

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายเพื่อศึกษา พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของทหารกองประจำการ คุณภาพชีวิตทหารกองประจำการ และความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ โดยเก็บข้อมูลจากการสุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวกจากทหารกองประจำการ สังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ค่ายเสนาณรงค์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 200 นาย

เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพสร้างจากแนวคิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ เพนเดอร์ และ คณะ (Pender et al., 2002) และส่วนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพชีวิตองค์การอนามัยโลกฉบับย่อ 26 ตัวชี้วัดฉบับแปลไทย โดย สุวัฒน์ และ คณะ (2540) ซึ่งได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และทำการตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและแบบสอบถามคุณภาพชีวิต โดยนำไปทดลองใช้ในกลุ่มทหารกองประจำการ กองพันทหารราบที่ 1 กรมทหารราบที่ 5 จำนวน 20 นาย และนำมาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเที่ยง 0.81 และ 0.80 ตามลำดับ ประมวลผลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์โดยหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของทหารกองประจำการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$, $SD = 0.31$) โดยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณมีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.26$, $SD = 0.46$) รองลงมา คือ ด้านการปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.18$, $SD = 0.55$) ด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 2.93$, $SD = 0.37$) และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{X} = 2.93$, $SD = 0.41$) ตามลำดับ

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.46$, $SD = 0.44$) โดยคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ($\bar{X} = 3.61$, $SD = 0.50$) มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด

รองลงมาคือ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ($\bar{X} = 3.56$, $SD = 0.79$) และด้านสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 3.27$, $SD = 0.38$) ตามลำดับ

3. พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกระดับต่ำกับคุณภาพชีวิตโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.21$, $p < 0.01$)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต ดังนั้นในการส่งเสริมทหารกองประจำการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

ด้านการปฏิบัติพยาบาล

1. ประเมินพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของทหารกองประจำการตั้งแต่เข้าประจำการ โดยนำข้อมูลมาเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดี และสนับสนุนให้ทางหน่วยเฝ้าต่อการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทของการเป็นทหารกองประจำการ

2. ทิมสุขภาพและเจ้าหน้าที่ด้านการพยาบาลประจำหน่วย ควรกระตุ้นให้ทหารกองประจำการรับรู้ถึงประโยชน์และปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง โดยเข้าประเมินคุณภาพชีวิตและตรวจสุขภาพประจำทุกเดือน

3. ทิมสุขภาพจัดบริการชุดแพทย์เคลื่อนที่ให้บริการในหน่วยต่างๆ อย่างสม่ำเสมอเพื่อเพิ่มโอกาสทางการรักษาเมื่อเจ็บป่วยของทหารกองประจำการ เนื่องจากผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ในทหารกองประจำการยังละเลยในการเข้ารับการรักษาเมื่อเจ็บป่วย

ด้านการบริหารและนโยบาย

1. เนื่องจากทหารกองประจำการต้องการพัฒนาการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายเนื่องจากคะแนนเฉลี่ยต่ำเป็นอันดับที่ 2 จึงควรมีนโยบายพัฒนาแนวทางในการประเมินถึงความเหมาะสมของการฝึกและกิจกรรมต่างๆ ที่ส่งผลดีต่อการสร้างเสริมสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอย่างแท้จริงและประเมินสภาพร่างกายหลังได้รับการฝึก

2. เนื่องจากทหารกองประจำการต้องการการสนับสนุนให้มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพจึงต้องการให้มีนโยบายส่งเสริมที่ชัดเจนในการปรับปรุงสภาพที่อยู่ในหน่วยทหารให้ดีขึ้นมีแหล่งประโยชน์เพิ่มมากขึ้น เช่น ข่าวสารแนะนำแนวทางการศึกษาต่อในหลักสูตรทั้งทหารและพลเรือน แหล่งความรู้ทั้งจากหนังสือ และสื่อต่างๆ เป็นต้น

ด้านการจัดการศึกษา

1. ทีมสุขภาพวางแผนจัดการอบรมให้ความรู้และนำเสนอผลการศึกษาต่อผู้ฝึกทหารเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในทหารกองประจำการเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของแต่ละบุคคลที่จะสามารถปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวันและนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี

2. ให้ความรู้และข่าวสารทางสื่อต่างๆ อย่างทั่วถึงประจำทุกวัน เช่น มุมหนังสือพิมพ์วิทยุกระจายเสียงก่อนเข้าแถวเคารพธงชาติที่นอกเหนือจากข่าวทหารบกที่ทหารกองประจำการได้รับฟังประจำทุกวัน เป็นต้น เนื่องจากการได้รับความรู้ ข่าวสารประจำวันเป็นแหล่งความรู้ในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อมที่ยังต้องการให้เพิ่มขึ้น

3. ทหารกองประจำการมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณในระดับดีจึงควรส่งเสริมให้ความมั่นใจต่อทหารกองประจำการที่จะคงไว้อย่างต่อเนื่อง โดยสอดแทรกในการฝึกศึกษา

ด้านการวิจัย

1. ควรศึกษาต่อเนื่องถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของทหารในบริบทหน่วยทหาร และพฤติกรรมที่มีมาก่อนเข้าประจำการ เพื่อให้การสนับสนุนให้ทหารกองประจำการได้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ดีอย่างต่อเนื่อง

2. ควรศึกษาต่อเนื่องเรื่องปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการต่อไป