการสร้างเสริมสุขภาพ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความครอบคลุมครบถ้วนและสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ แล้วนำแบบสอบถามตรวจสอบความถูกต้อง และการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามการสร้างเสริมสุขภาพไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 30 คน ทำการวิเคราะห์หาคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเที่ยง (Reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราค (Cronbach' alpha coefficient) พบว่า ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ, ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ, ด้านความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล, ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ จำนวน และด้านการจัดการความเครียดได้ ค่าความเชื่อมั่นรายด้าน เท่ากับ 0.76, 0.85, 0.83, 0.88, 0.94, 0.75 ตามลำดับ และทั้งหมดเท่ากับ 0.88

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา อธิบายลักษณะส่วนบุคคล ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ จำนวน ร้อยละ และระดับของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ รายด้านและโดยรวม โดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เอกสารรับรอง เลขที่ 005/2561 และในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม และชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งหากไม่ยินยอมให้ข้อมูลสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาตามความสมัครใจ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาคั้งนี้จะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

ผลการศึกษา (Results)

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 93.03 มีอายุอยู่ระหว่าง 19-32 ปี พบว่าส่วนใหญ่มีอายุในช่วง 21-25 ปี ร้อยละ 63.33 รองลงมา มีอายุในช่วง 18-20 ปี ร้อยละ 35.46 ตามลำดับ โดยมีอายุเฉลี่ย 20.94 ปี (SD.=1.90) ชั้นปี 2 ร้อยละ 29.39 รองลงมาคือ ชั้นปี 3 และชั้นปี 4 ร้อยละ 27.27 และ 25.46 ตามลำดับ มีภูมิลำเนาอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุด ร้อยละ 93.03 รองลงมา คือ ภาคเหนือ และภาคกลาง ร้อยละ 2.42 และ 1.51 ตามลำดับ และมีภูมิลำเนาในประเทศกัมพูชา ร้อยละ 0.91 ส่วนใหญ่ผู้ดูแลนักศึกษา คือ บิดา-มารดา ร้อยละ 93.94 รองลงมาคือ ลูกพี่/น้อง และตนเอง ร้อยละ 2.42 และ 2.12 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 95.46 มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 74.24 และส่วนใหญ่แหล่งของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมากที่สุด คือ Facebook ร้อยละ 75.75 รองลงมาคือ Website และสื่อ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ร้อยละ 9.09 และ 7.58 ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูล	จำนวน (n=330)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	23	6.97
หญิง	307	93.03
2. อายุ		
18-20 ปี	117	35.46
21-25 ปี	209	63.33
มากกว่า 26 ปี	4	1.21
3. โรคประจำตัว		
ไม่มี	315	95.46
มี	15	4.54
4. ดัชนีมวลกาย		
< 18.5 กก./ตร.เมตร (น้ำหนักน้อย)	39	11.82
18.6-22.9 (ปกติ)	245	74.24
> 23 (น้ำหนักเกิน)	46	13.94
5. แหล่งของข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพที่ได้รับมากที่สุด		
โทรทัศน์	12	3.64
Facebook	250	75.75
Line	13	3.94
Website	30	9.09
สื่อ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ	25	7.58

พฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{x} = 2.93, SD. = 0.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (\bar{x} = 3.39, SD. = 0.53) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ (\bar{x} = 3.21, SD. = 0.5) และด้านการจัดการกับความเครียด

(\bar{x} = 3.15, SD. = 0.49) และมี 3 ด้านที่พฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (\bar{x} = 2.65, SD. = 0.71) ด้านการออกกำลังกาย (\bar{x} = 2.54, SD. = 0.67) และด้านโภชนาการ (\bar{x} = 2.7, SD. = 0.4) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ระดับของพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพรายด้านและโดยรวม

ด้าน	ระดับพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ (จำนวน/ร้อยละ)			$\bar{x}(SD.)$
	ไม่ดี	ปานกลาง	ดี	
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	53 (16.06)	217 (65.76)	60 (18.18)	2.65 (0.71)
การออกกำลังกาย	91 (27.58)	176 (53.33)	63 (19.09)	2.54 (0.67)
โภชนาการ	9 (2.73)	235 (71.21)	86 (26.06)	2.70 (0.40)
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	11 (3.33)	105 (31.82)	214 (64.85)	3.39 (0.53)
การพัฒนาจิตวิญญาณ	10 (3.03)	141 (42.73)	179 (54.24)	3.21 (0.50)
การจัดการกับความเครียด	13 (3.94)	142 (43.03)	175 (53.03)	3.15 (0.49)
โดยรวม	3 (0.91)	193 (58.48)	134 (40.61)	2.93 (0.37)

วิจารณ์ (Discussions)

กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.93$, $SD. = 0.37$) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา^{4,5,10-13} ที่พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนีสงขลา พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก¹⁴ จะเห็นได้ว่าระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางขึ้นไป ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลเช่นกัน ซึ่งมีการจัดการเรียนการสอนด้านการสร้างเสริมสุขภาพในหลักสูตรระดับหนึ่ง ส่งผลให้มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพใกล้เคียงกัน และ

นักศึกษาพยาบาลต่างก็ได้รับความรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และมีเจตคติที่ดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ตลอดจนเป็นแบบอย่างในการดูแลสุขภาพ จะทำให้บุคลากรเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ การจัดการเรียนการสอนที่แตกต่างกันส่งผลกระทบต่อระดับของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ โดยมีการศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องการรับประทานอาหารที่ปลอดภัยและการออกกำลังกายในนักศึกษาระดับปริญญาตรีแห่งหนึ่งใน กทม. ที่ไม่ได้อยู่ในสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ พบว่ามีพฤติกรรมดังกล่าวอยู่ในระดับไม่ดี¹⁵ ถึงแม้ว่านักศึกษาพยาบาลมีการเรียนรู้ด้านการสร้างเสริมสุขภาพในหลักสูตรแล้ว แต่พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพไม่ได้อยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลมีการเรียนที่ค่อนข้างหนัก และมีการฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่องโดยเฉพาะในชั้นปีที่ 3 และ 4 ทำให้เกิดความเหนื่อยล้าจากการฝึกปฏิบัติงาน¹⁶ ไม่มีเวลาในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมากนัก มีการดำเนินชีวิตที่ต้องเร่งรีบทำให้ไม่พื้พิดัน ในเรื่องการบริโภคอาหาร นอกจากนี้ นักศึกษามีความหลากหลายของพื้นเพแหล่งที่มาของตนเอง นักศึกษาอาจมีภาวะความเครียดจากการเรียนและการสอบ หรือจากการปรับตัวในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะชั้นปี 1 ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การ

พักผ่อนหย่อนใจเพื่อคลายเครียด ภาวะโภชนาการ เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ที่ว่า การคาดการณ์ต่ออุปสรรคที่จะขัดขวางการปฏิบัติ พฤติกรรมนั้น ๆ ว่าอาจจะ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงใน การรับรู้ของแต่ละบุคคลและอาจมีผลกระทบต่อการปฏิบัติตามมาด้วย¹¹ เมื่อจำแนกพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพรายด้าน พบว่า

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากนักศึกษาพยาบาลได้รับการศึกษาด้านสุขภาพ และส่วนใหญ่ได้เรียนวิชาประเมินภาวะสุขภาพแล้ว ทำให้มีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ ด้านสุขภาพอธิบายการว่าการได้รับข้อมูลหรือหาความรู้จากแหล่งดังกล่าวสามารถเข้าถึงได้ง่าย และส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

2. ด้านการออกกำลังกาย พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อธิบายได้ว่านักศึกษาพยาบาลมีภาระด้านการเรียนและการฝึกปฏิบัติที่หนัก และต้องใช้ระยะเวลาเดินทางไปฝึกปฏิบัติ กลับมาทำให้รู้สึกเหนื่อย และต้องเตรียมตัวในการฝึกวันต่อไป จึงไม่มีเวลาในการออกกำลังกายมากนัก สอดคล้องกับการศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง¹⁷

3. ด้านโภชนาการ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลมีการเรียนทั้งทฤษฎีและปฏิบัติค่อนข้างชัดเจนและเป็นไปตามตารางการเรียนการสอน ทำให้นักศึกษาต้องรับประทานอาหารเช้าทั้ง 3 มื้อและครบ 5 หมู่ เพื่อเตรียมพร้อมในการเรียนและการฝึกปฏิบัติทั้งวันของนักศึกษาเพื่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้และทำงานได้อย่างเต็มที่

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่า อยู่ในระดับดี ($\bar{x}= 3.39, SD.= 0.53$) สอดคล้องกับการศึกษาภาวะสุขภาพและการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลไทยที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างอยู่ในระดับดีถึงดีมาก นักศึกษามีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในครอบครัว และยังมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน อาจารย์ และคนอื่น ๆ ในเรื่องการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น¹⁷

5. ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ พบว่า อยู่ในระดับดี ($\bar{x}= 3.21, SD.= 0.50$) ทั้งนี้ เนื่องจากคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มีการจัดการเรียนการสอน โดยเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยความเชื่ออาทร และกิจกรรมพัฒนานักศึกษาด้านต่าง ๆ โดยปลูกฝังให้นักศึกษามีจิตอาสาในการทำประโยชน์เพื่อสังคม สอดคล้องกับ การศึกษาภาวะสุขภาพและการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลไทยที่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มี

ภาวะสุขภาพจิตอยู่ในระดับดี นักศึกษาทั้งหมดรู้สึกว่าการตนเองรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นและให้เกียรติผู้อื่นได้ง่าย รู้สึกผ่อนคลาย ร่าเริง เบิกบาน สบายใจ และมองโลกในแง่ดี ราบรื่น¹⁷

6. ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับดี ($\bar{x}= 3.15, SD.= 0.49$) แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการจัดการความเครียดที่ดี และมีวิธีจัดการความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ

ข้อยุติ (Conclusions)

ผลการศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ส่วนด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ควรมีการศึกษากการสร้างเสริมสุขภาพเปรียบเทียบในแต่ละชั้นปี

2. ควรศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในแต่ละด้าน

3. ควรทำการศึกษาเพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมของการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิต่อไป

สถานะองค์ความรู้ (Body of knowledge)

จากการศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ พบว่า พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านที่อยู่ในระดับดี ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์

ระหว่างบุคคล การพัฒนาจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ส่วนด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการ อยู่ในระดับปานกลาง

กิตติกรรมประกาศ (Acknowledgements)

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบเครื่องมือกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย และ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง (References)

1. Paopong S, Kumpiranon U, Chuntarasathapom S. Healthy Behaviors of Nursing Students at Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima. *The Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima* 2011; 17: 81-92. [in Thai].
2. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. *Health promotion in nursing practice*. 5th ed. Jurong, Singapore: Pearson; 2006.
3. Jantarangsiworakul W, Health Promoting Behaviors and Health Status of the Elderly in Nakhon Sawan Province. *Journal of Health Science Research* 2010; 4: 12-20. [in Thai].
4. Thongsuk S, Putawatana P, Orathai P. Health Promoting Behaviors of Ramathibodi Nursing Students. *Ramathibodi Nursing Journal* 2012; 8: 117-189. [in Thai].
5. Rodniam J, Saetiauw S, Jantaweemuang W. 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* 2014; 23: 88-97. [in Thai].

6. Kitisri C, Nokham R, Phetcharat K. A Smartphone Using Behavior and Health Status Perception of Nursing Students. **Community Health Development Quarterly Khon Kaen University** 2016; 5(1):19-34. [in Thai].
7. Phongsakchat P, Areesophonpichet S, Navichareern R. Health Literacy on Eating, Exercise, Emotion Health Behaviors Among Nursing Students. **Dusit Thani College Journal** 2020; 14: 226-240. [in Thai].
8. Noimontree W, Piphatvanitcha N. Health Risk Behaviors of Baccalaureate Students in a Public University. **The Journal of Faculty of Nursing Burapa University** 2015; 23: 31-40. [in Thai].
9. Thongsuk S, Putwatana P, Orathai P. Health Promoting Behaviors of Ramathibodi Nursing Students. **Ramathibodi Nursing Journal** 2012; 18: 178-189. [in Thai].
10. Sridapeng, A, Moonmuang N. Health Promoting Behaviors of University Students. **Journal of Liberal Arts, Maejo University** 2016; 1: 59-86. [in Thai].
11. Kasiphon T, Lekwijitthada P, Jinayon A. Selected Factors Affecting Health Promoting Behaviors of Undergraduate Students in Huacheiw Chalermprakiet University. **HCU Journal** 2012; 15: 31-46. [in Thai].
12. Suriyawong W, Songkham W, Sripetchwandee N, Kawil K. Health literacy and health promotion behaviors among student nurses, Chiang Mai University. **Journal of Nursing Science & Health** 2019; 42: 96-106. [in Thai].
13. Phongsakchat P, Sompee P, Kaeonoi A, Me-kanantawat K. Health literacy and health behaviors based on local wisdom of nursing students, Borommarajonani College of Nursing Nopparat Vajira. **Journal of Health Science** 2019; 28: 20-32. [in Thai].
14. Rongruang S, Suknuntapong S. Health Promoting Behavior among University Students in Prince of Songkla University, Pattani Campus. **Journal of Behavioral Science** 2011; 17: 110-123. [in Thai].
15. Manokum S, Therawiwat M, Imamee N. Factors related to health promotion behaviors among students in a University in Bangkok. **Journal of Health Education** 2019; 42: 146-56. [in Thai].

16. Panchuwong T, Banlikitkul T. Fatigue and fa-tigue management during the fundamentals of nursing practicum for nursing students at the Thai Red Cross College of nursing. **Thai Red Cross Nursing Journal** 2010; 3: 59-71. [in Thai].
17. Arpanantikul M, Putwatana P, Jariya W. Health Status and Health Practices of Thai Nursing Students. **Thai Journal of Nursing Council** 2011; 26: 123-136. [in Thai].