

ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Factors Influencing Chiangrai Rajabhat University

Students' Healthcare Behaviors

ยศพล นันทาลิต (Yospon Nuntalit)

สาขาวิชาการวิจัยและประเมินผลการศึกษา หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

อีเมลผู้แต่งหลัก : yospon@hotmail.com เบอร์โทร : 085-037-4232

วันที่รับบทความ 30 มกราคม 2561

วันที่แก้ไขบทความ 11 กรกฎาคม 2561

วันที่ตอบรับบทความ 19 กรกฎาคม 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพนักศึกษา และเพื่อวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ตัวแปรภายนอก ประกอบด้วย ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม และปัจจัยด้านสื่อ ตัวแปรภายใน ประกอบด้วย ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยทางสังคม และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 600 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติบรรยาย การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ การวิเคราะห์โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้โปรแกรมลิสเรล

สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่ามีความคิดเห็นที่มีต่อสภาพความเป็นจริงอยู่ในระดับมากทั้ง 6 ด้าน เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือด้านการตรวจรักษาสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการความเครียด และด้านการบริโภคอาหารและยา ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โมเดลสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ($\chi^2 = 37.19$, $df = 66$) ซึ่งมีค่าความน่าจะเป็นเท่ากับ 0.56 และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index : GFI = 0.99) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนปรับแก้ (Adjusted Goodness of

Fit Index : AGFI = 0.98) รวมทั้งดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Root Mean Squared Residual : RMR = 0.016) กราฟ Q-Plot ชันกว่าเส้นทแยงมุม แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลของตัวแปรในโมเดล ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์หรือ R SQUARE ตัวแปรพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายมีค่าเท่ากับ 0.81 แสดงว่าตัวแปรในโมเดลทั้ง 4 ตัวแปร ประกอบด้วย ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยด้านสื่อ และปัจจัยทางสังคม อธิบายความแปรปรวนในตัวแปรพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายได้ร้อยละ 81

3. ตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมสูงสุดต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (ENVIRONMENT)

4. ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงสูงสุดต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (ENVIRONMENT)

ส่วนตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่า ปัจจัยทางสังคม (SOCIAL) และปัจจัยด้านสื่อ (MEDIA) ไม่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

คำสำคัญ : พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ; มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย; สุขภาพ

Abstract

The purposes of this study aimed to explore the Chiang Rai Rajabhat University students' healthcare behaviors, and factors influencing their healthcare, as well as to analyze direct, indirect, and overall influences on the Chiang Rai Rajabhat University students' healthcare behaviors. External variables used in this study included environmental and media factors; otherwise, internal variables encompassed both mental and social factors, as well as healthcare behaviors. For research methodology, a questionnaire was conducted with 600 1st – 4th- year Chiang Rai Rajabhat University students. Statistic descriptions used for this study included descriptive statistics, observatory variable correlation analysis, the analysis of casual factors influencing the Chiang Rai Rajabhat University students' healthcare behaviors, and the LISREL program was finally analyzed with its structural model consistency compared with its empirical data.

The findings of the study were detailed as follows:

1. The Chiang Rai Rjabaht University students' healthcare behaviors were mostly found in terms of their environmental management, followed by their healthcare

checkup, their fitness, their relaxation, their stress management, and their nutrition and medicine;

2. In analyzing this constructed model related to factors influencing the Chiang Rai Rajabhat University students' healthcare behaviors compared with its empirical data, with its chi-square (χ^2) of 37.19, its degree of freedom (df) of 66, its probability of 0.56, and with its goodness of fit index (GFI) of 0.99, and its adjusted goodness of fit index (AGFI) of 0.98, was confirmed with its hypothesis based on its consistency theory compared with empirical data. In addition to this study, its root mean squared residual (RMR) of 0.016, and its diagonal-steeped q-plot were resulted in its model consistency compared with its empirical data. Also, variables found in this model were not significantly different. On the other hands, its R SQUARE of 0.80 related to variables on the Chiang Rai Rajabhat University students' healthcare behaviors were resulted from 80% of its model variances on their healthcare behaviors;

3. Variables found in influences on the Chiang Rai Rajabhat University students' healthcare, with its significant difference of 0.01, were mostly found in terms of environmental, and

4. Variables found in direct influences on the Chiang Rai Rajabhat University students' healthcare behaviors, with its significant difference of 0.01, were mostly found in terms of environmental.

The indirect variable influences on the Chiang Rai Rajabhat University students' healthcare behaviors found that social and media haven't influence on the Chiang Rai Rajabhat University students' healthcare behaviors.

Keyword : healthcare behaviors; chiang rai rajabhat university; health

บทนำ

ปัจจุบันการพัฒนาของประเทศในปัจจุบัน ได้มุ่งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8, 9 และ 10 ได้เน้นการพัฒนาคนเป็น ศูนย์กลางของการพัฒนาประเทศโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในประเทศ คือ การมีสุขภาพดี เนื่องจากสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นต่อการเจริญงอกงาม และพัฒนาการทุกๆ ด้านในตัวบุคคลเป็นอย่างมาก ทั้งนี้ก็เพราะถ้าหาก เราได้พิจารณากันอย่างแท้จริงแล้ว ในชีวิตของคนเรายังมีบทบาทสำคัญในชีวิตของคนเราเรื่อยมาไม่ว่า

จะอยู่ในวัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ วัยชราก็ตาม และการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้นต้องรู้จักการดูแลตนเอง (แจ่มจันทร์ พลมหาธา, 2537) กล่าวว่า การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นเรื่องของพฤติกรรมแต่ละบุคคล ที่ควรมีการริเริ่ม และมีรูปแบบของตนเองในการที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่การดำรงชีวิต เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดี รวมถึงมีการดำรงชีวิตที่ดี ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้

สภาพปัญหาสุขภาพอนามัยการเจ็บป่วยในปัจจุบันของประชาชนมิใช่เป็นปัญหาที่เกี่ยวกับโรคเพียงอย่างเดียวแต่เกี่ยวโยง ถึงโครงสร้างประชากร ที่อยู่อาศัย การศึกษา และความมั่นคงทางสังคม ความสัมพันธ์ในสังคม อาหาร รายได้ ระบบนิเวศที่มั่นคง การใช้ทรัพยากรแบบยั่งยืน ความเป็นธรรมในสังคม การเคารพสิทธิมนุษยชน ความเสมอภาค เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การเมืองนโยบายของประเทศ สันติภาพ ซึ่งจัดเป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพอีกอย่างหนึ่งของคนไทย (ลักขณา เต็มศิริกุลชัย และคณะ, 2541) การจัดบริการสาธารณสุขเชิงรุกเพื่อแก้ปัญหาการเจ็บป่วยของชุมชน เป็นการให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในงานสาธารณสุขมูลฐาน และมีบทบาทในการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลครอบครัว กลุ่มชุมชน ซึ่งการดูแลสุขภาพให้ดีจะต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ รู้จักป้องกันตนเองจากโรคภัยอันตรายต่างๆ หลีกเลี่ยงผู้ที่มีโรคติดต่อร้ายแรง และมีวิธีการรักษาอย่างถูกต้องเมื่อเกิดการเจ็บป่วยต่อตนเอง ต้องฟื้นฟูสุขภาพให้กลับสู่สภาวะปกติ อันเป็นผลสอดคล้องกับการพัฒนาประเทศ ในภาพรวม

การที่ได้ทราบว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพ จะเป็นส่วนช่วยให้นักศึกษา อาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปส่งเสริม สนับสนุนให้นักศึกษามีพฤติกรรมดูแลสุขภาพมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยต้องการทราบสาเหตุต่างๆ ว่าสิ่งใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา

ซึ่งผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้ จะใช้เป็นแนวทางในการกำหนดแผนเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรค และมีจิตใจที่สมบูรณ์สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ มีผลการเรียนดี ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษา และเป็นพลเมืองดีมีส่วนในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
3. เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง ทางอ้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ขอบเขต

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ศึกษา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติ จำนวน 16,584 คน

ขอบเขตด้านกลุ่มตัวอย่าง

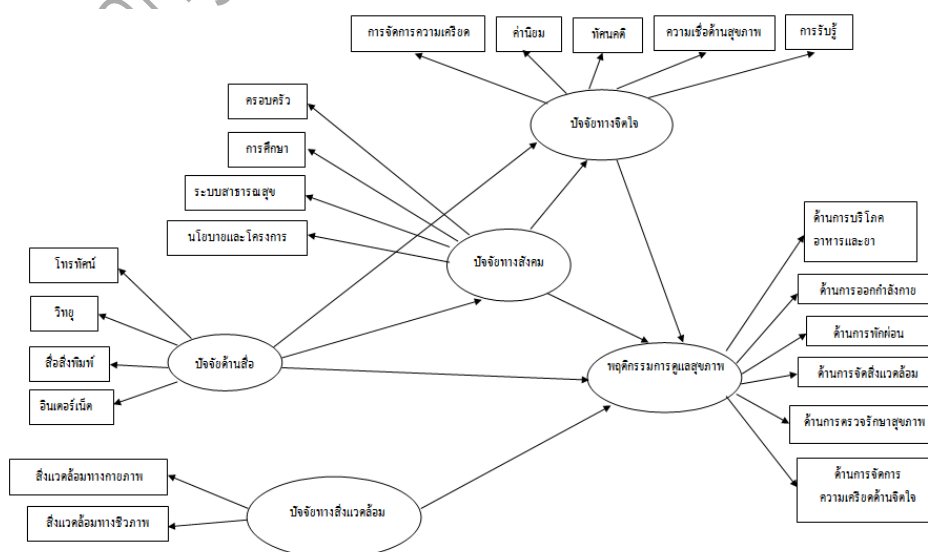
กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2557 จำนวน 600 คน โดยการสุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ประกอบด้วย 1) ปัจจัยด้านสื่อ 2) ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม 3) ปัจจัยทางสังคม 4) ปัจจัยทางจิตใจ
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ประกอบด้วย 1) การบริโภคอาหารและยา 2) การออกกำลังกาย 3) การพักผ่อน 4) การจัดสิ่งแวดล้อม 5) การตรวจรักษาสุขภาพ และ 6) การจัดการความเครียดด้านจิตใจ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย



สมมติฐานการวิจัย

มีปัจจัยเชิงสาเหตุอย่างน้อย 1 ปัจจัย ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และมีปัจจัยเชิงสาเหตุอย่างน้อย 1 ปัจจัย ที่ส่งผลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัยและระเบียบวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ระดับชั้นปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – 4 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2557 โดยการสุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีการคำนวณของ Hair et al. (2005) ที่กล่าวว่าในการวิเคราะห์สมการเชิงโครงสร้างนั้นกำหนดให้ใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 10-20 ต่อจำนวนพารามิเตอร์ ทั้งนี้มีโมเดลจำนวน 56 พารามิเตอร์ จึงประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนพารามิเตอร์ในโมเดลเท่ากับ 560 คน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้จะใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่ต่ำกว่า 560 คน ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดรวม 600 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 เพื่อใช้สอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มีจำนวน 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการมีข้อความ 5 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ประกอบด้วย

ด้านที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 10 ข้อ

ด้านที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านจิตใจ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 25 ข้อ

ด้านที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านสื่อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ

ด้านที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางด้านสังคม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 20 ข้อ

ด้านที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 31 ข้อ

3. การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถาม เพื่อสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

2) ศึกษาโครงสร้างเนื้อหา วิธีการสร้างแบบสอบถาม และกำหนดแบบสอบถามจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) สร้างแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

4) นำแบบสอบถามไปให้ประธานและกรรมการที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง รวมทั้งภาษาที่ใช้ และนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและปรับปรุงแล้ว เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถด้านการทดสอบและด้านการวิจัยและประเมินผลการศึกษา จำนวน 3 ท่าน พิจารณาตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อพิจารณาว่าแต่ละข้อมีความเหมาะสม ความถูกต้อง ความครอบคลุมและความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์หรือไม่ โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้

คะแนน +1 สำหรับข้อที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

คะแนน 0 สำหรับข้อที่ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

คะแนน -1 สำหรับข้อที่ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

โดยนำคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนไปหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างความคิดเห็นและปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ประกอบด้วย โดยใช้สูตรการหาค่า IOC (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2538 : 249) โดยค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้ต้องมากกว่า .50 (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2537 : 4) จึงถือว่าคำถามข้อนั้นสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการของตัวแปรแต่ละตัว

6) ปรับแก้ไขแบบสอบถามตามที่ยกผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านเสนอแนะ

7) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง (Try Out) ของมหาวิทยาลัยพะเยา ปีการศึกษา 2557 จำนวน 30 คน

8) จากนั้นจึงนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item total Correlation) ใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) แล้วคัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป พบว่า แบบสอบถามมีทั้งหมด 5 ด้าน จำนวนข้อคำถามรวมทั้งหมด 106 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อตั้งแต่ 0.2298 ถึง 0.8180

9) จากนั้นนำแบบสอบถามที่คัดเลือกในข้อ 8 มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของ Cronbach (Cronbach's Alpha

Coefficient) ผลการตรวจสอบพบว่า แบบสอบถามทั้งหมด 4 ด้าน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.8393, 0.8826, 0.8377, 0.8949 และ 0.9367 ตามลำดับ

10) นำแบบสอบถามที่คัดเลือกข้อที่มีประสิทธิภาพแล้ว มาจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์

11) นำแบบสอบถามไปใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ตรวจสอบจำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ระดับปริญญาตรีภาคปกติที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

2) ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสาขาวิจัย และประเมินผลการศึกษาคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

3) ผู้วิจัยนำหนังสือจากสาขาไปขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายด้วยตนเองเพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจำนวน 600 ชุดพร้อมนัดวันเวลาในการรับกลับคืน ทั้งนี้ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาครบทั้ง 600 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

4) ตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับซึ่งผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ที่ตอบไม่ครบถ้วนออก

5) นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาทำการลงรหัส (Coding) เพื่อใช้สำหรับการวิเคราะห์

6) นำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ข้อมูล

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่งนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

2) วิเคราะห์สถิติพื้นฐานของปัจจัยที่ศึกษาได้แก่ ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางด้านสื่อ และปัจจัยทางสังคม ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย นำมาวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมดโดยการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ทำให้ได้เมตริกซ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่กำหนดไว้ในโมเดลสมมติฐานการวิจัย

4) การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพล (Path Analysis) ด้วยโปรแกรมลิสเรล 8.72 (LISREL 8.72) เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรในโมเดลสมมติฐานการวิจัย (Model) โดยการหาขนาดอิทธิพลที่ปรากฏในความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นและทดสอบว่าโมเดลที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่

5) การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลสมมติฐานการวิจัยกับข้อมูลเชิงประจักษ์ซึ่งเป็นข้อมูลที่วัดจากตัวแปรที่สังเกตได้จากกลุ่มตัวอย่างซึ่งการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดล (Goodness of Fit Measures) เพื่อศึกษาภาพรวมของโมเดลสมมติฐานการวิจัยว่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพียงใดนั้นผู้วิจัยใช้ค่าสถิติในการตรวจสอบดังนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542)

5.1) ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi – Square Statistics) เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานทางสถิติว่าฟังก์ชันความสอดคล้องมีค่าเป็นศูนย์หรือไม่ถ้าค่าสถิติไค - สแควร์มีค่าต่ำมากหรือยังมีค่าเข้าใกล้ศูนย์มากเท่าใดแสดงว่าโมเดลสมมติฐานการวิจัยสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5.2) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index: GFI) ดัชนี GFI เป็นอัตราส่วนของผลต่างระหว่างฟังก์ชันความสอดคล้องจากโมเดลก่อนและหลังปรับโมเดลกับฟังก์ชันความสอดคล้องก่อนปรับโมเดลดัชนี GFI จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ถ้าค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลสมมติฐานการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดัชนี GFI ควรมีค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป

5.3) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness-of-Fit Index: AGFI) เมื่อนำดัชนี GFI มาปรับแก้โดยคำนึงถึงขนาดขององศาอิสระซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปร และขนาดกลุ่มตัวอย่างจะได้ค่าดัชนี AGFI ซึ่งมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับดัชนี GFI นั่นคือจะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ถ้าค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลสมมติฐานการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดัชนี AGFI ควรมีค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป

5.4) ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation : RMSEA) เป็นค่าที่บอกถึงความไม่สอดคล้องของโมเดลที่สร้างขึ้นกับเมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมของประชากรซึ่งค่า RMSEA ที่น้อยกว่า 0.0 แสดงว่ามีความสอดคล้องกันสนิท (Close Fit) ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.05 ถึง 0.08 แสดงว่าโมเดลสอดคล้องในระดับดีพอสมควร และถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.08 ถึง 0.10 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องในระดับปานกลางแต่อย่างไรก็ตามค่าที่ใช้ได้ และถือว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ควรมีค่าไม่เกิน 0.08

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรที่สังเกตได้เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวนทั้งหมด 600 คนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงโดยศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 มากที่สุด รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ทั้งนี้ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ได้รับแหล่งความรู้ ข่าวสาร จากอินเทอร์เน็ต มากที่สุด รองลงมาคือจากโทรทัศน์ จากสิ่งตีพิมพ์ จากเพื่อนจากครอบครัว จากวิทยุ และจากสถานพยาบาล

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อสภาพความเป็นจริงของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษา

พบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละปัจจัย พบว่ามีความคิดเห็นที่มีต่อสภาพความเป็นจริงอยู่ในระดับมากทั้ง 5 ตัวแปร เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ยคือ ตัวแปรปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ตัวแปรปัจจัยทางด้านสังคม ตัวแปรปัจจัยทางด้านจิตใจ ตัวแปรพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และตัวแปรปัจจัยทางด้านสื่อ ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์เส้นทาง

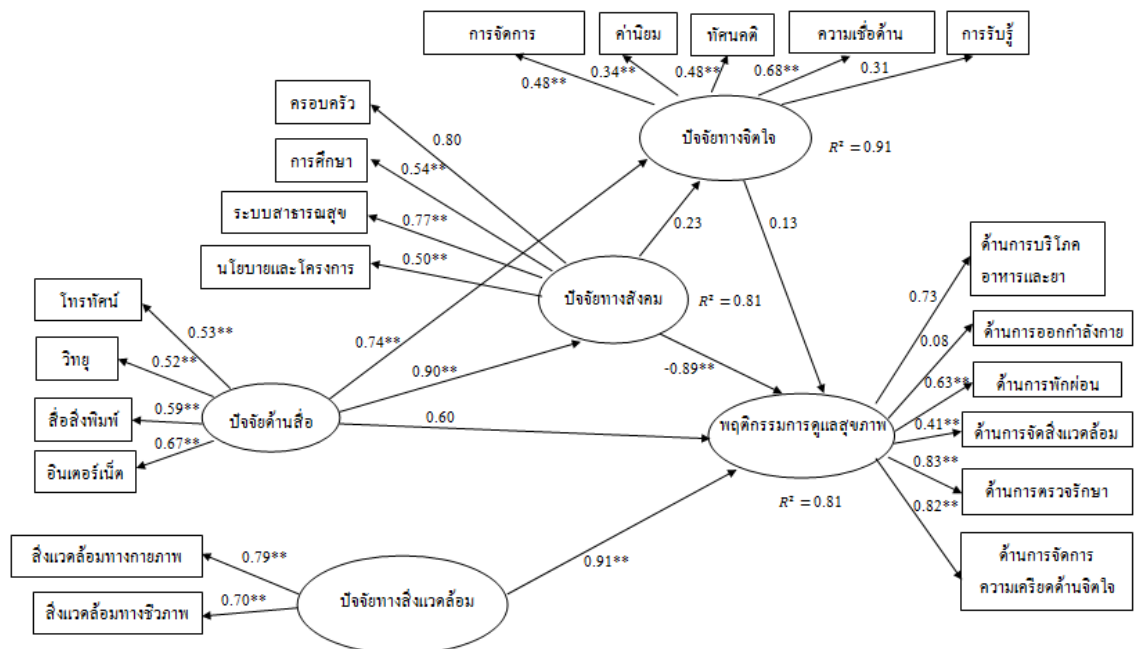
ตัวแปรสังเกตได้ที่เกี่ยวข้องกับโมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายมีการแจกแจงของข้อมูลในลักษณะเบ้ซ้าย (ความเบ้มีค่าเป็นลบ) แสดงว่าตัวแปรแต่ละตัวนั้นมีคะแนนค่อนข้างสูง มีการแจกแจงข้อมูลใกล้เคียงกับโค้งปกติ พิจารณาได้จากความเบ้ที่มีค่าเข้าใกล้ศูนย์ โดยมีค่าอยู่ระหว่าง -0.297 ถึง 0.252 เมื่อพิจารณาความโด่งของตัวแปรพบว่าตัวแปรมีลักษณะการกระจายเข้าใกล้โค้งปกติ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้เกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายจำนวน 21 ตัวแปรโดยใช้สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าตั้งแต่ -0.032 ถึง 0.723 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีค่าต่างจากศูนย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 189 คู่ และมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีค่าต่างจากศูนย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 5 คู่

ผลการวิเคราะห์โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

ผลการวิเคราะห์โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายโดยพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ ($\chi^2 = 37.19$, $df = 66$) ซึ่งมีค่าความน่าจะเป็นเท่ากับ 0.56 ค่าไค-สแควร์แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าไม่ปฏิเสธสมมติฐานหลักที่ว่าโมเดลตามทฤษฎีสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index : GFI = 0.99) และมีค่าเข้าใกล้ 1 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนปรับแก้ (Adjusted Goodness of Fit Index : AGFI = 0.98) และมีค่าเข้าใกล้ 1 รวมทั้งดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Root Mean Squared Residual : RMR = 0.016) มีค่าเข้าใกล้ศูนย์ กราฟ Q-Plot ชันกว่าเส้นทแยงมุม แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ภาพที่ 2 โมเดลปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย ที่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์



1. เมื่อพิจารณาค่าอิทธิพลของตัวแปรในโมเดล ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์หรือ R SQUARE ตัวแปรพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย มีค่าเท่ากับ 0.81 แสดงว่าตัวแปรในโมเดลอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย ได้ร้อยละ 81

2. เมื่อพิจารณาตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมสูงสุดต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ตัวแปรปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (ENVIRONMENT) ด้วยขนาดอิทธิพล 0.91

3. เมื่อพิจารณาตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงสูงสุดต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ ตัวแปรปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (ENVIRONMENT) ด้วยขนาดอิทธิพล 0.91

อภิปรายผล

ผลการวิจัยโดยภาพรวมสอดคล้องกับกรอบแนวคิด และสมมติฐานการวิจัย โดยผลการวิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจอภิปราย แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย ตัวแปรที่มีอิทธิพลรวม และอิทธิพลทางตรงสูงสุด

ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมสูงสุดต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งความคิดเห็นที่มีต่อสภาพความเป็นจริง มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดในด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดในข้อคำถามท่านกำจัดสัตว์ต่างๆที่เป็นพาหะต่อโรคต่างๆ เช่น หนู มด แมลงสาบ ฯลฯ อย่างสม่ำเสมอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ปัจจุบันมีการเกิด และมีการแพร่ระบาดของเชื้อโรคหรือไวรัสต่างๆ อย่างรวดเร็ว ซึ่งสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อโรคต่างๆ คือ คน สัตว์ บริเวณที่พักอาศัย และสิ่งของต่างๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา โดยเฉพาะบริเวณที่พักอาศัย ถ้าหากบริเวณที่พักอาศัยไม่ดี คือไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น มีสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค ไม่มีการจัดการเรื่องขยะทำให้ส่งกลิ่นเหม็น จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของนักศึกษา ดังนั้น นักศึกษาควรพักอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี ถูกสุขลักษณะ มีการจัดการขยะที่ดี และไม่มีสัตว์พาหะนำโรค เช่น หนู มด แมลงสาบอยู่ในบริเวณที่พักอาศัย ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของนักศึกษา ดังคำกล่าวของ หวานใจ ขาวพัฒนวรรณ (2543 : 18) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพว่า โดยทั่วไปความคิดเห็นที่มีต่อสุขภาพ และความเจ็บป่วยมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมสุขภาพ เพราะการแสดงพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคลจะเป็นตัวชี้ให้เห็นการให้ความสำคัญ และความสนใจในสุขภาพตนเองที่ชัดเจน ว่าที่จริงแล้วเห็นความสำคัญ และสนใจจริงๆ หรือยังหรือแค่เป็นไปตามกระแสที่กำลังกล่าวถึงกันมาก กระแสหนึ่งเท่านั้น

2. ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มีค่าเท่ากับ 0.81 หรือร้อยละ 81 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปร ได้แก่ ตัวแปรปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ตัวแปรปัจจัยทางจิตใจ ตัวแปรปัจจัยด้านสื่อ และตัวแปรปัจจัยทางสังคม สามารถส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพได้ โดยปัจจัยทางด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิด ส่งผลต่อพฤติกรรม การปฏิบัติตน การทำกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันต่างๆของแต่ละคน สำหรับปัจจัยทางด้านจิตใจ กล่าวคือสภาพความพร้อมทางจิตใจของบุคคลมีส่วนสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ และส่งผลถึงความสนใจ ความชอบในการให้คุณค่าหรือค่านิยมเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการเลือกใช้ยาที่เหมาะสม นอกจากนี้ปัจจัยด้านสื่อ ทั้งโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ นับได้ว่าเป็นแหล่งความรู้ แหล่งนำเสนอข้อมูล ข่าวสารที่บุคคลได้รับ และสามารถนำไปปรับปรุงสภาพความเป็น ตลอดจนปรับเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำรงชีวิต เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี และช่วยให้บุคคลทราบถึงแนวทางการปฏิบัติ เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ เช่นเดียวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ เป็นการปฏิบัติกิจกรรมใดๆของบุคคล ที่ทำให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์

เพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเหมาะ การควบคุมอาหาร ซึ่งลักษณะกิจกรรมอาจมีความเหมือนหรือต่างกัน ขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความสนใจในการดูแลสุขภาพของแต่ละบุคคล โดยมีสังคม และสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน คนใกล้ชิด ประกอบกับสื่อต่างๆ เป็นตัวช่วยให้บุคคลแสดงพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตามความคิดความเข้าใจของแต่ละบุคคล จะเห็นได้ว่าตัวแปรทั้ง 4 ตัวที่กล่าวมา สามารถส่งผลให้เกิดพฤติกรรมดูแลสุขภาพได้

3. ตัวแปรที่มีอิทธิพลรวม และทางตรงสูงสุดต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายคือ ตัวแปรปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (ENVIRONMENT) ทั้งนี้จะเป็นเพราะปัจจุบันมีการเกิด และมีการแพร่ระบาดของเชื้อโรคหรือไวรัสต่างๆ อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อโรคต่างๆ คือ คน สัตว์ แหล่งน้ำ อากาศมลพิษ บริเวณที่พักอาศัย และสิ่งของต่างๆ ล้วนแต่เป็นสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณที่พักอาศัย และบริเวณสถานศึกษา ซึ่งเป็นสถานที่ที่นักศึกษาต้องใช้เวลาอยู่ด้วยเกือบตลอดเวลา ดังนั้นถ้าสถานที่สิ่งแวดล้อมบริเวณสถานศึกษา หรือบริเวณที่พักอาศัยไม่ดี คือไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น มีสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค ไม่มีการจัดการเรื่องขยะทำให้ส่งกลิ่นเหม็น หรือการอยู่ใกล้บริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ จนเกิดความรำคาญ จะส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของนักศึกษาด้วย ดังนั้น นักศึกษาควรศึกษาอยู่ในสถานศึกษาที่ร่มรื่น เงียบสงบ สภาพแวดล้อมโดยทั่วไปเหมาะสมแก่การเรียนรู้ และที่พักอาศัยควรถูกสุขลักษณะ ไม่มีเสียงดังรบกวน มีการจัดการขยะที่ดี และไม่มีสัตว์พาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบอยู่ในบริเวณที่พักอาศัย ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของนักศึกษา ดังคำกล่าวของ Pender et al. (2002 : 66-73) เสนอว่า การทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพนั้น มีความเกี่ยวข้องกับตัวชี้แนะการกระทำภายใน และจากสิ่งแวดล้อมภายนอกบุคคล ตัวชี้แนะการกระทำภายในบุคคล ได้แก่ การตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง ความรู้สึกสุขสบายที่เพิ่มขึ้น เมื่อบุคคลได้เริ่มต้นกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ความรู้สึกสุขสบาย (Feeling Good) จากการออกกำลังกาย ส่วนการสนทนากับผู้อื่นในเรื่องออกกำลังกาย ลักษณะของการบริโภคอาหาร การจัดการกับความเครียด การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล สื่อมวลชน เปรียบเสมือนตัวชี้แนะการกระทำภายนอกที่ผลักดันหรือสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางด้านสังคม ปัจจัยทางด้านจิตใจ และปัจจัยทางด้านสื่อเพิ่มมากขึ้น โดยการจัดกิจกรรมหรือโครงการต่างๆ เช่น โครงการใส่ใจสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภค เพื่อให้นักศึกษาได้รู้ถึงประโยชน์ และโทษของอาหาร

ประเภทต่างๆ โครงการรู้จักผลิตภัณฑ์ที่ดีย่อมมีประโยชน์ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ การดูส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ต่างๆ ว่าส่วนประกอบต่างๆ นั้น ดีหรือไม่ดีอย่างไร ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบประเภทไหน และโครงการรู้เท่าทันสื่อฯ เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักการแยกแยะสื่อ โฆษณาต่างๆ ว่าลักษณะไหนควรให้การเชื่อถือ และโฆษณาลักษณะไหนเป็นการโฆษณาชวนเชื่อ

2. มหาวิทยาลัยหรือคณะฯ ควรจัดกิจกรรมที่เน้นการให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม การดูแลบริเวณที่พักอาศัย เช่น โครงการที่อยู่สะอาดปราศจากโรคภัย เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงวิธีการทำความสะอาด และการดูแลที่พักอาศัยที่ถูกต้อง เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักการเลือกที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม ถูกสุขลักษณะ ห่างไกลจากแหล่งเชื้อโรค และเพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงวิธีการป้องกันโรคจากเชื้อโรคและเชื้อไวรัสต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัว

3. มหาวิทยาลัยควรเพิ่มโครงการต่างๆ ที่เป็นการเพิ่มความรู้ การรู้จักภัยจากสังคม เช่น โครงการสังคมดี สุขภาพดี เพื่อเป็นการให้ความรู้กับนักศึกษาถึงการเลือกคบเพื่อน การเข้าสังคมต่างๆ การวางตัว และการรู้จักภัยจากสังคมรอบตัว และเพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักป้องกันตัวเองเมื่อเกิดการชักชวนให้ปฏิบัติไปในทางที่ผิด

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยในลักษณะนี้กับมหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตภาคเหนือตอนบน และมหาวิทยาลัยอื่นๆ ในเขตภาคเหนือ โดยใช้การวิเคราะห์กลุ่มพหุ (Multiple Group)
2. ควรทำการวิจัยในลักษณะนี้กับมหาวิทยาลัยในพื้นที่อื่นๆ
3. ควรทำการวิจัยกับมหาวิทยาลัยอื่นที่ไม่ใช่มหาวิทยาลัยราชภัฏ เช่น มหาวิทยาลัยเอกชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตต่างๆ เป็นต้น
4. ควรทำการวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาตัวแปรที่ส่งผลต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

เอกสารอ้างอิง

กองสุขภาพ. (2533). **สื่อที่ใช้ในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: กองสุขภาพ.

แจ่มจันทร์ พลมหาราช. (2537). **การดูแลตนเองของผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัย สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดมุกดาหาร**. ปริญญาโท กศ.ม. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2533). **การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนา**. กรุงเทพฯ: ศักดิ์โสภณการพิมพ์.

- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). **การวิเคราะห์ห่อถักมาน**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลักขณา เต็มศิริกุลชัย และคณะ. (2541). **โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- หวานใจ ขาวพัฒนวรรณ. (2543). **พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในจังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Atkin, Charles K. (1973). **Anticipated communication and mass media information seeking public opinion quarterly**. New York: Free Press.
- Hair, J. F. Black, W. C. Babin, B.J. Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2006). **Multivariate Data Analysis**. 6th ed. New Jersey: Pearson Education.
- Pender, N.J. Murdaugh, C.L. and Parson, M.A. (2002). **Health Promotion in Nursing Practice**. (4th ed). Upper Saddle River: N.J. Prentia Hall.