บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ที่มุ่งเน้นศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา โดยจะกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย สมมติฐานของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัย

1. **วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1.1 เพื่อศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

1.2 เพื่อเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จำแนกตามเพศ อายุ และคณะ

2. สมมติฐานของการวิจัย

2.1 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน

2.2 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาระหว่างอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี และอายุมากกว่า 20 ปี แตกต่างกัน

2.3 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ แตกต่างกัน

3. วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 356 คน ได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่

Prince of Songkla University Pattani Campus

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำนวน 14 ข้อ
2. ด้านโภชนาการ จำนวน 15 ข้อ
3. ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย จำนวน 10 ข้อ
4. ด้านการจัดการกับความเครียด จำนวน 10 ข้อ
5. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำนวน 10 ข้อ
6. ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ จำนวน 11 ข้อ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้แก่นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจนครบ 365 คน พร้อมกับติดตามและรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

4.2 ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์จากกลุ่มตัวอย่างคืนกลับมา จำนวน 356 คน คิดเป็นร้อยละ 97.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้ จึงใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 356 คน

4.3 วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิต t-test และ F-test

5. สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

5.1 นักศึกษาเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีร้อยละ 54.5 และเพศชายร้อยละ 45.5 มีอายุมากกว่า 20 ปี ร้อยละ 66.3 และอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี ร้อยละ 33.7 นักศึกษาอยู่คณะศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 56.7 รองลงมาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ ร้อยละ 30.1 และคณะศิลปศาสตร์ ร้อยละ 13.2

5.2 วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง เว้นแต่ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณเท่านั้นที่อยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งในด้านนี้ พบว่า นักศึกษากำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต ต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า โดยปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด ขณะที่ภาพรวมของด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยพบว่า นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการไม่ค่อยถูกต้องในเรื่องการรับประทานขนมต่าง ๆ มากจนทำให้ไม่ยอมรับประทานข้าว และมีนิสัยในการรับประทานขนมขบเคี้ยว

Prince of Songkla University Pattani Campus

5.3 ผลการเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ และคณะ พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายแตกต่างกัน นักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และโดยรวมแตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่เรียนคณะวิชาต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพทุกด้าน และโดยรวมไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

1. นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวมทั้ง 6 ด้าน อยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง แต่ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณเท่านั้นที่อยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นประจำ โดยพบว่า เรื่องที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ การกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต ต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่มีจุดหมายในชีวิตที่ต้องการเรียนให้สำเร็จ มีการเตรียมความพร้อม มีการวางแผนและคิดถึงอนาคตอยู่เสมอ ทำให้มีระดับการปฏิบัติเป็นประจำ ส่วนด้านอื่น ๆ มีระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับเพนเดอร์ และคณะ (Pender; et al., 1990 อ้างถึงใน จุรีพร คงเฉลิม, 2551 : 43) ที่ได้ศึกษาวิถีชีวิตส่งเสริมสุขภาพของคนในสถานประกอบการ โดยใช้แบบจำลองพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีคะแนนสูงสุด คือ ด้านบรรลุเป้าหมายในชีวิต และสอดคล้องกับอีวา เจน ดูโบส์ (Eva jean Dubois, 2006 อ้างถึงใน จุรีพร คงเฉลิม, 2551 : 44) ที่รายงานผลการศึกษาวิจัยนักศึกษามหาวิทยาลัยเซาร์อีสเทิร์น ประเทศสหรัฐอเมริกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ

ส่วนด้านโภชนาการมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยพบว่า นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการไม่ค่อยถูกต้องในเรื่องการรับประทานขนมต่าง ๆ มากจนทำให้ไม่ยอมรับประทานข้าว และมีนิสัยในการรับประทานขนมขบเคี้ยว ทั้งนี้อาจเป็นเพราะพฤติกรรมเดิมของนักศึกษาเองที่ชอบรับประทานขนม รวมถึงเพื่อนและสื่อโฆษณาทางโทรทัศน์จะมีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารประเภทขนมของวัยรุ่นมาก นอกจากนี้ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การพัฒนารูปแบบของอาหารเปลี่ยนไปจากเดิม อาหารว่างและขนมเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการบริโภคของวัยรุ่นไทย ซึ่งอาหารเหล่านี้มักมีแป้ง น้ำตาล และไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก หากรับประทานอาหารดังกล่าวมากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ อาจทำให้เสี่ยงต่อภาวะโภชนาการเกินและเกิดโรคต่าง ๆ ได้ ดังที่เพนเดอร์ (1996 อ้างถึงใน จุรีพร คงเฉลิม, 2551 : 22) กล่าวว่า อาหารมีความจำเป็นต่อสุขภาพตลอดอายุขัย ช่วงที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตและมีพัฒนาการเต็มที่ การได้รับอาหารที่มี

คุณค่าและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และยังสามารถป้องกันโรคเบาหวานและมะเร็งลำไส้ได้ และสอดคล้องกับอัมพวัลย์ วิศวธีรานนท์ (2541 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องวิถีชีวิตของคนไทยรุ่นใหม่ ศึกษากรณีพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมถูกหลักโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง เกือบร้อยละ 90 มีหลักการเลือกบริโภคอาหารประเภทจานเดียว อาหารว่างประเภทน้ำอัดลม และขนมเป็นส่วนใหญ่ การเลือกรับข่าวสารจากโฆษณา สื่อโฆษณาจากโทรทัศน์มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารมากที่สุด และสื่อบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร ได้แก่ เพื่อน หรือตนเอง

2. วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐาน ปรากฏว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านอื่น ๆ และโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เพศชายเป็นเพศที่มีสรีระที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมทางด้านร่างกายทุกประเภทและโดยธรรมชาตินักศึกษาเพศชายมักชอบออกกำลังกายมากกว่าเพศหญิง ส่วนด้านอื่น ๆ นั้นทั้งเพศชายและเพศหญิงสามารถปฏิบัติได้ไม่แตกต่างกัน จึงเป็นไปได้ว่าวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวีระพันธ์ อนันตพงศ์ (2545 : 113) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา พบว่า เพศชายมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายดีกว่าเพศหญิง และสอดคล้องกับจุรีพร คงเฉลิม (2551 : 73) ได้ศึกษาวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า เพศชายมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายดีกว่าเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา ระหว่างอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี และอายุมากกว่า 20 ปี ผลการทดสอบสมมติฐาน ปรากฏว่า นักศึกษาที่มีอายุต่างกันจะมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด และด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาที่มีอายุมากกว่า 20 ปี จะมีวุฒิภาวะ ประสบการณ์และความพร้อมในการควบคุมอารมณ์ได้มากกว่าคนที่อายุน้อย ซึ่งทำให้สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้และยังสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดีกว่านักศึกษาที่มีอายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี เพราะนักศึกษาที่มีอายุมากกว่าย่อมสร้างสมประสบการณ์ชีวิต และรู้จักการปรับตัวได้ดีกว่า จึงทำให้มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ยุพดี กรรพฤทธิ์ (2543 : บทคัดย่อ) ที่

ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร และพบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ คณะศิลปะศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะวิชาต่างกันมีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพทุกด้าน และโดยรวมไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นได้ว่า ไม่ว่านักศึกษาจะเรียนคณะใดก็ตามจะมีวิถีชีวิตในการส่งเสริมสุขภาพที่คล้ายคลึงกัน เพราะส่วนใหญ่นักศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งมีวัฒนธรรมพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้เมื่อเข้ามาศึกษาในสถาบันเดียวกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน และวัยนี้ยังจัดเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย มักจะเลียนแบบพฤติกรรมซึ่งกันและกัน จึงมีวิถีชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษา ของณัฐฐิญา จ่าราช (2547 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร และพบว่า นักศึกษาที่มีคณะวิชาต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับปัตมา ธัญญา (2547 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษา เรื่องวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า วิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพของนิสิตปริญญาตรีที่เรียนคณะต่างกัน มีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการพักผ่อน การใช้เวลาว่าง ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพเกือบทุกด้านอยู่ในระดับการปฏิบัติเป็นบางครั้ง แต่เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรายด้าน พบว่า นักศึกษามีวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการต่ำที่สุด โดยเฉพาะการรับประทานขนมต่าง ๆ มากจนทำให้ไม่ยอมรับประทานข้าว และมีนิสัยในการรับประทานขนมขบเคี้ยวเป็นประจำ หากนักศึกษายังมีวิถีชีวิตการบริโภคอาหารเช่นนี้ อาจทำให้ภาวะโภชนาการเกินหรือผิดปกติได้ และอาจนำไปสู่การเกิดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคได้ในอนาคต ผู้วิจัยจึงเสนอแนะ ดังนี้

1.1 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ควรจัดโปรแกรมโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักศึกษา สามารถนำไปปฏิบัติได้ โดยใช้ธงโภชนาการ ที่ผลิตโดย

Prince of Songkla University Pattani Campus

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นมาตรฐานในการกำหนดปริมาณอาหารต่อวัน ซึ่งมีสารอาหารครบ 5 หมู่ หากเป็นไปได้ในอนาคตควรจัดเป็นรายการอาหารทั้ง 3 มื้อที่หลากหลายผ่าน Website ของสถาบัน ฯ เพื่อเป็นทางเลือกให้นักศึกษาได้เลือกรับประทานอาหารที่ส่งเสริมสุขภาพและมีวิถีชีวิตด้านโภชนาการดีขึ้น

1.2 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ควรจัดตั้งคณะกรรมการพิจารณาคัดเลือกผู้ประกอบการอาหารที่จำหน่ายอาหารในโรงอาหารของสถาบันฯ โดยเน้นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สะอาด อร่อย ถูกหลักอนามัย และสามารถควบคุมคุณภาพของผู้ขายอาหาร ร้านอาหาร และภาชนะใส่อาหาร ตามมาตรฐานโรงอาหารอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยและเป็นการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของนักศึกษา

1.3 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ขอความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพ เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และหน่วยงานสาธารณสุขของเทศบาล จัดกิจกรรมด้านโภชนาการทุกเดือน หรือตามความเหมาะสมอย่างต่อเนื่อง เน้นการจัดกิจกรรมอาหารที่ควรบริโภคตามวัย และอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงพร้อมนำเสนอผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง โดยกิจกรรมที่จัดควรสอดคล้องกับเนื้อหาหลักสูตร ควรมีการประเมินดัชนีมวลกาย การตรวจสุขภาพพื้นฐาน การตรวจวัดไขมัน การวัดรอบเอว โดยให้นักศึกษาทุกชั้นปีเข้ามามีส่วนร่วมออกแบบการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ณ บริเวณแหล่งรวมของนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง มีความตระหนักที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจนกลายเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต

1.4 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา อาจเปิดโอกาสให้นักศึกษาจัดตั้งชมรม “รักษ์สุขภาพ” ขึ้น และสถาบันฯ เป็นผู้สนับสนุนให้นักศึกษาจัดกิจกรรมรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารด้านโภชนาการ ที่เป็นรูปธรรมอย่างต่อเนื่อง หรือตามความเหมาะสม โดยมีคะแนนเป็นแรงจูงใจ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับปัญหาในการดำเนินชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

2.2 ควรมีการเปรียบเทียบวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษากับสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอื่น ๆ ว่ามีความแตกต่างกันหรือเหมือนกันในตัวแปรใดบ้าง

Prince of Songkla University Pattani Campus

2.3 ควรมีการศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น เช่น รายได้ ชั้นปี การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเชื่อและแรงจูงใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตลอดจนการสนับสนุนทางสังคม

Prince of Songkla University Pattani Campus