



Proceedings

ครั้งที่  
**13<sup>th</sup>**

# Nouveau Economy for Human Security

เศรษฐกิจวิถีใหม่เพื่อความมั่นคงของมนุษย์  
การประชุมวิชาการระดับชาติ

2 มีนาคม 2566



ร่วมกับ



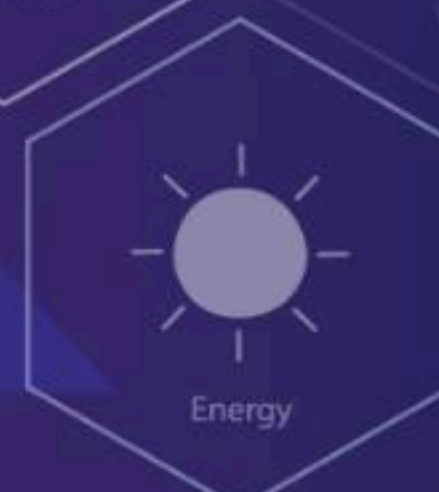
Medicine



Water



Clothing



Energy



Plant-based Meat



## พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุข สุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้

Health Care Behavior in Students Community Public Health Program,  
Faculty of Health Sciences and Technology Southern College  
of Technology.

ตอียะห์ ลาเตะ<sup>1</sup> อะมาลีนา เบาวา<sup>1</sup> กันญมณี ทองกระจ่าง<sup>2</sup> เจริญชัย อึ้งเจริญสุข<sup>3</sup> และ  
นภาพร กวมทรัพย์<sup>\*4</sup>

Toyiyah Lateh<sup>1</sup> Amalina Beawa<sup>1</sup> Kanyamani Thongkrachang<sup>2</sup> Jaroenchai Ungcharoensuk<sup>3</sup>  
and Napaporn Kuamsab<sup>\*4</sup>

นักศึกษาปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้<sup>1</sup>

Undergraduate Student, Community Public Health Program, Faculty of Health Science and Technology, Southern College of Technology<sup>1</sup>

อาจารย์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้<sup>2</sup>

Community Public Health Program, Faculty of Health Science and Technology, Southern College of Technology<sup>2</sup>

อาจารย์ สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิศวกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ<sup>3</sup>

Community Public Health Program, Faculty of Engineering Science and Technology, Suvarnabhumi Institute of Technology<sup>3</sup>

อาจารย์ ดร., สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้<sup>4</sup>

Community Public Health Program, Faculty of Health Science and Technology, Southern College of Technology<sup>4</sup>

\*Corresponding author, e-mail: kuamsab@gmail.com

### บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษา สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ จำนวนทั้งหมด 78 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.89 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา โดยใช้ค่าเฉลี่ยและสถิติ Paired sample t-test ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง (ร้อยละ 96.20) อยู่ในระดับการศึกษาชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 35.90) มีรายได้เฉลี่ยจากผู้ปกครอง 2,000 - 3,000 บาทต่อเดือน (ร้อยละ 39.70) ภูมิลำเนาเดิมจังหวัดปัตตานี (ร้อยละ 29.50) และพักอาศัยอยู่หอพักนอกวิทยาลัย (ร้อยละ 51.30) ผลการวิเคราะห์พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ พบว่า พฤติกรรมด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.19; S.D.= 0.49) และพฤติกรรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$  = 2.86; S.D.= 0.77)

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยจำแนกตามคุณลักษณะประชากร พบว่า เพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแตกต่างกันในด้านการรับประทานอาหาร ( $p$  = 0.029) ด้านการออกกำลังกาย ( $p$  = 0.032) ด้านการพักผ่อน และคลายความเครียด ( $p$  = 0.033) เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า พฤติกรรม การดูแลสุขภาพมีความแตกต่างกันในด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว ( $p$  = 0.221) และด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเอง ( $p$  = 0.517) เมื่อจำแนกตามชั้นปี พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองที่แตกต่างกัน ( $p$  = 0.005) การจำแนกตามรายได้เฉลี่ยที่ได้รับจากผู้ปกครอง พบว่า นักศึกษาที่มีที่พักอาศัยต่างกันมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพ และดูแลตนเองที่แตกต่างกัน ( $p$  = 0.033) งานวิจัยนี้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ นักศึกษา

## Abstract

The purpose of this study was to examine the healthcare behaviors of Community Public Health Program students, Faculty of Health Sciences and Technology, Southern College of Technology, a total of 78 people. The research instrument was a questionnaire about health behaviors with a Validity (IOC) of 0.89 and a Reliability of 0.77.

The data were analyzed by using descriptive statistics consisting of mean and paired sample t-test at a significance level of .05. The study found that the sample group was female (96.20%), in the third year of education (35.90%), and had an average income from parents. 2,000-3,000 baht per month (39.70%), domiciled in Pattani Province (29.50%) and living in a dormitory outside the college (51.30%). The results analysis of the health care behavior showed that the highest average score of health care behavior was the management of the surrounding environment. The mean score was at a high level ( $\bar{X} = 4.19$ ; S.D. = 0.49) and the lowest mean score of health care behavior was exercise. The mean score was moderate ( $\bar{X} = 2.86$ ; S.D. = 0.77).

The results analysis of differences by population characteristics showed that males and females had different health care behaviors including food intake ( $p = 0.029$ ), exercise ( $p = 0.032$ ), relaxation and stress relief ( $p = 0.033$ ). Age classification revealed that health care behaviors differed in the management of the surrounding environment ( $p = 0.221$ ) and health check-up and self-care ( $p = 0.517$ ). Classified by year level found that students had different healthcare behaviors in health examination and self-care ( $p = 0.005$ ). Classification by median income from parents found that students with different residences had different health care behaviors in health examination and self-care ( $p = 0.033$ ). This research can be used as a guideline to promote health care behaviors of students in the future.

**Keywords:** Health care Behavior, Students

## บทนำ

ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการพัฒนาของเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้มีผลกระทบต่อวิถีชีวิต ค่านิยม และพฤติกรรมทางด้านสุขภาพเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชาชน โดยเฉพาะเยาวชนจะเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น ขาดประสบการณ์ ขาดทักษะในการดำเนินชีวิต รวมทั้งในปัจจุบันเยาวชนเข้าถึงเทคโนโลยีทางการสื่อสารต่าง ๆ ได้ง่ายทุกที่ และมีสื่อต่าง ๆ คอยชักนำหรือส่งเสริมให้เยาวชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพต่าง ๆ รวมทั้งเยาวชนยังมีความรู้ไม่มากพอในการดูแลสุขภาพของตนเองทำให้มีผลต่อสุขภาพร่างกายที่ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต ไขมันในเลือดสูง ในอนาคตได้ ซึ่งปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นมีผลต่อภาวะสุขภาพของร่างกายต่อเนื่องถึงวัยผู้ใหญ่ (อานนท์ สีดาเพ็ง, 2556) โดยพบว่า พฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดสภาพแวดล้อม และด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเอง ในปี พ.ศ. 2554 ได้มีการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยบรมราชชนนี จังหวัดนครราชสีมา พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี แต่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 และ 3 มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ (สายสวาท เผ่าพงษ์ อุไรรักษ์ คัมภีรานนท์ และ สิริเพ็ญโสภา จันทรสถาพร, 2554) สุธเสน และคณะ (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับแรงกดดันทางวิชาการสังคมและประเมินสุขภาพตนเองในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษามีอาการที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความเหนื่อยล้า (56%) ปวดศีรษะบ่อย (26%) และโรคภูมิแพ้ (24%) ปัญหาสุขภาพจิตรวมถึงความวิตกกังวล (25%) ความยากลำบากในการเผชิญปัญหา (19.7%) และภาวะซึมเศร้าที่ได้รับการวินิจฉัย (8%) ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เข้าพบปรึกษาแพทย์ (82%) และเพื่อน (78%) (Hussain, Guppy, Robertson, & Temple, 2013)

จากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในปี พ.ศ. 2560 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชากีฬาเพื่อสุขภาพ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ ส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้า การเติมน้ำตาล และน้ำปลา เพื่อเพิ่มรสชาติอาหารมากเกินไป การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง น้ำอัดลม และอาหารจานด่วน และขนมกรุบกรอบ ขบเคี้ยว ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพได้ในระยะยาว แม้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและผ่อนคลายความเครียด

แต่ยังมีบางส่วนที่มีพฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และไปเที่ยวแหล่งบริการ และนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่ และในส่วนที่ยังสูบบุหรี่มีความคิดที่จะเลิกสูบบุหรี่ในอนาคต อย่างไรก็ตาม นักศึกษาส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉพาะการดื่มก่อนขับขียานพาหนะที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ (สราวดี พงษ์พิพัฒน์ ภัทร ยันตรกร และ ธัชกร พุกกะมาน, 2560) จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม รับประทานอาหารไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน เป็นต้น รวมถึงขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงส่งผลทำให้เมื่อนักศึกษามีการบริโภคอาหารที่มากกว่าปกติ ซึ่งเกินกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องใช้ในการเผาผลาญสารอาหารทำให้เกิดการสะสมภายในร่างกายเป็นปริมาณมากเกินไปจนน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ นักศึกษาจึงควรได้รับการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานพฤติกรรมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ (ปิ่นนัท ดันธนปัญญากร, 2564) โดยจากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น พบว่า ควรเสนอแนะแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาควรให้ดีขึ้น เช่น 1. ควรออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ 2. ทานอาหารที่มีประโยชน์และให้ครบ 5 หมู่ 3. พักผ่อนให้เพียงพอ 4. สร้างระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตอย่างมีระบบ ทั้งการกิน ดื่ม นอน กิจกรรมต่าง ๆ และ 5. ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิสม่ำเสมอ (วรเทพ เวียงแก, 2561)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการศึกษาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ เนื่องจากนักศึกษาที่เรียนทางด้านสาธารณสุขจะมีความเคร่งเครียดกับการเรียนมาก ทำให้การดูแลสุขภาพของนักศึกษาลดลง เช่น นักศึกษามีความเร่งรีบในการรับประทานอาหาร บางครั้งรับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ พักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเครียดจากการเรียนไม่มีเวลาในการดูแลที่พักอาศัย และเมื่อมีอาการป่วย นักศึกษาก็รับประทานยาเอง โดยไม่ได้ไปตรวจสุขภาพ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพของนักศึกษาในระยะยาว รวมทั้งจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาคณะสาธารณสุขให้เป็นต้นแบบด้านสุขภาพที่ดี (Role Model) ให้กับนักศึกษาคณะอื่น ๆ ต่อไปได้

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้

## วิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ จำนวนทั้งหมด 97 คน (จากข้อมูลการสำรวจนักศึกษาในปีการศึกษา 2565)

ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด โดยเป็นการสุ่มตัวอย่างโดยใช้หลักความน่าจะเป็น (Probability Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ จำนวน 78 คน ประกอบด้วยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 22 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 22 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 28 คน และนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 6 คน

### ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี รายได้จากผู้ปกครอง ภูมิลำเนา และที่พักอาศัย และเน้นการศึกษาด้านพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ 5 ด้าน คือ ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว และด้านการตรวจและดูแลตนเอง

### เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมและการดูแลสุขภาพ โดยการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยศึกษาจากเอกสาร หนังสือทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และวัตถุประสงค์ของการวิจัยแล้วนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี รายได้จากผู้ปกครอง ภูมิลำเนา ที่พัก

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการรับประทานอาหาร ด้านออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว ด้านการตรวจและดูแลตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแนวคิดทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมขององค์การอนามัยโลก (2001) แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ Pender, (1996) โดยมีข้อคำถามด้านละ 5 ข้อ รวมคำถามทั้งหมดจำนวน 25 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน คือ ไม่เคยปฏิบัติ จะได้ 1 คะแนน นานๆ ครั้ง จะได้ 2 คะแนน บางครั้ง จะได้ 3 คะแนน บ่อยครั้ง จะได้ 4 คะแนน เป็นประจำ จะได้ 5 คะแนน

จากนั้นผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการนำแบบสอบถามที่สร้างและปรับปรุงปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษา ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายประชากร จำนวน 30 ราย แล้วนำผลจากการทดลองใช้เครื่องมือมาคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้ระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยได้พิกัดกลุ่มตัวอย่างโดยการแจกใบยินยอมเข้าร่วมโครงการแก่นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและเซ็นชื่อการเข้าร่วมโครงการ จากนั้นได้แจกแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมด้วยตนเองทั้งหมด จำนวน 78 ชุด และนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของเครื่องมือ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

### วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลจากแบบสอบถามที่สมบูรณ์ทั้ง 2 ส่วนมาวิเคราะห์โดยใช้รูปแบบคอมพิวเตอร์ประมวลผลสำเร็จรูปโดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

#### 1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ จำนวน ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.1 แบบสอบถามส่วนที่ 1 ปัจจัยลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล เป็นลักษณะแบบเลือกตอบ ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ชั้นปี รายได้จากผู้ปกครอง ภูมิลำเนา ที่พัก โดยแจกแจงความถี่ (Frequencies) และหาค่าร้อยละ (Percent)

1.2 แบบสอบถามส่วนที่ 2 การวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการรับประทานอาหาร ด้านออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว ด้านการตรวจและดูแลตนเอง นำข้อมูลมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยข้อมูลมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง นาน ๆ ครั้ง และไม่เคย โดยมีเกณฑ์การแปลความหมาย (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538) คือ ค่าเฉลี่ย 3.68 - 5.00 มีคะแนนอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.34 - 3.67 มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.33 มีคะแนนอยู่ในระดับน้อย

#### 2. สถิติเชิงวิเคราะห์ (Analytical Statistics)

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจำแนกตาม เพศ อายุ ชั้นปี รายได้จากผู้ปกครอง ภูมิลำเนา และที่พัก โดยในกลุ่มที่มีตัวแปร 2 กลุ่ม เป็นอิสระจากกัน ใช้การทดสอบค่าที (t-test) และในกรณีที่ตัวแปรมีมากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance)

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ ตำบลที่วัง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ จำนวน 78 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 78 ชุด และได้แบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 78 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 96.20 รองลงมาเป็นเพศชาย ร้อยละ 3.80 มีอายุมากที่สุด คือ 24 ปี และมีอายุน้อยสุด คือ 18 ปี อยู่ในระดับการศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 35.90 รองลงมาอยู่ในระดับการศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 28.20 ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 28.20 ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 7.70 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ได้รับรายได้เฉลี่ยจากผู้ปกครอง 2,000 - 3,000 บาทต่อเดือน ร้อยละ 39.70 รองลงมา คือ

3,001 - 4,000 บาท ร้อยละ 37.20 รายได้ต่ำกว่า 2,000 บาท ร้อยละ 15.4 และรายได้มากกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 7.70 นักศึกษาที่มาเรียนส่วนใหญ่มาจากจังหวัดปัตตานี ร้อยละ 29.50 รองลงมา คือ จังหวัดยะลา ร้อยละ 17.90 จังหวัดตรัง ร้อยละ 12.80 และพักอาศัยอยู่หอพักนอกรั้ววิทยาลัย ร้อยละ 51.30 อยู่หอพักบ้านประจำ ร้อยละ 44.90

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านการรับประทานอาหาร นักศึกษาที่มึนหรือผลิตภัณฑ์จากนม และดูสุขภาพ อย. วันที่ผลิตในการเลือกซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.77, 3.77$  ตามลำดับ) นอกจากนี้นักศึกษาที่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ และดื่มชา กาแฟ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.54, 3.63, 2.97$ ) ด้านการออกกำลังกาย นักศึกษาออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง ออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที เริ่มออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออก ออกกำลังกายจนกระทั่งหัวใจเต้นเร็วและรู้สึกเหนื่อย และเริ่มออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.92, 2.81, 2.95, 2.76, 2.88$  ตามลำดับ) ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด นักศึกษาใช้เวลาพักผ่อน และคลายเครียดด้วยเพลงหรือดนตรี มีการปฏิบัติมาก ( $\bar{x} = 3.74$ ) นอกจากนี้ในแต่ละวันนักศึกษานอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง นักศึกษาแบ่งเวลาเรียนและการทำกิจกรรมได้ดี ลดความเครียดการทำงานอดิเรก และคลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.65, 3.64, 3.54, 3.22$  ตามลำดับ) ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว นักศึกษาดูแลบ้านพักหรือห้องพักให้อากาศถ่ายเท ทำความสะอาดเครื่องใช้ในบ้านพัก ล้างมือฟอกสบู่หลังการขับถ่าย นักศึกษาทำความสะอาดบ้านพักหรือห้องพัก และกำจัดขยะมูลฝอย มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.19, 4.17, 3.99, 4.36, 4.23$  ตามลำดับ) ด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเอง นักศึกษาใช้บริการห้องพยาบาลของสถานศึกษา ไปพบแพทย์ทุกครั้งเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และตรวจฟันทุกปี (ปีละ 2 ครั้ง) นักศึกษาชั่งน้ำหนักตัว และในรอบ 3 ปีที่ผ่านมา นักศึกษาได้รับการตรวจสุขภาพ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.72, 3.08, 2.64, 3.51, 2.55$  ตามลำดับ)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา จำแนกรายด้าน

| พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ           | $\bar{x}$ | S.D. | แปลผล   |
|---------------------------------|-----------|------|---------|
| ด้านการรับประทานอาหาร           | 3.53      | 0.54 | ปานกลาง |
| ด้านการออกกำลังกาย              | 2.86      | 0.77 | ปานกลาง |
| ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด | 3.56      | 0.55 | ปานกลาง |
| ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว  | 4.19      | 0.49 | มาก     |
| ด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเอง   | 2.90      | 0.81 | ปานกลาง |

จากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา จำแนกรายด้าน พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.19, S.D. = 0.49$ ) และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.86, S.D. = 0.77$ )

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานระหว่างเพศชายและเพศหญิง

| พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ           | ชาย       |      | หญิง      |      | t-test | p-value |
|---------------------------------|-----------|------|-----------|------|--------|---------|
|                                 | $\bar{x}$ | S.D. | $\bar{x}$ | S.D. |        |         |
| ด้านการรับประทานอาหาร           | 4.00      | 0.20 | 3.51      | 0.54 | 3.67   | 0.029   |
| ด้านการออกกำลังกาย              | 4.06      | 0.46 | 2.81      | 0.74 | 4.46   | 0.032   |
| ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด | 4.00      | 0.20 | 3.54      | 0.55 | 3.46   | 0.033   |
| ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว  | 4.53      | 0.50 | 4.17      | 0.49 | 1.23   | 0.221   |
| ด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเอง   | 3.20      | 1.05 | 2.88      | 0.80 | 0.65   | 0.517   |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาจำแนกตามเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวและด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองที่ไม่แตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนที่มีอายุต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด ไม่มีความแตกต่างกัน แต่นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนที่มีอายุต่างกันจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว และด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปีที่ 1-4 พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว จำแนกตามชั้นปีที่ 1 - 4 ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี พบความแตกต่างกัน (ตารางที่ 3)

**ตารางที่ 3** ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวของนักศึกษาจำแนกตามชั้นปี

| แหล่งความแปรปรวน | SS     | df | MS    | F     | p-value |
|------------------|--------|----|-------|-------|---------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 3.029  | 3  | 1.010 | 4.658 | 0.005   |
| ภายในกลุ่ม       | 16.039 | 74 | 0.217 |       |         |
| รวม              | 19.067 | 77 |       |       |         |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาจำแนกตามรายได้เฉลี่ยที่ได้รับจากผู้ปกครอง พบว่า ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว จำแนกตามรายได้เฉลี่ยที่ได้รับจากผู้ปกครองไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองจำแนกตามรายได้เฉลี่ยที่ได้รับจากผู้ปกครองพบว่ามีค่าแตกต่างกัน (ตารางที่ 4)

**ตารางที่ 4** ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองของนักศึกษาจำแนกตามรายได้เฉลี่ยที่ได้รับจากผู้ปกครอง

| แหล่งความแปรปรวน | SS     | df | MS    | F     | p-value |
|------------------|--------|----|-------|-------|---------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 5.582  | 3  | 1.861 | 3.063 | 0.033   |
| ภายในกลุ่ม       | 44.958 | 74 | 0.608 |       |         |
| รวม              | 50.540 | 77 |       |       |         |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของนักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนที่มีที่พักอาศัยต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว ไม่มีความแตกต่างกัน แต่นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนที่มีที่พักอาศัยต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 5)

**ตารางที่ 5** ผลวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองของนักศึกษาที่มีที่พักอาศัยต่างกัน

| แหล่งความแปรปรวน | SS     | df | MS    | F     | p-value |
|------------------|--------|----|-------|-------|---------|
| ระหว่างกลุ่ม     | 6.199  | 3  | 1.550 | 2.552 | 0.046   |
| ภายในกลุ่ม       | 44.341 | 74 | 0.607 |       |         |
| รวม              | 50.540 | 77 |       |       |         |

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ค่าทางสถิติ พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชนที่มีภูมิลำเนาต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียด ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว และด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษา พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.19$ , S.D.= 0.49) และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.86$ , S.D.= 0.77) เมื่อพิจารณาจากการออกกำลังกายรายข้อ พบว่า นักศึกษาออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง ออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที เริ่มออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออก ออกกำลังกายจนกระทั่งหัวใจเต้นเร็วและรู้สึกเหนื่อย และเริ่มออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.92, 2.81, 2.95, 2.76, 2.88$  ตามลำดับ) สอดคล้องกับการศึกษาของปณัตต์ ตันธนปัญญากร, นภัสรัญชน์ ฤกษ์เรืองฤทธิ์, นลพรรณ ชันติกุลานนท์ และอารีย์ สงวนชื่อ (2564) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม รับประทานอาหารไม่มีประโยชน์ เช่น อาหารสำเร็จรูป อาหารจานด่วน เป็นต้น ขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้นักศึกษามีการบริโภคที่มากกว่าปกติ เกินกว่าปริมาณที่ร่างกายต้องใช้ในการเผาผลาญสารอาหาร ทำให้เกิดการสะสมและมีน้ำหนักตัวมากกว่าเกณฑ์ และเมื่อศึกษารายข้อ พบว่า นักศึกษาที่รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ และดื่มน้ำสะอาด มีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.54, 3.63, 2.97$ )

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ นักศึกษา พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวจำแนกตามชั้นปีแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองจำแนกตามรายได้เฉลี่ยที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ World Health Organization (2018) พบว่า นักศึกษาที่มาจากครอบครัวที่มีรายได้ต่ำจะมีค่าเฉลี่ยความสูง และน้ำหนักต่ำกว่าเด็กปกติ โดยจากการศึกษา พบว่า ในปัจจุบันนักศึกษาไม่ได้คำนึงถึงการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหาร มักกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และมีคุณค่าไม่ครบตามหลักโภชนาการ สถาบันการศึกษาจึงเป็นองค์กรที่มีความสำคัญในการที่จะส่งเสริมและพัฒนาเยาวชนในสถานศึกษาให้มีพฤติกรรมทางด้านสุขภาพที่ดีเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา ให้เจริญเติบโตในทุกด้าน และมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยกลวิธีที่สำคัญ คือ การปลูกฝังให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจนเกิดเป็นค่านิยมที่ถูกต้องทางสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1987) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลจะกระทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพตลอดจนปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ได้อย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นแบบแผนในการ ดำเนินชีวิตได้เป็นผลมาจากการได้รับอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้าน คือ ปัจจัยด้านความรู้ การรับรู้ของบุคคล ปัจจัยร่วม และสิ่งชักนำในการปฏิบัติ

## สรุป

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ศึกษาแบบภาคตัดขวาง (Cross-Sectional Study) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการเลือกสุ่มตัวอย่างได้จำนวน 78 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และค่าความเชื่อมั่น โดยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และการทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ผลการศึกษา การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ นักศึกษา พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและคลายความเครียดแตกต่างกัน แต่นักศึกษาชายและนักศึกษามีพฤติกรรมการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว และด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองที่ไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัว และด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการจัดการสภาพแวดล้อมรอบตัวที่จำแนกตามชั้นปีแตกต่างกัน และมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองโดยจำแนกตามรายได้เฉลี่ยที่ได้รับจากผู้ปกครองมีความแตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีที่พักอาศัยต่างกันจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการตรวจสุขภาพและดูแลตนเองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นประจำทุกปี และมีการศึกษาตัวแปรอื่นเพิ่มเติมจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เช่น ผลการเรียนรู้ ด้านการดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติด เป็นต้น
2. ควรจัดกิจกรรมหรือโครงการให้นักศึกษาได้ใช้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง และเพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น
3. สร้างโมเดลวิธีการสอนในการส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในวิทยาลัยที่ส่งเสริมทางด้านสุขภาพ โดยการออกแบบการวิจัย และใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการให้บุคลากรในสถาบัน นักศึกษา ผู้ปกครอง ผู้นำหรือแกนนำในสังคม และชุมชน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาบุคคลในระยะยาว

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะผู้บริหารระดับหลักสูตร คณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและเทคโนโลยี วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ ที่ให้ความช่วยเหลือและอนุเคราะห์ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ยินดี และให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

## เอกสารอ้างอิง

- กัลยาณี โนอินทร์. (2560). ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในวัยรุ่นและวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(2), 1-8.
- ปณณทัต ต้นธนปัญญากร, นภัสรัญชน์ ฤกษ์เรืองฤทธิ์, นลพรรณ ชันติกุลานนท์ และอารีย์ สงวนชื่อ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. กับระดับดัชนีมวลกายของนักศึกษาคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 16(2), 27-41.
- วรเทพ เวียงแก. (2561). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาคฤหัสถ์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน อำเภอมือเมือง จังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 7(1), 153-159.
- สรารุณ พงษ์พิพัฒน์ ภัทร ยันตรกร และ ธีรกร พุกกะมาน. (2560). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *ศึกษาศาสตร์สาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*, 1(1), 34-45.
- สายสวาท เผ่าพงษ์ อุไรรักษ์ คัมภีรานนท์ และ สิริเพ็ญโสภ จันทรสถาพร. (2554). พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*, 17(1), 81-92
- อานนท์ สีดาเพ็ง และนิคม มูลเมือง. (2560). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้*, 1(1), 59-86.
- Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S., & Temple, E. (2013). Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC Public Health*, 15(13), 848.