

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

จุมพล รามล*

นายแพทย์ไกรสร อัมมวรรณ**

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต และ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่เรียนวิชาทักษะชีวิตทางสังคมในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วยสถิติพื้นฐานวิเคราะห์เปรียบเทียบ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ผลการศึกษาวิจัยพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม อยู่ในเกณฑ์ระดับดี โดยมีเพศที่แตกต่างกัน คือ เพศชาย กับ เพศหญิง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ด้วยกัน 3 ด้าน คือ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด และด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และพบว่านักศึกษาที่มีภูมิลำเนา คณะที่กำลังศึกษา และอาชีพที่คาดหวังในอนาคตที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และยังพบว่านักศึกษาที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้วยกัน 1 ด้าน คือ ด้านความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนกำหนดนโยบายการส่งเสริมสุขภาพของเยาวชนได้

คำสำคัญ : พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม, นักศึกษา

* นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ วิทยาลัยการแพทย์บูรณาการ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

** ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ABSTRACT

Objectives of this research were to study of Holistic Self Care Behaviors of the first-year Students at the Thammasat University Rangsit Campus. They were 1) to study the behavior of holistic self-care students at one campus, and 2) to study the factors that influence the health behavior of students in their holistic at Thammasat University, who studies TU 102 in the second semester of academic year 2559. This research collected 300 samples. The tools of this research were questionnaire. Use one way analysis of variance statistic for data analysis

The results of the study showed that the students had good holistic health care behaviors. There are between male and female students were statistically significant difference of 0.05. They were Exercise, Stress management, And interpersonal relationships. And found that students with domicile. Faculty is studying, And future career expectations were different. There was no statistically significant difference in self-care behavior at 0.05 level. Also, it was found that students with different income had different self-care behaviors at the statistical significance at the 0.05 level. One aspect was the desire to succeed in life. The results of this study to be use to planning the health promotion policy of the youth.

Keywords : Holistic Self Care Behaviors, Students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดวิสัยทัศน์ “ในทศวรรษหน้าคนไทยทุกคนต้องมีสุขภาพแข็งแรงเพิ่มขึ้นเพื่อเป็นกำลังสำคัญสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ ทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างยั่งยืน” โดยได้กำหนดผลกระทบระดับชาติใน 10 ปี คือ คนไทยต้องมีอายุยืน โดยเฉลี่ยตั้งแต่แรกเกิดไม่น้อยกว่า 80 ปี และอายุโดยเฉลี่ยของการมีสุขภาพที่ดีไม่น้อยกว่า 72 ปี แต่ในการบรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้ได้นั้น ต้องอาศัยการพัฒนาคนในทุกช่วงวัยของอายุตั้งแต่ปฐมวัย วัยเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และวัยสูงอายุ อย่างมีระบบแบบแผนให้สอดคล้องกับพัฒนาการของร่างกาย จิตใจ สังคม และสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ที่พบในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้มีความพร้อมที่จะก้าวไปสู่ช่วงวัยต่อไปได้อย่างมั่นคง โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์ และสังคมเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น กรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมการแพทย์ กรมสุขภาพจิต และกระทรวงศึกษาธิการ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของประชากรกลุ่มวัยรุ่นเป็นลำดับแรก จึงได้ร่วมมือกันดำเนินงานโครงการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง และการป้องกันปัญหาด้านพฤติกรรมความเสี่ยงต่างๆ การเข้าถึงพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่น จึงจำเป็นต้องมีการบูรณาการทั้งด้านนโยบาย ด้านกระบวนการดำเนินงาน ด้านวิชาการ เพื่อให้เยาวชนได้รับการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันปัญหา และได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องเป็นองค์รวมแบบครบวงจร เพื่อให้มีความพร้อมที่จะก้าวผ่านได้อย่างมี

คุณภาพไปสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่และวัยทำงานต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ที่ต้องให้ความรู้และส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของเยาวชน จึงได้มีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต เนื่องจากเยาวชนกลุ่มนี้สามารถเป็นตัวอย่างของเยาวชนที่เริ่มเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต
- 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต.

สมมติฐานของการวิจัย

- 1) นักศึกษาเพศต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน
- 2) นักศึกษาที่ภูมิลำเนาต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน
- 3) นักศึกษาศึกษาคณะต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน
- 4) นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน
- 5) นักศึกษาที่มีอาชีพที่คาดหวังในอนาคตต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

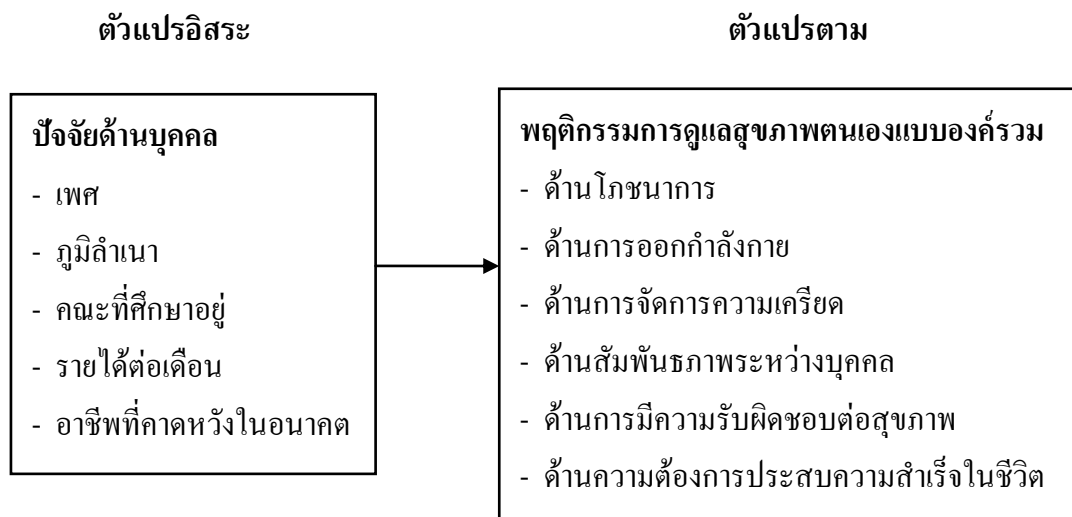
ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง ของมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่เรียนวิชาทักษะชีวิตทางสังคมใน ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 300 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) ได้รูปแบบในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่เรียนวิชาทักษะชีวิตทางสังคม และสามารถนำไปปรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของเยาวชนที่มีบริบทใกล้เคียงกันได้
- 2) เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษา

3) สามารถนำผลจากการศึกษาในครั้งนี้มาเป็นฐานข้อมูลวิเคราะห์ถึงปัญหาเพื่อทบทวนหาแนวทางในการแก้ปัญหาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ด้วยตนเองต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง ของมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ที่เรียนวิชาทักษะชีวิตทางสังคม ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 300 คน

ตัวอย่าง

ตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอย่างจากประชากรทั้งหมดที่มี โดยเป็นการสุ่มตัวอย่างประเภทไม่ใช้ความน่าจะเป็น (Nonprobability sampling) ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเอง ลักษณะของตัวอย่างที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประชากรและตัวอย่างโดยตรง (Cohen, L., and Manion, L. 1989) รวมทั้งผู้วิจัยเป็นผู้สอนในรายวิชาทักษะชีวิตทางสังคมในเนื้อหาเรื่องสุขภาวะองค์รวมที่ดี ดังนั้นตัวอย่างทั้งหมดเป็น จำนวน 300 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ภูมิลำเนา คณะที่กำลังศึกษาอยู่ รายได้ต่อเดือน และอาชีพที่คาดหวังในอนาคต

2. แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแนวคิดทฤษฎีการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมขององค์การอนามัยโลก (2001) แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) และแนวคิดพฤติกรรม การดูแลสุขภาพในวัยรุ่นของกระทรวงสาธารณสุข (2550) ที่ประกอบไปด้วย 6 ด้าน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือถึงหัวหน้ากลุ่มงานเพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลกับตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาเมื่อได้รับอนุญาตเรียบร้อยแล้ว แจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองทั้งหมด พร้อมนำแบบสอบถามที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของเครื่องมือแต่ละชุด แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลเพื่อรายงานผลการวิจัยโดยข้อมูลที่รวบรวมได้มีจำนวน 300 ชุด

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน

1.1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของนักศึกษาใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive research) ได้แก่ ร้อยละ (Percentage)

1.2 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2) สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิลำเนา ในกรณีที่ตัวแปร มี 2 กลุ่ม ใช้การทดสอบด้วย ค่าที (t-test)

2.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม จำแนกตามตัวแปร คณะที่กำลังศึกษาอยู่ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพที่คาดหวังในอนาคต ในกรณีที่ตัวแปร มี 3 กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของตัวอย่าง มีตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 300 คน พบว่าเป็น เพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยมีเพศหญิง จำนวน 224 คน คิดเป็นร้อยละ 74.7 และเพศชาย จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3 มีภูมิลำเนาอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลมากกว่าต่างจังหวัด จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 และต่างจังหวัด จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 46.07 คณะที่กำลังศึกษาอยู่ พบว่ามีนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ มากที่สุด จำนวน 160 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมาคณะเศรษฐศาสตร์ จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 รองลงมาคณะศิลปศาสตร์ จำนวน 46 คน คิดเป็น

ร้อยละ 15.3 และคณะที่มีจำนวนนักศึกษาตอบแบบสอบถามน้อยที่สุดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 14.7 มีรายได้ต่อเดือน พบว่านักศึกษามีรายได้ต่อเดือนมากที่สุดคือ กลุ่มที่ 2 นักศึกษามีรายได้ 5,001-10,000 บาท จำนวน 177 คน คิดเป็นร้อยละ 59.0 รองลงมาคือกลุ่มที่ 1 มีรายได้ ต่ำกว่า 5,000 บาท จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 รองลงมาคือกลุ่มที่ 3 มีรายได้ 10,001-15,000 บาท จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 14.3 และกลุ่มที่ 4 มีรายได้ 15,001 บาท ขึ้นไป จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7 มีอาชีพที่คาดหวังในอนาคต พบว่านักศึกษามีอาชีพที่คาดหวังในอนาคตมากที่สุดคือ กลุ่มที่ 1 อาชีพรับราชการ/พนักงานของรัฐ จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3 รองลงมาคือกลุ่มที่ 3 ธุรกิจส่วนตัว จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 กลุ่มที่ 2 พนักงานบริษัทเอกชน จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 21.7 กลุ่มที่ 4 อาชีพอิสระ/งานฝีมือ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.3 และกลุ่มที่ 5 อาชีพอื่น ๆ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7

ส่วนที่ 2 จากการวิเคราะห์จำนวนและร้อยละ ของระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมในด้านโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 37.0 ระดับพอใช้ จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 37.0 และระดับดีมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.0 ระดับปรับปรุง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมในการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 47.3 ระดับดี จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 35.7 และระดับดีมาก จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12.0 ระดับปรับปรุง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.0 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมในด้านการจัดการความเครียดส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 57.3 ระดับพอใช้ จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 36.0 และระดับดีมาก จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมในด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 57.7 ระดับดีมาก จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 36.3 และระดับพอใช้ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมในด้านการมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 64.7 ระดับพอใช้ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 19.7 และระดับดีมาก จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7 และมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมในด้านความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 ระดับดีมาก จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 32.7 และระดับพอใช้ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 12.3 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จากผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า

สมมติฐานที่ 1 นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่านักศึกษาที่มีเพศที่แตกต่างกัน คือ เพศชาย กับ เพศหญิง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวม 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านการออกกำลังกาย ด้านการ

จัดการความเครียด และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้วยกัน 3 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ ด้านการมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต

สมมติฐานที่ 2 นักศึกษาที่ภูมิลำเนาต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน ผลจากการทดสอบสมมติฐาน พบว่านักศึกษาที่ภูมิลำเนาต่างกัน คือ กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล กับ ต่างจังหวัด มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 3 นักศึกษาที่เรียนคณะต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่านักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่คณะที่แตกต่างกัน คือ คณะนิติศาสตร์คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมี พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่ไม่แตกต่างกันทั้ง 6 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานที่ 4 นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่านักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนแตกต่างกัน คือ นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท นักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนต่อเดือน 10,001-15,000 บาท และนักศึกษาที่มีรายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 15,001 บาทขึ้นไปมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้วยกัน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการความเครียด ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และด้านการมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และพบว่า นักศึกษาที่มีรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ด้วยกัน 1 ด้าน ได้แก่ ด้านความต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต

สมมติฐานที่ 5 นักศึกษาที่มีอาชีพที่คาดหวังในอนาคตต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมที่แตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่านักศึกษาที่มีอาชีพที่คาดหวังในอนาคตแตกต่างกัน คือราชการ / พนักงานของรัฐ อาชีพธุรกิจส่วนตัว เป็นพนักงานบริษัทเอกชน และอาชีพอิสระ / งานฝีมือ และอาชีพอื่น ๆ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาวิจัย

- 1) ควรมีการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมเป็นประจำทุกปี
- 2) ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นเพิ่มเติมจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เช่น อายุ ระดับชั้นปี ผลการเรียน ด้านอุบัติเหตุและความปลอดภัย ด้านการดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติดที่สามารถเป็นปัจจัยก่อให้เกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษา
- 3) ควรจะศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษาในมิติอื่น รวมไปถึงอาจารย์และบุคลากรในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

4) ควรมีการศึกษาวิจัยหาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

5) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในลักษณะที่เป็นการผสมผสานระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ (mixed-methods) เพื่อผลที่ได้จะเป็นตัวบ่งชี้ในการทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแบบองค์รวมของนักศึกษา หรือเยาวชนที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงในตัวอย่างวิจัยนี้ เพื่อได้ความรู้ที่มีความหลากหลายเพิ่มขึ้น

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. (2559). **โครงการบูรณาการระบบสุขภาพใจเพื่อเด็กไทยวัยรุ่น**. สืบค้นจาก <http://www.sorpsor.com/2013>

กระทรวงสาธารณสุข. (2550). **แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554**. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ.

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2549). **แนวทางการปฏิบัติงานเมืองไทยแข็งแรง (Healthy Thailand)**. สืบค้นจาก <http://www.planning.anamai.moph.go.th/product/hthailand.htm>

Cohen, L., & Manion, L. (1989). **Research Methods in Education (3rd ed.)**. London, England: Routledge.

Pender, N. J. (1996). **Health promotion in nursing practice (3rd ed.)**. Stamford, CT: Appleton & Lange.

WHO. (2001). **“Health Promotion Glossary Section 1 : List of Basic Terms.”** *Work with Young Children* (5 th ed). New York: Delmar Thomson Learning.