

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2540 มีขนาดกลุ่มตัวอย่าง 301 คน เป็นเพศชาย 267 คน เพศหญิง 34 คน ได้มาโดยการสุ่มจากประชากร 1,214 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC* คำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การประมาณค่าเฉลี่ยประชากร สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient correlation) และทดสอบความสัมพันธ์ โดยการทดสอบค่าที่ (t-test) ปรากฏผลดังต่อไปนี้

สรุป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ สรุปได้ดังนี้

1. ภาวะสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ

1.1 ภาวะสุขภาพจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า ภาวะสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

1.1.1 น้ำหนักตัว, ลูกนั่ง 30 วินาที และความอ่อนตัว อยู่ในระดับดีมาก

1.1.2 ดัชนีมวลของร่างกาย ส่วนสูง เดิน/วิ่ง 1 ไมล์และตั้งข้ออยู่ในระดับดี

1.2 ภาวะสุขภาพประเมินผลจากการวัดภาวะสุขภาพ พบว่า ภาวะสุขภาพของนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับสูง ถือเป็นความจริงเป็นส่วนใหญ่ และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

1.2.1 ภาวะสุขภาพอยู่ในระดับสูง จำนวน 14 ด้าน มีดังนี้ 1. เมื่อได้ศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาแล้ว ข้าพเจ้าสนใจในการรักษาสุขภาพมากขึ้น 2. ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ 3. ข้าพเจ้าพยายามหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน 4. ข้าพเจ้าสนใจที่จะศึกษาหาความรู้ในเรื่องสุขภาพเพื่อนำมาใช้ดูแลสุขภาพของตนเอง 5. ข้าพเจ้าอาจได้รับอุบัติเหตุจากการเรียนกิจกรรมกีฬา เนื่องมาจากร่างกายแข็งแรงไม่พอ 6. ข้าพเจ้าได้รับอุบัติเหตุจากการเรียนภาคปฏิบัติเสมอ 7. ข้าพเจ้านอนหลับสนิท เป็นผลมาจากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย 8. การที่ข้าพเจ้านอนหลับสนิท เป็นผลมาจากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย 9. ข้าพเจ้ารู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าทุกเช้า และพร้อมที่จะปฏิบัติภารกิจ 10. เมื่อข้าพเจ้าได้ศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาแล้ว ข้าพเจ้ามีเพื่อนฝูงมากขึ้นและมีความมั่นใจในการสังสรรค์กับบุคคลอื่น 11. ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการให้ความรู้ เรื่องการรักษาสุขภาพเบื้องต้น 12. ข้าพเจ้าเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด 13. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารอร่อยขึ้น เนื่องมาจากการเรียนกิจกรรมกีฬา 14. ข้าพเจ้าตระหนักถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น หลังจากเข้ามาศึกษาที่วิทยาลัยพลศึกษา

1.2.2 ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 ด้าน คือ ข้าพเจ้ามีความรู้สึกไม่มั่นใจตนเอง เมื่อสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ต่างสถาบัน

2. พฤติกรรมสุขภาพประเมินผลจากการวัดพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือโดยรวม อยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

2.1 พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับสูง จำนวน 7 ด้าน คือ 1. ข้าพเจ้าเลี่ยงการใช้ยากระตุ้น (ยาโคดีป) เมื่อต้องการเล่นกีฬา 2. ข้าพเจ้ารับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้เป็นประจำในทุก ๆ วัน 3. ข้าพเจ้าสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ต้องขับขี่หรือซ้อนจักรยานยนต์ 4. ข้าพเจ้าออกกำลังกายทุกวัน 5. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬา (Warm up) เสมอ 6. ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายเพื่อคลายสภาพร่างกายภายหลังการเล่นกีฬา (Cool down) เสมอ 7. ข้าพเจ้าเลือกซื้ออาหารที่สะอาดโดยพิจารณาจากภาชนะใส่อาหาร การเก็บอาหาร และความสะอาดของผู้ขาย

2.2 พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 7 ด้านคือ 1. ข้าพเจ้าตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี 2. ข้าพเจ้าเลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าอาหารมากกว่ารสชาติหรือความอร่อย 3. ข้าพเจ้าไม่ชอบดื่มน้ำชา กาแฟ 4. ข้าพเจ้าแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหารกลางวัน 5. ข้าพเจ้าเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งแดดจัด 6. เมื่อเจ็บป่วย ข้าพเจ้าจะงดการออกกำลังกาย 7. ข้าพเจ้าเลี่ยงการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

2.3 พฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 1 ด้าน คือ ข้าพเจ้าแปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน

3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือ ปรากฏผล ดังนี้

3.1 ปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ พบว่าปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า

3.1.1 ปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับสูง จำนวน 6 ด้าน คือ 1. ผู้ที่เรียนในวิทยาลัยพลศึกษา ควรที่จะมีความรู้ในเรื่องสุขภาพ 2. ผู้ที่เรียนกิจกรรมทางพลศึกษาควรได้รับอาหารเพิ่มมากกว่าปกติ 3. การมีสุขภาพที่ดีทำให้ข้าพเจ้าสามารถขจัดความเครียดหรือขจัดความกังวลได้ดี 4. การรักษาสุขภาพทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีด้วย 5. การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี มีผลมาจากการขาดความรู้ 6. การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จะมีผลดีต่อเศรษฐกิจในครอบครัว

3.1.2 ปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับสูงมาก จำนวน 3 ด้าน คือ 1. การมีสุขภาพที่ดีทำให้มีอายุยืน 2. ผู้ที่เป็นครูพลศึกษาควรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นแบบอย่างแก่คนทั่วไป 3. การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะมีผลดีต่อตนเอง

3.1.3 ปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 1 ด้าน คือ เมื่อมีการเจ็บป่วย ข้าพเจ้าไม่ได้พบแพทย์หรือไปโรงพยาบาล เพราะมั่นใจว่าจะดูแลรักษาตนเองได้

3.2 ปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า ปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า

3.2.1 ปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 5 ด้าน คือ 1. เมื่อเจ็บป่วยในเวลาเรียน ข้าพเจ้าไม่ใช้บริการห้องพยาบาล เพราะไม่ได้รับการบริการที่ดี 2. เมื่อเจ็บป่วย ข้าพเจ้าไม่ได้ไปหาแพทย์หรือไปโรงพยาบาล เพราะไม่สะดวกในการเดินทาง 3. เมื่อเจ็บป่วยข้าพเจ้าไม่ได้โรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลของรัฐ เพราะไม่สะดวกในการใช้บริการ 4. ในช่วงที่มีการเจ็บป่วย ข้าพเจ้าได้รับเงินจากทางบ้านเพิ่มมากขึ้น จากการใช้จ่ายปกติเพื่อชำระค่าดูแลรักษา 5. การเรียนวิชาเอกพลศึกษาในขณะนี้ข้าพเจ้ายังไม่มั่นใจในความรู้ทางด้านสุขภาพ

3.2.2 ปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับสูง จำนวน 3 ด้าน คือ 1. ข้าพเจ้าสามารถศึกษาความรู้ ในด้านสุขภาพได้จากหอสมุดของวิทยาลัย 2. ในปัจจุบันภายในวิทยาลัยได้จัดให้มีโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมพฤติกรรมของสุขภาพของนักศึกษา 3. ในปัจจุบันภายในวิทยาลัยพลศึกษามีการประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึงโครงการหรือกิจกรรม ที่สนับสนุนต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา

3.2.3 ปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 2 ด้าน คือ 1. หลังจากการเรียนชั่วโมงปฏิบัติการพลศึกษาแล้ว ข้าพเจ้าไม่ได้ทำความสะอาดร่างกาย เพราะห้องน้ำของวิทยาลัยมีไม่เพียงพอ 2. ช่วงของการเปลี่ยนแปลงเรียน ภาคปฏิบัติของข้าพเจ้ามีเวลาน้อยเกินไปที่จะทำความสะอาดร่างกาย

3.3 ปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ พบว่า ปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาทางด้าน พบว่า

3.3.1 ปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับสูง จำนวน 7 ด้าน คือ 1. บุคคลในครอบครัวมีอิทธิพลต่อการรักษาสุขภาพของข้าพเจ้า 2. เมื่อเจ็บป่วยข้าพเจ้าไม่ไปหาแพทย์หรือไปโรงพยาบาล เนื่องจากญาติพี่น้องหรือบุคคลในครอบครัวไม่สนับสนุนให้ไป 3. การที่ข้าพเจ้าไม่ยอมไปพบแพทย์หรือไม่ไปโรงพยาบาลเมื่อไม่สบาย เป็นเพราะกลัวจะถูกฉีดยาหรือถูกเจาะเลือด 4. ข้าพเจ้าวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างและ กลัวผิวจะเสีย เมื่อเรียนกิจกรรมพลศึกษาหรือเล่นกีฬา 5. อาจารย์และบุคลากรของวิทยาลัยได้ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพ 6. ข้าพเจ้าได้รับการยอมรับในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ จากกลุ่มเพื่อน 7. การเรียนรู้วิธีสันทัดทักษะกีฬา ผู้สอนได้เน้นเรื่องสุขนิสัยที่ดีควบคู่ไปด้วย

3.3.2 ปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 3 ด้าน คือ 1. ทุกครั้งที่เจ็บป่วยในขณะที่เรียน ข้าพเจ้าใช้บริการห้องพยาบาลของวิทยาลัยโดยเพื่อนแนะนำ 2. ในปัจจุบันวิทยาลัยให้ความสำคัญในกิจกรรมด้านสุขภาพของนักศึกษา โดยการสนับสนุนงบประมาณอย่างเพียงพอ 3. ภายในวิทยาลัย มีการจัดนิทรรศการหรือมีการจัดป้ายนิเทศที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ระหว่างภาวะสุขภาพกับปัจจัยหลัก ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะสุขภาพกับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพกับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า

4.1 ภาวะสุขภาพกับปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4.2 ภาวะสุขภาพกับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 ภาวะสุขภาพกับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5. ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมสุขภาพ กับปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า

5.1 พฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001

5.2 พฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

5.3 พฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001

อภิปรายผล

จากการศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ภาวะสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือ

1.1 ภาวะสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่า อยู่ในระดับดีมาก เช่น น้ำหนัก (เกณฑ์มาตรฐานส่วนสูงและน้ำหนักของคนไทย อายุ 18-25 ปี ของ ดร.นพ.ประสงค์ เทียนบุญ เอกสารประกอบการบรรยาย วิชาโภชนศาสตร์, 2540 หน้า 8) ลูกนั่ง 30 วินาที และความอ่อนตัวจากเกณฑ์ค่าคะแนน และระดับความเห็นภาวะสุขภาพของ AAHPERD หรือ "PHYSICAL BEST"

ดังนั้นภาวะสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือ โดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก เนื่องจากนักศึกษากลุ่มตัวอย่างนี้ได้เรียนทางด้านพลศึกษา จึงเข้าใจหลักวิธีการออกกำลังกาย และการรักษาสุขภาพเป็นอย่างดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2525) ที่พบว่า ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน สถานที่ฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

ทางกาย วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายให้มีเกณฑ์ในการทดสอบที่ได้มาตรฐาน ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือ คู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

1.2 ภาวะสุขภาพประเมินผลจากการวัดภาวะสุขภาพ พบว่า ภาวะสุขภาพของ นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับสูง มี 14 ด้าน ทั้งนี้เพราะว่านักศึกษา เรียนทางด้านพลศึกษาและสุขภาพ จึงเข้าใจทางด้านนี้เป็นอย่างดีมีเพียงด้านเดียวที่อยู่ในระดับ ปานกลาง คือ ความรู้สึกไม่มั่นใจตนเอง เมื่อสังสรรค์กับเพื่อน ๆ ต่างสถาบัน อาจเป็นเพราะว่า นักศึกษาตระหนักในตัวเองว่า เรียนเน้นหนักไปทางด้านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ส่วนด้านวิชาการอาจ ไม่เข้มเหมือนสถาบันอื่น สอดคล้องกับผลการวิจัยของเบลลอก และ เบรสลอร์ (1972) ที่พบว่า การปฏิบัติการณ์ทางด้านสุขภาพมีผลต่อภาวะสุขภาพทางด้านร่างกายในทางบวก กล่าวคือ ผู้ที่มี การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพที่ดี จะมีภาวะสุขภาพทางด้านร่างกายที่ดี

2. พฤติกรรมสุขภาพได้ประเมินผลจากการวัดพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ โดยรวม อยู่ในระดับสูง เป็นเพราะนักศึกษาทุกคนต้อง เรียนหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ก่อนเล่นกีฬาทุกประเภท จึงกลายเป็นพฤติกรรมสุขภาพโดย อัตโนมัติของนักศึกษาทุกคน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นพพร ทักันนมา (2521) ที่พบว่า นักศึกษาเห็นด้วยกับจุดมุ่งหมายทั่วไปของวิชาพลศึกษา เชื่อว่าการออกกำลังกายอย่างถูกต้องตาม หลักเกณฑ์และสม่ำเสมอจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ นอกจากนักศึกษาทำเป็นนิสัยแล้ว ยังต้องนำออกไปถ่ายทอด ให้แก่นักเรียนที่นักศึกษาออกไปฝึกสอนด้วย ดังนั้น นักศึกษาจึงจำเป็นต้องทำเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน พฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้าพเจ้าตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ข้าพเจ้า เลือกรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าอาหารมากกว่ารสชาติ หรือความอร่อย ข้าพเจ้าไม่ชอบ ดื่มน้ำชากาแฟ ข้าพเจ้าแบรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหารกลางวัน ข้าพเจ้าเลี่ยงการออก กกำลังกายกลางแจ้งจัด เมื่อเจ็บป่วยข้าพเจ้าจะงดการออกกำลังกาย ข้าพเจ้าเลี่ยงการดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นักศึกษาส่วนใหญ่เน้น สภาพทางเศรษฐกิจไม่ค่อยดี รายได้ต่อเดือนคำว่า 5,000 บาท ดังผลการวิจัยที่ปรากฏ ทั้งนี้ นักศึกษาต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาวะทางด้านเศรษฐกิจ

เช่น การตรวจสุขภาพ นักศึกษาจะปฏิบัติเฉพาะทางวิทยาลัยกำหนดขึ้นเท่านั้น ส่วนการรับประทาน อาหารก็เลือกไม่ได้ ต้องปรับเข้ากับภาวะ เศรษฐกิจปัจจุบัน การแปร่งฟันส่วนมากก็ปฏิบัติเฉพาะตอน เข้าและเย็นเท่านั้น

3. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ

3.1 ปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับสูง จำนวน 6 ด้าน เช่น ผู้ที่เรียนในวิทยาลัยพลศึกษา ควรจะมีความรู้ในเรื่องสุขภาพ สอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนของนักศึกษา ผู้ที่เรียนกิจกรรมทางพลศึกษาควรได้รับอาหารเพิ่มมากกว่าปกติ เพราะว่าร่างกายต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นหลังจากเรียนกิจกรรมพลศึกษา การมีสุขภาพที่ดีทำให้ข้าพเจ้าสามารถจัดการความเครียด หรือจัดการความกังวลได้ดี จากการสังเกตของข้าพเจ้า นักศึกษาส่วนมากจะรู้ว่าเรื่องแจ่มใสไม่เครียด เพราะกิจกรรมพลศึกษาจะจัดการความกังวลได้จริง ๆ การรักษาสุขภาพทำให้มีบุคคลิกภาพที่ดีด้วย การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดีมีผลมาจากการขาดความรู้ สอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนของนักศึกษพลศึกษา พฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะมีผลดีต่อเศรษฐกิจในครอบครัว ถ้านักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จะทำให้หลีกเลี่ยงจากอบายมุขทั้งหมด นักศึกษาจะสนใจทางด้านการศึกษา ซึ่งไม่ต้องลงทุน เพราะสถาบันได้เตรียมอุปกรณ์ประกอบการเล่นไว้ตลอดเวลา ปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ รองลงมาคือ มี 3 ด้าน คือ การมีสุขภาพที่ดีทำให้อายุยืน ผู้ที่เป็นครูพลศึกษาควรมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจะมีผลดีต่อตนเอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เจริญกระบวนรัตน์ (2525) ที่พบว่า ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิตของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ต้องการได้รับการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค, วิธีการออกกำลังกายและกติกาการแข่งขันมากที่สุด

3.2 ปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ในภาคเหนือ พบว่า ปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เป็นจำนวน 5 ด้าน เช่นเมื่อเจ็บป่วยในเวลาเรียน ข้าพเจ้าไม่ใช้บริการห้องพยาบาลเพราะไม่ได้รับการบริการที่ดี อาจเป็นไปได้เพราะจำนวนนักศึกษามาก เจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอจึงทำให้การบริการไม่ทั่วถึง เมื่อเจ็บป่วยข้าพเจ้าไม่ได้ไปหาแพทย์ หรือไปโรงพยาบาลเพราะไม่สะดวกในการเดินทาง เมื่อเจ็บป่วยข้าพเจ้าไม่ได้ไปโรงพยาบาล หรือสถานพยาบาลของรัฐ เพราะไม่สะดวกในการใช้

บริการ เป็นไปได้เพราะรัฐบริการไม่ทั่วถึง ปริมาณผู้ผู้ป่วยมากเกินไปแต่โรงพยาบาลเอกชนนั้น เน้นการขายบริการ ถ้าบริการดี องค์กรของเขา ก็บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร ในช่วงที่มีการเจ็บป่วย ข้าพเจ้าได้รับเงินจากทางบ้านเพิ่มมากขึ้น จากการใช้จ่ายปกติเพื่อชำระค่าดูแลรักษา ตามระเบียบของวิทยาลัยศึกษา มีประกันสุขภาพ นักศึกษาสามารถไปใช้บริการได้ การเรียนวิชา เอกพลศึกษาในขณะนี้ ข้าพเจ้ายังไม่มั่นใจในความรู้ทางด้านสุขภาพ ผู้วิจัยคิดว่าไม่จริง เพราะวิทยาลัยพลศึกษาจะมีครู/อาจารย์ที่เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา และสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ บัจฉัย สนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า อยู่ในระดับสูง มี 3 ด้าน คือ ข้าพเจ้าสามารถศึกษา หาความรู้ในด้านสุขภาพได้จากหอสมุดของวิทยาลัย ในปัจจุบันภายในวิทยาลัยได้จัดให้มีโครงการ ต่าง ๆ ที่ส่งเสริมพฤติกรรมของสุขภาพของนักศึกษา ภายในวิทยาลัยพลศึกษามีการประชุมสัมพันธ์ ถึงโครงการ หรือกิจกรรมที่สนับสนุนต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา บัจฉัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมสุขภาพ พบว่า อยู่ในระดับต่ำจำนวน 2 ด้าน คือ หลังจากการเรียนชั่วโมงปฏิบัติการ พลศึกษาแล้ว ข้าพเจ้าไม่ได้ทำความสะอาดร่างกาย เพราะห้องน้ำของวิทยาลัยมีไม่เพียงพอ ช่วง ของการเปลี่ยนคาบเรียนภาคปฏิบัติ ข้าพเจ้ามีเวลาน้อยเกินไปที่จะทำความสะอาดร่างกาย จาก การสังเกตของผู้วิจัย เห็นด้วยเรื่องห้องน้ำของสถานศึกษาไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา และช่วง เวลาการสลับเปลี่ยนห้องเรียนก็น้อยเกินไป ดังนั้น ครูพลศึกษาจึงควรจะเลิกก่อนเวลา 10-20 นาที เพื่อให้ให้นักศึกษาที่เรียนพลศึกษาได้มีเวลาเปลี่ยนเสื้อผ้าและทำความสะอาดร่างกาย

3.3 บัจฉัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาในภาคเหนือ พบว่าบัจฉัย เสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ โดยรวมอยู่ในระดับสูงคือ บุคคลในครอบครัว มีอิทธิพลต่อการ รักษาสุขภาพของข้าพเจ้า สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลัดดา ดวงนภา (2538) ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยส่วนใหญ่ จะซื้อยารับประทานเอง เมื่อเจ็บป่วยข้าพเจ้าไม่ไปหา แพทย์หรือไปโรงพยาบาล เนื่องจากญาติพี่น้องหรือบุคคลในครอบครัวไม่สนับสนุนให้ไป การที่ ข้าพเจ้าไม่อยากไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาล เมื่อไม่สบายเป็นเพราะกลัวถูกฉีดยา หรือถูก เจาะเลือด ข้าพเจ้าวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างและกลัวผิวจะเสีย เมื่อเรียนกิจกรรมพลศึกษาหรือ เล่นกีฬา อาจารย์และบุคลากรของวิทยาลัยได้ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องของพฤติกรรม สุขภาพ ข้าพเจ้าได้รับการยอมรับในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ จากกลุ่มเพื่อน ๆ การเรียนรู้วิธีสอน

ทักษะกีฬา ผู้สอนได้เน้นเรื่องสุขนิสัยที่ดีควบคู่ไปด้วย จากการสังเกตของผู้วิจัย ส่วนใหญ่สอดคล้องกับผลการวิจัยอาจมีบางด้านที่อาจจะไม่ตรงความเป็นจริง เช่น ด้านการที่ข้าพเจ้าไม่ยอมไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาลเมื่อไม่สบาย เป็นเพราะกลัวถูกฉีดยาหรือถูกเจาะเลือด (จรรยา คมพยัคม์ (2527) อ้างใน ลัดดา ดวงภา (2538, หน้า 99) ส่วนใหญ่เมื่อเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อย มักปล่อยให้หายเอง บ่อยมีความเสี่ยงสูงที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพเป็นไปในทางลบ และจะเป็นผลเสียต่อภาวะสุขภาพได้ ปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่าอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 3 ด้าน คือ ทุกครั้งที่เจ็บป่วยในขณะเรียน ข้าพเจ้าใช้บริการห้องพยาบาลของวิทยาลัยโดยมีเพื่อนแนะนำ ในปัจจุบันวิทยาลัยให้ความสำคัญในกิจกรรมด้านสุขภาพของนักศึกษา โดยการสนับสนุนงบประมาณอย่างเพียงพอ ภายในวิทยาลัยมีการจัดนิทรรศการหรือมีการจัดป้ายนิเทศที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ จากการสังเกตของผู้วิจัยเห็นสอดคล้องกับผลการวิจัย

4. เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ภาวะสุขภาพกับปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะสุขภาพกับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพกับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า

4.1 ภาวะสุขภาพกับปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือภาวะสุขภาพด้าน เมื่อได้ศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาแล้ว ข้าพเจ้าสนใจในการรักษาสุขภาพมากขึ้น สัมพันธ์กับปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพด้าน ผู้เรียนในวิทยาลัยพลศึกษาควรมีความรู้ในเรื่องสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kasl & Cobb (1986) อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ, 2534, หน้า 154 ที่ว่าพฤติกรรมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อป้องกันความเจ็บป่วย และส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพที่ดี จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติตนเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพคือ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ชะลอการเกิดโรคตลอดจนให้มีความพึงพอใจใน

4.2 ภาวะสุขภาพกับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ภาวะสุขภาพด้าน ข้าพเจ้าสนใจที่จะศึกษาหาความรู้ในเรื่องสุขภาพเพื่อนำมาใช้ดูแลสุขภาพของตนเอง สัมพันธ์กับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม

สุขภาพด้าน ปัจจุบันภายในวิทยาลัยได้จัดให้มีโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมพฤติกรรมของสุขภาพของนักศึกษา สอดคล้องกับผลการวิจัยของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2537) หน้า ก. ที่พบว่า ปัจจัยการเรียนรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ที่มีผลต่อการปฏิบัติคนที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องสุขภาพของนักเรียนทุกด้าน

4.3 ภาวะสุขภาพกับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ ภาวะสุขภาพด้าน ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการให้ความรู้เรื่องการรักษาสุขภาพเบื้องต้น สัมพันธ์กับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพด้าน ข้าพเจ้าได้รับการยอมรับในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ จากกลุ่มเพื่อน ๆ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กฤษสิภุมรินทร์ (2535) หน้า 21-22 ที่พบว่า ปัจจัยเสริม ซึ่งได้แก่ บุคคลต่าง ๆ ในครอบครัวในโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งมีบทบาทในการสั่งสอน อบรม แนะนำ ชักจูง ควบคุมดูแลกระตุ้นเตือนที่จะ เสริมสร้างให้กระทำ หรือตัดสินใจปฏิบัติในสิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพด้วยตนเองโดยได้รับแรงโน้มน้าวและกำลังสนับสนุนจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น แสดงท่าทีรักใคร่เอ็นดู เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง

5. เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพที่สัมพันธ์กับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ

5.1 พฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยหลักที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ พฤติกรรมสุขภาพด้าน ข้าพเจ้าเลี่ยงการใช้ยากระตุ้น (ยาได๊ป) เมื่อต้องการเล่นกีฬา มีความสัมพันธ์กับปัจจัยหลักด้าน ผู้เรียนในวิทยาลัยพลศึกษา ควรจะมีความรู้ในเรื่องสุขภาพ สอดคล้องกับงานวิจัย ของประดิษฐ์ นาทวีชัย (2540) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยหลักด้านการรับรู้เรื่องการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายด้านระยะเวลาที่ใช้ออกกำลังกาย

5.2 พฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยสนับสนุนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ พฤติกรรมสุขภาพด้าน ข้าพเจ้ารับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้เป็นประจำ ในทุก ๆ วัน มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำกับปัจจัยสนับสนุนที่

สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพดีนั้น หลังจากการเรียนชั่วโมงปฏิบัติการพลศึกษาแล้ว ข้าพเจ้าไม่ได้ทำ ความสะอาดร่างกาย เพราะห้องน้ำของวิทยาลัยมีไม่เพียงพอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ลัดดา ดวงนภา (2538) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยกับปัจจัยสนับสนุนไม่มี ความสัมพันธ์กัน

5.3 พฤติกรรมสุขภาพกับปัจจัยเสริมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ พฤติกรรมสุขภาพดีนั้น ข้าพเจ้าอบอุ่นร่างกายก่อน การเล่นกีฬา (วอร์มอัพ) เสมอ มีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสริมด้าน การเรียนรู้วิธีสอนทักษะกีฬา ผู้สอนได้เน้นเรื่องสุขนิสัยที่ดีควบคู่กันไปด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลัดดา ดวงนภา (2538) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมป้องกันการโรคกับปัจจัยเสริม พบว่า พฤติกรรมป้องกันการโรคมีความ สัมพันธ์กับปัจจัยเสริมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าแรงเสริมจากครอบครัว, กลุ่มเพื่อนมี ผลต่อพฤติกรรม การป้องกันการโรคของคณาจารย์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ภาวะสุขภาพจากการประเมินผลและจากการวัดทางสุขภาพนักศึกษาของวิทยาลัย พลศึกษา ในภาคเหนือพบว่าภาวะสุขภาพอยู่ในระดับสูงเกือบทุกด้าน แสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรม การเรียนการสอนของวิทยาลัยพลศึกษา เน้นหนักในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา จึงน่าจะ ขยายผลไปยังองค์กรหรือสถาบันประกอบอาชีพอื่น เช่น จัดอบรมสัมมนา ให้ข้อมูลข่าวสาร แก่บุคลากร ในองค์กร เพื่อเป็นการพัฒนาด้านภาวะสุขภาพของบุคลากรโดยทั่ว ๆ ไป

1.2 จัดกิจกรรมให้ความรู้ข่าวสารทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ และควรจัดให้มี สวัสดิการค่ารักษาพยาบาล เช่น บัตรประกันสังคม เป็นต้น สำหรับวิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ นั้น ได้จัดไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน และได้ให้ข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมแก่นักศึกษา พร้อมให้งาน นักศึกษาไปศึกษาค้นคว้าให้เข้าใจเป็นอย่างดี เพื่อจะได้นำไปถ่ายทอดให้แก่นักเรียน ตามโรงเรียน ต่าง ๆ ที่จะออกไปทำการฝึกสอนต่อไป

1.3 ควรปรับปรุงด้านห้องน้ำของวิทยาลัยให้พอเพียงกับความต้องการของนักศึกษา เพื่ออำนวยความสะดวกในการทำความสะอาดร่างกายหลังเรียนกิจกรรมพลศึกษา ช่วงการเปลี่ยน ชั่วโมงตามตารางสอนควรจัดให้สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียน และครูอาจารย์ที่สอนกิจกรรมพลศึกษา ต้องเลิกเรียนกิจกรรมก่อนเวลา 10-15 นาที เพื่อให้นักศึกษาจะได้มีเวลาทำความสะอาดร่างกาย ดังนั้น ทางวิทยาลัยควรจะมีการส่งเสริมความรู้โดยการจัดนิทรรศการ ให้นักศึกษาได้ศึกษาค้นคว้า เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อเป็นการเสริมความรู้ให้แก่นักศึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการวิจัยครั้งต่อไป การศึกษาภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาควรใช้แบบทดสอบหลาย ๆ ด้าน และทำการศึกษากับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และนักศึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษา ที่ไม่ใช่วิชาเอกพลศึกษา ตลอดจนศึกษากลุ่มเป้าหมายประชาชน ที่จะทำงานตามองค์กรต่าง ๆ ด้วย เพื่อนำผลมาประกอบในการวางแผนพัฒนาศักยภาพทางร่างกายของนักเรียน นิสิต นักศึกษา และประชาชน

2.2 ควรจะทำการศึกษาวิจัย กระบวนการใหม่ ๆ ทางด้านสุขภาพ เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาด้านภาวะสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพที่จะสอดคล้องกับความเจริญทางด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่

2.3 เพื่อให้หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ตระหนักถึงภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรในองค์กรให้มาก ทำการศึกษาวิจัยเพื่อนำผลมาปรับปรุงใช้ในองค์กรอย่างเป็นรูปธรรม เพราะเมื่อบุคลากรมีสุขภาพดีก็จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์และมีประสิทธิภาพ