

บทที่ 5

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยายเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่เรียนและไม่เรียนรายวิชาสุขภาพกับชีวิตประจำวัน กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาสุขภาพกับชีวิตประจำวัน ภาคการศึกษาฤดูร้อน ปีการศึกษา 2548 จำนวน 177 ราย และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ลงทะเบียนเรียนรายวิชาสุขภาพกับชีวิตประจำวันซึ่งใช้วิธีจับคู่ ให้คุณสมบัติกลุ่มเปรียบเทียบมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มที่ลงทะเบียนเรียน เลือกมาในสัดส่วนที่เท่ากัน จำนวน 177 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน-กันยายน 2549 เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ตรวจสอบความตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงโดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 ราย ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาและค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเป็น 0.89 และ 0.83 ตามลำดับ ใช้สถิติทดสอบความแตกต่าง Independent t- test

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อจำแนกตามรายด้านพบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับดีมี 3 ด้านคือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ส่วนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับปานกลาง มี 3 ด้านคือด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการ เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมของทั้งสองกลุ่มพบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพรายด้านของทั้งสองกลุ่ม พบว่าด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการเรียนมีส่วนทำให้นักศึกษาพัฒนาความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และวัยรุ่นในมหาวิทยาลัยยังต้องการการพัฒนาในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย และด้านโภชนาการ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดให้มีกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมของวัยรุ่นในมหาวิทยาลัย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย
2. ปรับปรุงเนื้อหาในรายวิชาสุขภาพกับชีวิตประจำวันเพื่อเพิ่มความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้มากขึ้น
3. การศึกษาวิจัยในครั้งต่อไป ควรจะมีการวัดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเป็นระยะๆ ภายหลังการจัดการเรียนการสอน เช่น 6 เดือน หรือ 1 ปี หลังสิ้นสุดการจัดการเรียนการสอน เพื่อติดตามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ