



การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง : กรณีศึกษา นักศึกษา  
โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี  
The Self Health Care Behavior : A Case Study of Scientific  
Program Students at Rambhai Barni Rajabhat University

วรรณภา ภูเสตวงษ์ อัมพวัน ประเสริฐภักดิ์ และ สุรีย์มาศ สุขกสิ  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษาโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบตรวจสอบรายการ แบบสอบถามปลายเปิด และแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบไค-สแควร์ (Chi - Square Test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติและในภาวะเจ็บป่วยโดยรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีและปานกลาง 2) ปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาโดยรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับดี โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ด้านแรงจูงใจในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง รองลงมา คือ ด้านประสบการณ์ในอดีต และด้านการยอมรับความแปลกใหม่ ตามลำดับ 3) นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ในระดับมาก 4) ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ พบว่า มีเพียง 2 กรณี คือ เพศกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะปกติ และประวัติการเจ็บป่วยกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติและในภาวะเจ็บป่วย ปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวกับสุขภาพ  
แรงจูงใจในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ประสบการณ์ในอดีต การยอมรับความแปลกใหม่



### Abstract

The purposes of this research were to study self - care behavior in health and factors impact to self health care behavior of 29 students of scientific program at Rambhai Barni Rajabhat University. The research instruments were checklists, opened questionnaires and the rating scale questionnaires. The statistics values used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and Chi - Square test

The finding from the research were as follows : 1) Self - care behavior in health and in illness of students for the overall were found to be good levels while the individual item was found to be good and moderate level. 2) Environmental factors about health behavior of students for the overall and individual variables were found to be good levels. The dimension that received the highest mean was health motivations, followed by past health experiances and perceived benefits. 3) Most students had knowledge about self health care behavior were at good levels. 4) The analysis of relationships were found that only 2 relationships about sex and self - care behavior in health, medical history and self - care behavior in illness showed significant related at 0.05 levels.

**Keywords :** Self - care behavior in health and in illness, Environmental factors about health behavior  
Health motivations, Past health experiances, Perceived benefits



## บทนำ

จากการเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยม ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางวัตถุ เอาเงินเป็นตัวตั้ง ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยและล่มสลายของสถาบันครอบครัว สังคม การดำเนินธุรกิจที่ขาดความรับผิดชอบ เกิดค่านิยม วัฒนธรรม วิธีการดำเนินชีวิตที่ไม่เพียงพอและขาดความสมดุล เกิดสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย ขาดการใส่ใจดูแล ควบคุม ป้องกัน เกิดปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากพฤติกรรม การบริโภคที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความเครียด หาทานออกโดยการกินอาหาร สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ทำให้มีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน เป็นสาเหตุหลักสำคัญ ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและมีแนวโน้มรุนแรงมากขึ้น หากไม่สามารถสกัดกั้นหรือหยุดยั้งปัญหาได้ จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย พิการ เสียชีวิต มีภาระค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพ และการสูญเสียทางเศรษฐกิจตามมาอย่างมหาศาล (กระทรวงสาธารณสุข. 2554 ก : คำนำ) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหิดลได้เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้ร่วมกันจัดทำแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ.2554-2563 ขึ้นโดยมีหลักการสอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550 - 2554 และสานต่อเจตนารมณ์ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 ด้วย เพื่อใช้เป็นกรอบชี้ทิศทางการขับเคลื่อนไปสู่การปฏิบัติ ที่จะนำพาประเทศไปสู่ระบบสุขภาพพอเพียง และสังคมสุขภาวะ สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 มาตรา 3 (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. 2550 : 6) ให้ความหมายสุขภาพว่า เป็น “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” ซึ่งปัญญานั้นหมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ และมีโทษ ซึ่งนำไปสู่จิตใจอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และจากวิวัฒนาการของความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในปัจจุบันนี้ ได้เปลี่ยนแปลงความเชื่อของมนุษย์ไปสู่แนวความคิดที่ว่า โรคเกือบทุกโรคสามารถป้องกันได้ สุขภาพมีบริบทที่กว้างขึ้น มีความเกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งทางกายภาพ จิตภาพ จิตวิญญาณ พฤติกรรมวิถีชีวิต สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior) เป็นการปฏิบัติตนของบุคคล เกี่ยวกับการดูแลรักษา การปรับปรุง การฟื้นฟูสุขภาพ อาจสังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ แต่สามารถวัดได้ด้วยวิธีการต่างๆ กัน (จริยาวัตร คมพยัคฆ์. 2553 : 5) ที่สังเกตได้ คือ นิสัยหรืออุปนิสัย ที่สังเกตไม่ได้เป็นองค์ประกอบด้านความคิด สภาวะอารมณ์ และความรู้สึก เช่น ความเชื่อ เจตคติ ค่านิยม แรงจูงใจ เป็นต้น

อาจแบ่งเป็นหลายประเภท ได้แก่ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมปกป้องสุขภาพ และพฤติกรรมป้องกันโรค แต่ละบุคคลย่อมต้องมีการดูแลสุขภาพของตนไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมทางสุขภาพ หรือการตัดสินใจเกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง (Self Health Care Behavior) เหล่านี้กระทำเพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี ทั้งการรับรู้ภาวะสุขภาพ รวมทั้งรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองในภาวะปกติ และเมื่อเจ็บป่วย

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพอาจแบ่งเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก (ศิราณี อินทรหนองไผ่. 2548 : 27-29) สำหรับปัจจัยภายใน ประกอบด้วย ระยะเวลาพัฒนาการของบุคคล พื้นฐานทางด้านสติปัญญา การรับรู้การทำหน้าที่ของร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ ส่วนปัจจัยภายนอกเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อของบุคคล ที่ส่งผลต่อการปฏิบัติ เช่น พฤติกรรมสุขภาพภายในครอบครัว ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม พื้นฐานทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่า และปฏิบัติสืบต่อกันมา เป็นต้น การศึกษาระดับอุดมศึกษาจัดเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญของสังคม การจะพัฒนาสังคมต้องเริ่มจากการพัฒนาสุขภาพของบุคคลในสังคมเป็นสำคัญ ถ้านักศึกษามีภาวะสุขภาพดี แข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะทำให้มีความพร้อมในการออกไปปฏิบัติหน้าที่เป็นกำลังสำคัญของสังคมหรือของประเทศชาติต่อไปในอนาคต การที่จะเป็นเช่นนี้ได้ นักศึกษาแต่ละคน ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถนำไปปฏิบัติ เผยแพร่และเป็นตัวอย่างแก่บุคคลอื่นได้

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี คณะครุศาสตร์ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร โดยเลือกศึกษาจากนักศึกษาโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ เนื่องจากได้มีประสบการณ์สอนนักศึกษาโปรแกรมวิชานี้ในภาคเรียนที่ 2/54 พบปัญหาว่า ในบางวิชา นักศึกษาขอยกเลิกการเรียนเกือบจะทั้งหมด จากการสอบถาม พบว่า เป็นวิชาที่มีเนื้อหา สาระ และกิจกรรมการเรียนการสอนที่ค่อนข้างยาก นักศึกษาต้องใช้ความตั้งใจและความอดทนค่อนข้างมากในการเรียน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจจะศึกษาว่า มีแนวทางใดที่จะช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพของตนเองในการเรียนได้อย่างเต็มที่ เพื่อจะได้เรียนจนจบหลักสูตร ประกอบกับในภาคเรียนที่ 1/55 ผู้วิจัยได้มีโอกาสสอนนักศึกษา กลุ่มนี้อีก 1 วิชา จึงสามารถทำการศึกษาวิจัยได้อย่างเต็มที่ โดยผู้วิจัยเล็งเห็นว่า เรื่องของสุขภาพนั้นเป็นตัวแปรสำคัญ ที่จะส่งผลกระทบต่อประสพผลสำเร็จตามเป้าหมาย ตลอดหลักสูตรการเรียนของนักศึกษา ผลการศึกษาวิจัยที่ได้ จะได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนแนะแนว หรือการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ นักศึกษา โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ รวมทั้งโปรแกรมวิชาอื่นๆ ด้วย เพื่อให้



นักศึกษาที่มีสุขภาพดี สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทั้งในภาวะปกติและในภาวะที่เจ็บป่วย ซึ่งจะช่วยให้เสริมให้นักศึกษาสามารถทุ่มเทให้กับการเรียนได้อย่างเต็มที่ และจะทำให้ได้บุคลากรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ พร้อมทั้งจะออกไปปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างเต็มตามศักยภาพ อันจะนำความเจริญมาสู่ประเทศชาติต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษาโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ (วิทยาศาสตร์ทั่วไป) หมู่เรียนที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1/55 จำนวน 29 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสำรวจรายการ และแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ปัจจัยแวดล้อม ปัจจัยสนับสนุน และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์คำนวณค่าสถิติ ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน คือ ค่าไค - สแควร์ (Chi - Square Test)

## ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ 89.66 เป็นชายร้อยละ 10.34 ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาไม่เคยเจ็บป่วยร้อยละ 73.33 ที่เคยเจ็บป่วยและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลร้อยละ 26.67
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา พบว่า

2.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ โดยรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีและปานกลาง มีเพียงการเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละครั้งเพียงข้อเดียวที่อยู่ในระดับไม่ดี โดยข้อที่นักศึกษาระบุว่ามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติสูงสุด คือ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ รองลงมา คือ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา

2.2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วย โดยรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี โดยเรียงตาม ลำดับจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ หลีกเลี่ยงปัจจัยที่อาจส่งผลต่อการเจ็บป่วย เช่น ควันบุหรี่ สารเคมี ฝุ่นละออง ฯลฯ รองลงมา คือ ซื่อยากินเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย และเมื่อเจ็บป่วยจะรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคหรือตามคำแนะนำของแพทย์ ตามลำดับ มีเพียง 2 ข้อ คือ เมื่อรู้สึกเจ็บป่วยเล็กน้อย จะดูแลตนเองด้วยสมุนไพรหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น และการหยุดเรียนหรือหยุดทำงานเมื่อเจ็บป่วย ที่นักศึกษามีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา พบว่า

3.1 ปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาโดยรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับดี โดยเรียงตามลำดับจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ ด้านแรงจูงใจในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง รองลงมา คือ ด้านประสบการณ์ในอดีต และด้านการยอมรับความแปลกใหม่ ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า

3.1.1 ด้านประสบการณ์ในอดีต พบว่าเกือบทุกข้ออยู่ในระดับดี มีเพียงความเจ็บป่วยในอดีตเป็นผลเนื่องมาจากการดูแลสุขภาพตนเองเพียงข้อเดียวอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยแวดล้อมข้อที่ดีที่สุด คือ การขับขี่ยานพาหนะตามกฎหมายจราจรสามารถลดอุบัติเหตุได้ รองลงมา คือ เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

3.1.2 ด้านการยอมรับความแปลกใหม่ พบว่าการเปลี่ยนแปลงตามกระแสนิยมที่เกิดขึ้นได้ และมีความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนข้อที่เหลืออยู่ในระดับดี ปัจจัยแวดล้อมข้อที่ดีที่สุด คือ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์เป็นสิ่งจำเป็นในการดูแลรักษาสุขภาพ รองลงมา คือ สามารถปรับตัวได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยได้

3.1.3 ด้านแรงจูงใจในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับดีทุกข้อ ปัจจัยแวดล้อมข้อที่ดีที่สุด คือ สภาวะแวดล้อมทางมลพิษส่งผลต่อการเจ็บป่วย รองลงมา คือ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น



3.2 ปัจจัยสนับสนุน ด้านช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ข้อมูลข่าวสารจากทีวี รับรู้ข้อมูลข่าวสารต่อสัปดาห์บ่อยครั้ง (3-4 ครั้ง) นักศึกษาทุกคนคิดว่าการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทำให้เข้าใจในเรื่องสุขภาพดีขึ้น การดูแลสุขภาพตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงทำให้ไม่เกิดการเจ็บป่วยได้ เมื่อเจ็บป่วยเราสามารถมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพตนเองได้ และเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล นอกจากนี้ นักศึกษา ร้อยละ 55.17 มีความคิดเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่สามารถวินิจฉัยความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และนักศึกษา ร้อยละ 79.31 มีความคิดเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่สามารถซื้อยามารับประทานเพื่อรักษาตนเองได้

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา กับ เพศ ประวัติการเจ็บป่วย ประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การยอมรับความเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร และความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา พบว่า

4.1 เพศกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติอยู่ในระดับดี และระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.17 และ 34.49 ตามลำดับ ในขณะที่นักศึกษานชาย มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติอยู่ในระดับปานกลางทุกคน ส่วนเพศกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ

4.2 ประวัติการเจ็บป่วยกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะปกติ มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ ส่วนประวัติการเจ็บป่วยกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่เคยเจ็บป่วยมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วยอยู่ในระดับปานกลาง และระดับดี คิดเป็น ร้อยละ 62.07 และ 24.14 ตามลำดับ

4.3 ประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การยอมรับความเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านการดูแลสุขภาพ ความถี่ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านการดูแลสุขภาพ และระดับความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะปกติ และในภาวะเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษา โปรแกรมรวิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ตามความคิดเห็นของนักศึกษา ผู้วิจัยพบว่าประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผล ตามความมุ่งหมายและสมมติฐานของการวิจัย มีดังนี้

1. จากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วยของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพอเพ็ชร พลอยมีค่า (2547 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครนายก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลสุขภาพในเกณฑ์ดีและยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของพรศรี แหยมอุบล (2547 : 34) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม จำนวน 378 คน พบว่า นักเรียนมีความคิดเกี่ยวกับการมีสุขภาพดี และการดูแลสุขภาพจากสังคมในการดูแลสุขภาพ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีและปานกลาง มีเพียงการเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละครั้งเพียงข้อเดียวที่อยู่ในระดับไม่ดี โดยข้อที่นักศึกษาระบุว่ามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติสูงสุด คือ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ รองลงมาคือ หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ปัจจุบันมีการรณรงค์เรื่องผลเสียของการสูบบุหรี่ และการดื่มสุรา ผ่านสื่อต่างๆ เป็นจำนวนมาก รวมทั้งนักศึกษาเองก็อยู่ในวัยที่มีวุฒิภาวะมากขึ้นกว่าตอนที่เรียนในระดับมัธยมศึกษา จึงมีการปฏิเสธการบริโภคสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเองมากขึ้น แต่อย่างไรก็ดี นักศึกษายังละเลยต่อการเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี อาจเกิดจากนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในวัยที่ร่างกายมีสุขภาพดี โดยรวมอยู่ในระดับดี จึงไม่เห็นความสำคัญกับการเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกาย ประกอบกับทางหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเอง มีการรณรงค์ในประเด็นนี้น้อย เนื่องจากยังมีภาระด้านอื่นที่ต้องรับผิดชอบมากกว่า

สำหรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วยของนักศึกษา เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี โดยเรียงตาม ลำดับจากมากไปน้อย 3 ลำดับแรก คือ หลีกเลี่ยงปัจจัยที่อาจส่งผลต่อการเจ็บป่วย เช่น ควันบุหรี่ สารเคมี ฝุ่นละออง ฯลฯ รองลงมา คือ ซื้อยากินเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย และเมื่อเจ็บป่วยจะรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับโรคหรือตามคำแนะนำของแพทย์ ตามลำดับ มีเพียง 2 ข้อ คือ เมื่อรู้สึกเจ็บป่วยเล็กน้อยจะดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น และการหยุดเรียนหรือหยุดทำงานเมื่อเจ็บป่วย ที่อยู่ในระดับปานกลาง ก็สอดคล้อง



กับวิถีชีวิตของคนไทยโดยปกติ ยกเว้นแต่กรณีที่เป็นบุคคลที่มีอาชีพที่ต้องทนรับมลพิษที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น คนที่อาศัยอยู่ในเมืองหลวง เป็นต้น ประกอบกับ ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยและเผยแพร่เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร จึงเป็นที่นิยมของคนไทยมากขึ้น

2. จากการศึกษา พบว่า เพศกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพอเพ็ชร พลอยมีค่า (2547 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครนายก พบว่า นักเรียนที่มีเพศแตกต่างกัน จะมีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพแตกต่างกันเช่นเดียวกับผลการวิจัยของพรศรี แหยมอุบล (2547 : 34) ศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนที่มีเพศและภาวะสุขภาพในปัจจุบันแตกต่างกันมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ อดิญา ศรเกษตรริน (2547 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการใช้บริการสุขภาพของประชาชนภายใต้โครงสร้างหลักประกันสุขภาพ พบว่า เพศเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้บริการสุขภาพ

ส่วนเพศกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ในภาวะเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจจะเนื่องมาจากการรับรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วยของนักศึกษาใกล้เคียงกัน นักศึกษาไม่ว่าจะเป็นเพศใดจึงมีความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะเจ็บป่วยไม่แตกต่างกัน

3. ประวัติการเจ็บป่วยกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะปกติ มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากในภาวะปกตินักศึกษาที่มีประวัติการเจ็บป่วยแตกต่างกัน มีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเองพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ อยู่ในระดับใกล้เคียงกัน กล่าวคือมีทั้งปานกลาง และระดับดี จึงทำให้ประวัติการเจ็บป่วยไม่ส่งผลต่อมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในภาวะปกติ ในขณะที่ประวัติการเจ็บป่วยกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพรศรี แหยมอุบล (2547 : 34) ที่ศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม พบว่า นักเรียนที่มีภาวะสุขภาพในปัจจุบันแตกต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวกับสุขภาพ การยอมรับความแปลกใหม่ แรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง ช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านการดูแลสุขภาพ ความถี่ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารด้านการดูแลสุขภาพ และระดับความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะปกติ และในภาวะเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ อาจเนื่องมาจาก นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัจจัยดังกล่าวในระดับใกล้เคียงกัน ทั้งทางด้านปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาโดยรวมและเป็นรายด้านอยู่ในระดับดีทุกด้าน และปัจจัยสนับสนุนด้านช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้จากทีวี ในขณะที่ความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเองส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จึงทำให้ปัจจัยเหล่านี้ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง ของนักศึกษาโปรแกรมวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ตามความคิดเห็นของนักศึกษา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

หน่วยงานและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ควรดำเนินการส่งเสริมสนับสนุน เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี อันจะส่งผลให้การศึกษาเล่าเรียน ประสบผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

1.1 ควรมีการจัดโครงการหรือรณรงค์ส่งเสริมให้นักศึกษาเข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกาย อย่างน้อยปีละครั้ง

1.2 ควรจัดโครงการส่งเสริมให้นักศึกษาขยับเขยื้อนพาหนะให้ถูกต้องตามกฎหมาย เนื่องจากผลของการจัดดำเนินการที่ผ่านมา นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่าเป็นปัจจัยแวดล้อมข้อที่ดีที่สุดสามารถลดอุบัติเหตุได้

1.3 ควรจัดดำเนินการส่งเสริมให้นักศึกษามี ความรู้ความเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงตามกระแสสังคมที่เกิดขึ้น และการมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับการดูแลสุขภาพตนเอง เนื่องจากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญในอยู่ในระดับปานกลาง

1.4 ควรจัดการส่งเสริมให้นักศึกษามีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสมถูกต้อง โดยเฉพาะนักศึกษาชาย



1.5 เนื่องจากผลการศึกษา พบว่า ประวัติการเจ็บป่วย กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในภาวะเจ็บป่วย มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาที่เคยเจ็บป่วยส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปานกลาง หน่วยงานและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ควรจัดดำเนินการส่งเสริมให้นักศึกษาที่เคยเจ็บป่วยได้ให้ความสำคัญ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิธีการ จัดหา หรือจัดทำนวัตกรรม ที่จะช่วยให้นักศึกษามีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองดีขึ้น นอกเหนือ จากการจัดรณรงค์ส่งเสริม หรือจัดดำเนินการตามที่ได้เสนอแนะ ไปแล้วในข้อ 1

2.2 ควรสำรวจปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาเพิ่มเติม เช่น วิธีการเลี้ยงดู ภูมิลำเนา ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง เป็นต้น

2.3 ควรสำรวจปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรในสถานศึกษา

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2554 ก). แผนยุทธศาสตร์สุขภาพจิตวิถีชีวิตคนไทย พ.ศ.2554 –2563. กรุงเทพฯ : กระทรวงฯ.
- จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2553). “ระบบสุขภาพและระบบบริการสุขภาพ,” ใน เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการพยาบาลในระบบสุขภาพ (NG 1522). คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (อัดสำเนา).
- พรศรี แหยมอุบล. 2547. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอ จังหวัดนครปฐม. นครปฐม : วิทยานิพนธ์ (วท.ม.), มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พอเพ็ชร พลอยมีค่า (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครนายก. นครนายก : กลุ่มวิชาเภสัชกรรมสังคมและการบริหารเภสัชกรรมโรงพยาบาลนครนายก.
- ศิริณี อินทรหนองไผ่. 2548. พฤติกรรมสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด อภิชาติการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2550). พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหพัฒน์ไพศาล.
- อติญาณ์ ศรีเกษตรริน. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพและพฤติกรรมการใช้บริการสุขภาพของประชาชนภายใต้การสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.