



ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล  
วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ  
มาลีวัล เลิศสาครศิริ\* และชะบา คำบุญโญ

Factors Associated with Health-Promoting Behaviors of Nursing Students at Saint  
Louis College during Practice in the Health Care Service  
Maleewan Lertsakornsiri\* and Chaba Khampunyo

คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ กรุงเทพฯ 10120

Faculty of Nursing, Saint Louis College, Bangkok, Thailand 10120

\* Corresponding author. E-mail address: maleewan@slc.ac.th, lertsakornsiri@gmail.com

Received: 22 May 2016; Accepted: 26 September 2016

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาเพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2, 3, 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ จำนวน 184 คน ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2558 เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น กำหนดสัดส่วน และสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูลส่วนบุคคล เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ที่ผ่านการตรวจความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน หาค่าดัชนีความตรงได้เท่ากับ .80 และค่าความเที่ยงได้เท่ากับ .87 และ .92 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า ลักษณะส่วนบุคคลเกี่ยวกับชั้นปี เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน และสถานที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เจตคติต่อการดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกระดัดปานกลางกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านความสำเร็จในชีวิต และโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .51, .47$  และ  $.39$  ตามลำดับ) จากผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดี โดยการจัดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ส่งเสริมทางด้านโภชนาการ และการออกกำลังกาย

คำสำคัญ: ปัจจัย เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This study was a descriptive research. The purpose of this study was to examine the factors associated with health-promoting behaviors. The samples were 184 of the second, third and fourth years of nursing students at Saint Louis College during practice in the health care service in the second semester of the academic year 2015. The samples were selected by stratified, proportion and simple random sampling. The research tool was a questionnaire including personal data, attitude towards health care, and the health-promoting behaviors. The questionnaire was validated by three experts. Its content validity index (CVI) was .80 and its reliability were .87 and .92, respectively. The data were analyzed for frequency, percentage, mean, standard deviation, chi-square and pearson product moment correlation coefficient.

The results indicated that personal data about the level of study, the money for spend in a month, and place for living were statistically significant relating to the health-promoting behaviors in nutrition at  $p < .05$ . While exercise was a statistically significant at  $p < .01$ . The attitude towards health care was a statistically significant at the positive moderate relating to the health-promoting behaviors in the interpersonal relation, self actualization, and overall at  $p < .01$  ( $r = .51, .47$  and  $.39$ , respectively). This study suggests that it is vital and necessary to promote the health behaviors by provided activities for nursing students to increase attitude towards health care, health-promoting behaviors particularly nutrition and exercise for the good health.

**Keywords:** factors, attitude towards health care, health-promoting behavior, nursing student

## บทนำ

สุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตาม ภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วย หรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะต้องพยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด ถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีได้ ก็จะทำให้เกิดสภาวะตลอดชีวิต ซึ่งการมีสภาวะที่ดีจะทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ มีผลผลิตในการทำงานมากขึ้น ลดการขาดงาน ลดการเจ็บป่วย และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล การดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่ดีจึงเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยทุกคน ให้มีสภาวะที่ดีขึ้นตามศักยภาพของแต่ละบุคคลพึงมีวิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้น คือ การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้อง และสม่ำเสมอ (Khampalikit et al., 2008) การส่งเสริมสุขภาพของตนเองจึงเป็นเรื่องของพฤติกรรมแต่ละบุคคล ในการที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่การดำรงชีวิตเพื่อให้ตนเองมีความสุข และการดำรงชีวิตที่ดี ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถส่งเสริมสุขภาพ และมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง รวมถึงการป้องกันตนเองเจ็บป่วย ทั้งนี้เพนเดอร์ และคณะ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2011) กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อมุ่งยกระดับความเป็นอยู่ที่ดีโดยส่วนรวม ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่นักศึกษาควรปฏิบัติมี 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านโภชนาการ ควรรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ปรับปรุงลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารให้เหมาะสม และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย 2) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ควรแสดงออกถึงความสนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง โดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ 3) ด้านการทำกิจกรรม และการออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายโดยใช้วิธีการที่ถูกต้องเหมาะสม และควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกายขณะนั่งหรือยืน 4) ด้านการจัดการกับความเครียด ควรปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ 5) ด้านการมีสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ควรมีการติดต่อกับกลุ่มคนในสังคม เพื่อประโยชน์ในการได้รับการสนับสนุนในด้านต่างๆ และ 6) ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ควรแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ มีความรู้สึกพอใจในชีวิต ความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง ตระหนักถึงการให้ความสำคัญกับชีวิต และมีการวางจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

การจัดการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์ที่มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เป็นการจัดการศึกษาเพื่อเตรียมนักศึกษาพยาบาลให้เป็นผู้ที่มีความสามารถทั้งในด้านวิชาการ และมีความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลตามลักษณะของวิชาชีพ การศึกษาพยาบาลจึงต้องมีการฝึกปฏิบัติการพยาบาลในสถานบริการสุขภาพ นักศึกษาต้องปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยตั้งแต่เช้าตรู่ หรืออยู่เวรบาย-ดึก เป็นงานที่ต้องรับผิดชอบชีวิตมนุษย์ ทำให้นักศึกษาพยาบาลต้องมีความรับผิดชอบต่อสูงทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ซึ่งถือว่าเป็นหัวใจของการเรียนการสอนทางการพยาบาล การที่นักศึกษาพยาบาลขึ้นฝึกปฏิบัติงานนั้นจำเป็นต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความทุกข์ทรมานของผู้อื่น และยังเผชิญกับภาวะสุขภาพของตนเองโดยตรง ซึ่งเป็นผลมาจากการใกล้ชิดกับผู้ป่วย ความเสี่ยงติดเชื้อ ทั้งยังเผชิญกับความตึงเครียดจากญาติผู้ป่วย อาจารย์นิเทศ บุคลากรในทีมสุขภาพ และงานที่ต้องรับผิดชอบต่อ อาจส่งผลถึงการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาและไม่เหมาะสม ดังการศึกษาของ Musilthong, Sriyuktasuth, Kongkar, & Sangwichaipat (2010) ที่พบว่า นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลจำนวน 258 คน มีพฤติกรรมรับประทานอาหารโดยรวมไม่เหมาะสม นักศึกษาร้อยละ 30 มีดัชนีมวลกายต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และร้อยละ 11 มีน้ำหนักตัวเกินจนถึงอ้วน และการศึกษาของ Thongsuk, Putawatana, & Orathai (2012) ที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่ยังไม่ได้ฝึกปฏิบัติการพยาบาลจะมีพฤติกรรมรับประทานอาหารเช้าเหมาะสม



กว่าชั้นปีที่ 2-4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้จากข้อมูลสถิติการเจ็บป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2, 3, 4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2557 ถึงเดือนพฤษภาคม 2558 รวมทั้งสิ้น 484 ครั้ง แบ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 166 ครั้ง ชั้นปีที่ 3 จำนวน 144 ครั้ง และชั้นปีที่ 4 จำนวน 174 ครั้ง (Student development center, Saint Louis College, 2016) คณะผู้วิจัยตระหนักว่าการส่งเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะในความเป็นจริงการดูแลรักษาความเจ็บป่วย หรือการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นอยู่กับตัวของนักศึกษาเองเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นการจะพัฒนาภาวะสุขภาพของบุคคลหรือนักศึกษาให้ประสบความสำเร็จ จะต้องส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นสำคัญ การส่งเสริมสุขภาพจึงมีความสำคัญต่อภาวะสุขภาพที่ดีของนักศึกษา เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว สามารถดูแลผู้ป่วยได้อย่างสุดความสามารถ และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ประชาชน ทั้งนี้ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา อาทิเช่น นาสซา และชาฮีน (Nassar & Shaheen, 2014) ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยในจอร์แดน ซึ่งผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติด้านการจัดการความเครียด ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ เนื่องจากยังไม่มีการศึกษามาก่อนในวิชาปฏิบัติการพยาบาลซึ่งเป็นวิชาชีพหนึ่งที่ทำให้บริการทางสุขภาพแก่ประชาชนแบบองค์รวม และนักศึกษามีบทบาทสำคัญในการกระตุ้น ผลักดัน ชี้แนะให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมดูแลสุขภาพ บุคลากรพยาบาลจึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งควรเริ่มต้นตั้งแต่การเป็นนักศึกษา

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ

## สมมติฐานการวิจัย

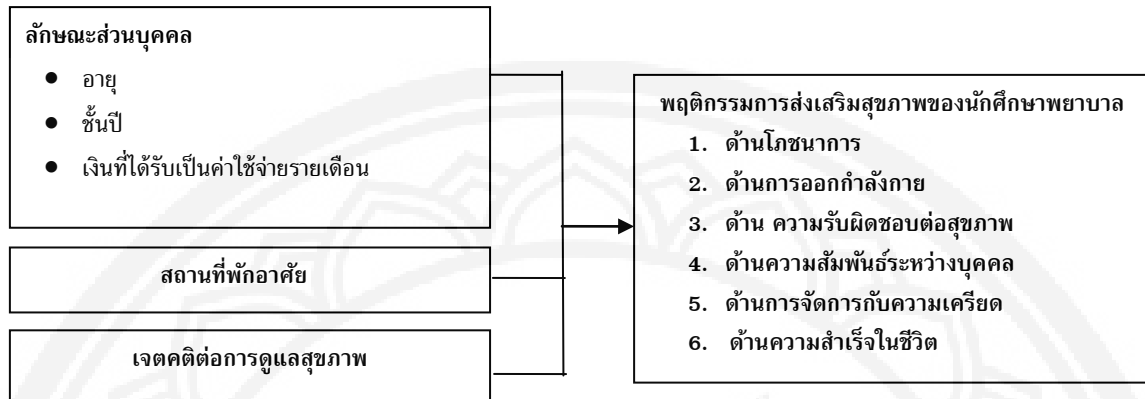
ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล (อายุ ชั้นปี เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน) สถานที่พักอาศัย และปัจจัยด้านเจตคติต่อการดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ

## กรอบแนวคิดการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาบททวนงานวิจัยที่ผ่านมาทั้งในประเทศ และต่างประเทศ เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจากการศึกษาของ Kampoungporn & Saechou (2007) เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีการศึกษาที่ต่างกันและเพศที่ต่างกัน มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพแตกต่างกัน การศึกษาของชาฮีน และคณะ (Shaheen, Nassar, Amre, & Hamden-Mansour, 2015) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในจอร์แดน ซึ่งผลการศึกษส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับอายุของนักศึกษา เพศ การจ้างงาน รายได้ของครอบครัว การศึกษาของ Kitrungpipat & Phannithit (2012) เกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิสำเนาต่างกันไม่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพ และการศึกษาของ Mekwimon (2010) ที่พบว่า ปัจจัยทางชีวสังคมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ได้แก่ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เจตคติต่อการดูแล

และการรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ ดังนั้นในการวิจัยนี้จึงสนใจที่จะศึกษาลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ชั้นปี เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน สถานที่พักอาศัย และเจตคติต่อการดูแลสุขภาพว่ามีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพอย่างไร โดยแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ ตามกรอบแนวคิดการวิจัยดังแผนภาพ 1



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงพรรณนา

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 วิทยาลัยเซนต์หลุยส์รวม 340 คน ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2558 กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1973) ได้จำนวน 184 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการแบ่งชั้นกำหนดสัดส่วน และสุ่มอย่างง่าย ดังนี้ 1) นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ฝึกปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐาน จำนวน 64 คนจากประชากร 118 คน 2) นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ 2 จำนวน 64 คนจากประชากร 118 คน และ 3) นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ฝึกปฏิบัติการบริหาร และประสบการณ์พยาบาลวิชาชีพ จำนวน 56 คนจากประชากร 104 คน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง คณะผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 ที่เต็มใจเข้าร่วมโครงการ ตามขนาด และวิธีการเลือกกลุ่ม

ตัวอย่าง โดยได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ และขออนุญาตในแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (consent form) ทั้งนี้ได้รับการพิจารณาด้านจริยธรรมโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันเลขที่รับรอง E. 015/2559 ณ วันที่ 1 เมษายน 2559

### เครื่องมือวิจัย และการตรวจสอบคุณภาพ

เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถามมี 3 ส่วน ดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปี ศาสนา เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน เงินที่ใช้จ่ายรายเดือน และสถานที่พักอาศัย จำนวน 7 ข้อ 2) แบบประเมินเจตคติต่อการดูแลสุขภาพ คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบประเมินของ Mekwimon (2010) จำนวน 20 ข้อ ลักษณะเป็นคำถามเชิงบวกจำนวน 10 ข้อ เชิงลบจำนวน 10 ข้อ ลักษณะของคำตอบเป็นลิเคิร์ต (Likert scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และไม่เห็นด้วย 3) แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คณะผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่นของ Lertsakornsiri (2014) ที่สร้างขึ้นจากแบบวัดแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัยสุขภาพของเพนเดอร์ และคณะ (Pender et al., 2011) ประกอบด้วยแบบแผนการดำเนินชีวิต 6 ด้าน



จำนวน 50 ข้อ คือ ด้านโภชนาการจำนวน 12 ข้อ ด้านการออกกำลังกายจำนวน 6 ข้อ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพจำนวน 5 ข้อ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจำนวน 9 ข้อ ด้านการจัดการความเครียดจำนวน 11 ข้อ และด้านความสำเร็จในชีวิตจำนวน 7 ข้อ ลักษณะของคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ 1 ไม่เคยปฏิบัติ ถึง 4 ปฏิบัติเป็นประจำ การแปลผลคะแนนได้กำหนดจากคะแนนเฉลี่ยของแบบประเมินดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 3.25-4.00 หมายถึง นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพขณะฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพดีมาก คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.24 ระดับดี คะแนนเฉลี่ย 1.75-2.49 ระดับปานกลาง และคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.74 ระดับน้อย เครื่องมือวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน หาค่าดัชนีความตรง (content validity index: CVI) เท่ากับ .80 และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี ที่ฝึกปฏิบัติการพยาบาลในสถานบริการสุขภาพจำนวน 40 คน หาค่าความเที่ยงของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ดังนี้ แบบประเมินเจตคติต่อการดูแลสุขภาพได้เท่ากับ .87 และแบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้เท่ากับ .92

#### การเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างวันที่ 2-18 เมษายน 2559 โดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15-20 นาที ภายหลังจากที่ตอบแบบสอบถามแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ สามารถนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด 184 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 100 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปหาค่าความถี่ ร้อยละสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะส่วนบุคคล หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเจตคติต่อการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลที่จัดกลุ่มโดยใช้สถิติไคสแควร์ (Chi-square) และความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ

ต่อการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

#### ผลการวิจัย

1. ลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ทุกคน (ร้อยละ 100) ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 85.90 (55 คน) ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 96.40 (54 คน) นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่อายุ 19-20 ปี ร้อยละ 79.70 (51 คน) ชั้นปีที่ 3 อายุ 21-22 ปี ร้อยละ 57.80 (37 คน) ชั้นปีที่ 4 อายุ 21-22 ปี ร้อยละ 48.20 (27 คน) รองลงมาอายุ 23-24 ปี ร้อยละ 21.40 (12 คน) นับถือศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 90.60 (58 คน) ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 87.50 (56 คน) ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 87.50 (49 คน) เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือนซึ่งไม่รวมค่าใช้จ่ายสำหรับที่พักอาศัย นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ส่วนใหญ่ได้รับ 4,001-5,000 บาท และ 5,001-6,000 บาท ร้อยละ 43.80 (28 คน) ชั้นปีที่ 3 ได้รับ 5,001-6,000 บาท และมากกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 50.00 (32 คน) ชั้นปีที่ 4 ได้รับน้อยกว่า 4,000 บาท ร้อยละ 21.40 (12 คน) รองลงมา 4,001-5,000 บาท ร้อยละ 17.90 (10 คน) เงินที่ใช้จ่ายรายเดือนส่วนใหญ่จะใช้หมดพอดี โดยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 54.70 (35 คน) ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 43.80 (28 คน) ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 55.40 (31 คน) เงินที่ใช้จ่ายรายเดือนไม่เพียงพอ สูงสุดคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 29.70 (19 คน) และที่เหลือเก็บเป็นเงินออม สูงสุดคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 37.50 (24 คน) สำหรับสถานที่พักอาศัยนั้น นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,4 ส่วนใหญ่อยู่หอพัก นักศึกษาภายในวิทยาลัยร้อยละ 75.00 (48 คน) และ ร้อยละ 39.30 (22 คน) ตามลำดับ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ส่วนใหญ่อยู่ห้องเช่า/คอนโด/อพาร์ทเมนท์ร้อยละ 43.80 (28 คน)

2. ผลการวิเคราะห์เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการ

ดูแลสุขภาพสูงสุดเท่ากับ 3.91 รองลงมา คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 ต่ำสุดคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 ซึ่งอยู่ในระดับดี นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 และนักศึกษารวมทั้ง 3 ชั้นปีมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมเท่ากับ 2.61, 2.67, 2.64 และ 2.64 ตามลำดับ อยู่ในระดับดี ซึ่งด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.18, 3.22, 3.18 และ 3.19 อยู่ในระดับดี คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รองลงมาคือด้าน

ความสำเร็จในชีวิต คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.99, 3.01, 2.97 และ 2.99 ตามลำดับอยู่ในระดับดีเช่นกัน คะแนนเฉลี่ยต่ำสุดเท่ากับ 1.85, 1.94 และ 1.93 อยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านการออกกำลังกายตั้งตาราง 1 อย่งไรก็ตามเมื่อวิเคราะห์เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ ไม่มีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายด้าน และโดยรวมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 (n=64)		นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 (n=64)		นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 (n=56)		นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2-4 (n=184)	
	X̄(SD)	ระดับ	X̄(SD)	ระดับ	X̄(SD)	ระดับ	X̄(SD)	ระดับ
ด้านโภชนาการ	2.51(0.26)	ดี	2.59(0.37)	ดี	2.48(0.33)	ปานกลาง	2.54(0.20)	ดี
ด้านการออกกำลังกาย	1.85(0.58)	ปานกลาง	1.94(0.60)	ปานกลาง	1.98(0.71)	ปานกลาง	1.93(0.32)	ปานกลาง
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.26(0.39)	ปานกลาง	2.41(0.54)	ปานกลาง	2.39(0.50)	ปานกลาง	2.36(0.38)	ดี
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	3.18(0.34)	ดี	3.22(0.42)	ดี	3.18(0.42)	ดี	3.19(0.20)	ดี
ด้านการจัดการความเครียด	2.90(0.43)	ดี	2.83(0.42)	ดี	2.82(0.42)	ดี	2.85(0.26)	ดี
ด้านความสำเร็จในชีวิต	2.99(0.41)	ดี	3.01(0.45)	ดี	2.97(0.45)	ดี	2.99(0.27)	ดี
รวม	2.61(0.24)	ดี	2.67(0.27)	ดี	2.64(0.30)	ดี	2.64(0.16)	ดี

3. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล (อายุ ชั้นปี เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน) และสถานที่พักอาศัยกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลทั้งรายด้านและโดยรวม ที่ได้จัดกลุ่มคะแนนเฉลี่ยในระดับดี ปานกลาง และน้อย ด้วยสถิติไคสแควร์ พบว่า ลักษณะส่วนบุคคลเกี่ยวกับชั้นปี เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน และสถานที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล โดยชั้นปีมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนสถานที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเฉพาะด้านโภชนาการเท่านั้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังตาราง 2



ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ของลักษณะส่วนบุคคล (อายุ ชั้นปี เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน) และสถานที่พักอาศัยกับพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2, 3, 4 ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ ด้วยสถิติโคสแควร์ (n=184)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ชั้นปี	อายุ	เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน	สถานที่พักอาศัย
ด้านโภชนาการ	12.22*	2.78	12.51*	18.56**
ด้านการออกกำลังกาย	5.53	4.17	16.04**	4.93
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	6.38	2.46	4.79	4.50
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	2.72	.95	6.80	5.07
ด้านการจัดการความเครียด	4.19	6.43	1.17	8.07
ด้านความสำเร็จในชีวิต	2.37	8.27	4.40	8.56
โดยรวม	7.38	1.04	9.22	9.35

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

4. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยด้านเจตคติต่อการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันพบว่า เจตคติต่อการดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวก

ระดับปานกลางกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านความสำเร็จในชีวิตและโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r = .51, .47$  และ  $.39$  ตามลำดับ) ดังตาราง 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเจตคติต่อการดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ (n=184)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ
ด้านโภชนาการ	.33
ด้านการออกกำลังกาย	.30
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	.15
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	.51**
ด้านการจัดการความเครียด	.23
ด้านความสำเร็จในชีวิต	.47**
โดยรวม	.39**

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

### อภิปรายผล

เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการดูแลสุขภาพสูงสุด รองลงมาคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ต่ำสุดคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ซึ่งอยู่ในระดับดี นักศึกษารวมทั้ง 3 ชั้นปีมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี ซึ่งด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รองลงมาคือ ด้านความสำเร็จในชีวิต ต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านการออกกำลังกาย แต่เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ

และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพไม่มีความแตกต่างกัน การที่นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายต่ำสุด อาจเนื่องจากนักศึกษาเหนื่อยล้าจากการฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ และการเดินทางที่ต้องใช้เวลาานเพราะการจราจรติดขัด รวมถึงการปฏิบัติงานในเวรบาย-ดึกทำให้มีเวลาน้อยในการออกกำลังกาย สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของโจว (Chow, 2008) ที่ได้ศึกษามุมมองของนักศึกษาพยาบาลในการดูแลตนเองเพื่อการปฏิบัติดูแลผู้ป่วย ในแคนาดาตะวันตก พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในพฤติกรรมดูแลตนเอง และการ

ส่งเสริมสุขภาพ แต่ภาระการเรียนที่หนักอาจทำให้นักศึกษานอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นน้ำน้อย ไม่ออกกำลังกายและดูแลตนเองน้อย นอกจากนี้การศึกษาของนาซาร์ และชาฮีน (Nassar & Shaheen, 2014) เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยในจอร์แดน ซึ่งพบว่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดของแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ของนักศึกษา คือ การเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณ และต่ำสุดคือการออกกำลังกาย เช่นเดียวกับการศึกษาของ Kasipon, Lekvijitthada, & Jinayon (2012) ที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 435 ราย มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 (SD=0.57), 2.73 (SD=0.88) และ 3.11(SD=0.57) ตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากวิชาชีพการพยาบาลเป็นงานที่ต้องรับผิดชอบสูงทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น ต้องปฏิบัติกรพยาบาลกับผู้ป่วยจริง ๆ มีความอดทน ละเอียดยรอบคอบ ระมัดระวัง และความรับผิดชอบต่อชีวิตของผู้อื่น เพราะความผิดพลาดที่เกิดขึ้นอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตของผู้ป่วยได้ นักศึกษาพยาบาลจะถูกปลูกฝังตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนพยาบาล ซึ่งในการปฏิบัติการพยาบาลต้องใช้กระบวนการพยาบาลในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณบนพื้นฐานทฤษฎีการดูแลด้วยความเอื้ออาทร โดยคำนึงถึงสิทธิผู้ใช้บริการ คุณค่าความเป็นมนุษย์ ไม่แบ่งชนชั้น เชื้อชาติ ศาสนาในการปฏิบัติการพยาบาล ดังนั้นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการเจริญเติบโตทางจิตวิญญาณจึงสูงกว่าด้านอื่นๆ นอกจากนี้การศึกษาของโฮเซนิ และคณะ (Hosseini, Ashktorab, HosseinTaghdisi, Vardanjani, & Rafiei, 2015) ที่ได้ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางประชากรบางประการของนักศึกษาพยาบาลในกรุงเตหะราน ปีค.ศ. 2013 ซึ่งผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในหมู่นักศึกษามีคะแนนสูง อย่างไรก็ตามผลการวิจัยนี้แตกต่างจากการศึกษาของ Thongsuk et al. (2012) เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-4 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล

รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่พบว่าพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมทุกชั้นปีอยู่ในระดับปานกลาง

ปัจจัยทางด้านลักษณะส่วนบุคคลเกี่ยวกับชั้นปี เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน และสถานที่พักอาศัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับชั้นปีจะสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kampoungporn & Saechou (2007) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม พบว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีชั้นปีการศึกษาที่ต่างกันมีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพแตกต่างกัน ในด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีค่าใช้จ่ายรายเดือนต่างกันไม่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่แตกต่างกันทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหารและยา ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการตรวจรักษาสุขภาพ และด้านการจัดการความเครียด ซึ่งจะแตกต่างจากผลการวิจัยในครั้งนี้ ที่พบว่าเงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ และด้านการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่อยู่ในเมืองหลวง ค่าครองชีพ ค่าใช้จ่ายอื่นๆ และค่าเดินทางค่อนข้างสูง กอปรกับนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่ฐานะเศรษฐกิจของผู้ปกครองอยู่ในระดับปานกลาง ต้องกั้มเงินเพื่อการศึกษาจากรัฐบาล ดังผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่จะได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือนประมาณ 4,001-6,000 บาท เงินที่ใช้จ่ายรายเดือนส่วนใหญ่จะใช้หมดพอดี จึงมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการเป็นอย่างยิ่ง สำหรับสถานที่พักอาศัยที่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลที่ นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่หอพักนักศึกษาภายในวิทยาลัย ซึ่งมีข้อจำกัดเกี่ยวกับสถานที่ และอุปกรณ์ สำหรับการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ อย่างไรก็ตามแตกต่างจากการศึกษาของ Kitrunpipat & Phannithit (2012) ที่พบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนา





ต่างกันไม่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั้ง 5 ด้านและการศึกษาของชาฮีน และคณะ (Shaheen et al., 2015) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยในจอร์แดน ซึ่งผลการศึกษาส่วนหนึ่งเกี่ยวข้องกับอายุของนักศึกษา เพศ การจ้างงาน รายได้ของครอบครัว สำหรับปัจจัยด้านเจตคติต่อการดูแลสุขภาพจากผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2,3,4 ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพ ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านความสำเร็จในชีวิตและโดยรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เนื่องจากการที่นักศึกษาพยาบาลมีเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพแล้วจะทำให้สนใจสุขภาพ และการดูแลตนเองจึงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Rattanawetchaiwimon (2008) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มารับบริการทางการแพทย์ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ และทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ เช่นเดียวกับการศึกษาของ Sanghoupai (2009) ที่พบว่า เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลสังกัดกองทัพเรือในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ข้อจำกัดของการวิจัย

เนื่องจากการเป็นภาคตัดขวาง (cross-sectional study) ที่ให้นักศึกษาพยาบาลทั้ง 3 ชั้นปี ประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตอบแบบสอบถามในช่วงเวลาที่เก็บข้อมูล ไม่มีการประเมินพฤติกรรมอื่นๆ ที่จะช่วยให้ผลการวิจัยครอบคลุม และอภิปรายได้ชัดเจนมากขึ้น

#### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย มีคะแนนต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง และเจตคติต่อการดูแลสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นจึงควรสนับสนุนส่งเสริมการจัดกิจกรรมการให้ความรู้ คำแนะนำ ก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการส่งเสริมสุขภาพ รูปแบบกิจกรรมควรมีลักษณะเป็นรูปธรรมที่นักศึกษาสามารถลงมือปฏิบัติได้โดยจัด 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ มีลักษณะ

ต่อเนื่อง เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้พื้นที่หรืออุปกรณ์มาก สามารถปฏิบัติได้สะดวกตามเวลาของแต่ละบุคคล เช่น การเดินเร็ว เล่นสูลาฮู กระโดดเชือก เล่นโยคะภายในห้อง เป็นต้น และควรมีการศึกษาติดตามหรือการศึกษาแบบข้างหน้า (prospective study) เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติงานในสถานบริการสุขภาพหรือเมื่อสำเร็จการศึกษา

#### กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอธิการบดี ท่านอธิการบดีวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ และผู้บริหารโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ ที่ได้กรุณาส่งเสริมและสนับสนุนงบประมาณในการวิจัยครั้งนี้

#### เอกสารอ้างอิง

- Chow, J. (2008). Self-care for caring practice: Student nurses' perspectives. *International Journal for Human Caring*, 12(3), 31-37.
- Hosseini, M., Ashktorab, T., HosseinTaghdisi, M., Vardanjani, A. E., & Rafiei, H. (2015). Health-promoting behaviors and their association with certain demographic characteristics of nursing students of Tehran City in 2013. *Global Journal of Health Science*, 7(2), 264-272.
- Kampoungporn, K., & Saechou, S. (2007). *Health care behaviors of students in Nakhon Pathom Rajabhat University*. (Master's thesis). Nakhon Pathom Rajabhat University, Nakhon Pathom.
- Kasipon, T., Lekvijitthada, P., & Jinayon, A. (2012). Selected factors affecting health promoting behaviors of undergraduate Students in Huacheiw Chalermprakiet University. *Huacheiw Chalermprakiet University Journal*, 15(30), 31-46.



- Khampalikit, S., Luecha, Y., Baramee, J., Klunklin, A., Suwanpatikom, K., Suwannaleeree, W., & Prachusilpa, S. (2008). An evaluation of health promotion competencies of undergraduate nursing students. *Thai Journal of Nursing Council*, 23(3), 85-94.
- Kitrunpipat, N., & Phannithit, A. (2012). *Self-health care behavior student in Silpakorn University Phrtchaburi IT campus*. Bangkok: Faculty of Management Science, Silpakorn University.
- Lertsakornsiri, M. (2014). The relationships between families' strengths, developmental assets and selfhealth care behavior in students at Mahayomsuksa V in co-education school, Sathon district, Bangkok metropolis. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 15(3), 209-217.
- Mekwimon, W. (2010). *Health care behavior of peoples beside in students applied Thai Traditional Medicine program practice area, Faculty of Science and Technology, Suan Sunandha Rajabhat University*. Bangkok: Faculty of Science and Technology, Suan Sunandha Rajabhat University.
- Musilthong, J., Sriyuktasuth., A., Kongkar, R., & Sangwichaipat, N. (2010). Nutritional knowledge, attitude towards food, food consumption behavior, and nutritional status in nursing students, Faculty of Nursing, Mahidol University. *Journal of Nursing Science*, 28 (3), 40-49.
- Nassar, O. S., & Shaheen, A. M. (2014). Health-promoting behaviors of university nursing students in Jordan. *Health*, 6(1), 2756-2763.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2011). *Health promotion in nursing practice* (6th ed.). New Jersey: Pearson.
- Rattanawetchaiwimon, K. (2008). *Health behavior of Medical Clients: A case study of Royal Medical Unit (RMU), The Grand Palace*. A Thesis for the Master degree of Arts, Social Development, National Institute of Development Administration.
- Shaheen, A. N., Nassar, O. S., Amre, H. M., & Hamden-Mansour, A. M. (2015). Factors affecting health-promoting behaviors of university students in Jordan. *Health*, 7(1), 1-8.
- Sanghoupai, K. (2009). *Factors affecting to health promotion behaviors of officers working at Royal Thai navy hospitals*. (Master's thesis). Ramkhamhaeng University, Bangkok.
- Student development center, Saint Louis College. (2016). *The statistics data of the students' sick in the academic year 2015*. Bangkok: Saint Louis College.
- Thongsuk, S., Putawatana, P., & Orathai, P. (2012). Health promoting behaviors of Ramathibodi nursing students. *Rama Nurs J*, 18(2), 178-189.
- Yamane, T. (1973). *Statistics, An introductory Analysis* (3rd ed.). New York, NY: Harter & Row.