

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กลุ่มตัวอย่างคือบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ ทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน ที่ปฏิบัติงานอยู่ที่คณะพยาบาลศาสตร์ ในปีงบประมาณ 2548-2549 จำนวน 146 คน นี้ และในจำนวนนี้มีผู้ที่เข้ารับการตรวจสุขภาพจำนวน 72 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1) เครื่องมือวิทยาศาสตร์ ได้แก่ เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เครื่องมือวัดสมรรถภาพทางกาย 2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบบันทึก น้ำหนักส่วนสูง คชนิยมวลกาย ระดับความดันโลหิต 3) แบบบันทึกผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย 4) แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่ 2547 ฉบับสั้น 15 ข้อ (TMHI- 15) และ 5) แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล ประมวลข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ส่วนใหญ่มีคชนิยมวลกาย ระดับความดันโลหิต อยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 70.80 และ 86.11) มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีและปานกลาง (ร้อยละ 43.10 และ 41.70) มีภาวะสุขภาพจิตในระดับดีเท่ากับคนทั่วไปและมากกว่าคนทั่วไป (ร้อยละ 46.60 และ 43.20) พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางยกเว้นด้านการเจริญทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง สุขภาพกาย ได้แก่ คชนิยมวลกาย ระดับความดันโลหิตและสมรรถภาพทางกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม แต่พบว่าสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง ($r = 0.49$) กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวม

ข้อเสนอแนะ

1. ผลการศึกษาภาวะสุขภาพพบว่าบุคลากรบางส่วนมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ระดับความดันโลหิตค่อนข้างสูง และมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลางและต่ำ ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อยกระดับสมรรถภาพทางกาย และควรจัดสวัสดิการการตรวจสุขภาพและติดตามวัดสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2. ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยรวมและรายด้านเกือบทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นผู้บริหารสถาบันควรมีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการสนับสนุนและส่งเสริมให้บุคลากรมีการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายและด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร
2. ศึกษาภาวะสุขภาพของบุคลากร โดยใช้เครื่องมือที่สามารถวัดภาวะสุขภาพโดยรวมทั้งด้านกาย จิต สังคมและจิตวิญญาณ
3. ศึกษาเชิงลึกในกลุ่มบุคลากรที่มีภาวะสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป