

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบหาความสัมพันธ์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตั้งแต่เดือนเมษายน 2547 ถึงเดือนพฤษภาคม 2547 จำนวน 370 ราย โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบกำหนดสัดส่วน (proportionate stratified random sampling) ตามคณะและชั้นปีที่ศึกษา และใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (systematic sampling) จากนักศึกษาแต่ละชั้นปี ตามคุณสมบัติ เป็นนักศึกษาปัจจุบันระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ประกอบด้วยนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์ และคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีการรับรู้ปกติ สามารถติดต่อสื่อสารเข้าใจ ยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ส่วนประกอบด้วย ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของจิตอาวี ศรีอาคะ (2543) คำนวณค่าความเชื่อมั่น (reliability) ได้เท่ากับ .92

ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของเบคเกอร์ (Becker, 1974) เครื่องมือได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพ เท่ากับ .78 และนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 ราย โดยนำแบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายไปหาความเชื่อมั่นโดยใช้เทคนิคทดสอบซ้ำ (test – retest technic) ได้ค่าความคงที่ของการวัดเท่ากับ .92 และนำแบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายไปหาความเชื่อมั่นโดยหาค่าความสอดคล้องภายในได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค เท่ากับ .85 เมื่อแบบสอบถามทั้งหมดผ่านขั้นตอนตรวจสอบคุณภาพเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปดำเนินการรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยใช้สถิติพรรณนา ส่วนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงอันดับแบบสเปียร์แมน

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 169.80$, S.D. = 15.15) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 33.14$, S.D. = 4.12) การรับรู้ความรุนแรงของโรค อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 38.36$, S.D. = 4.47) และการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 46.06$, S.D. = 4.60) ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X} = 32.78$, S.D. = 8.31)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาไม่มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 14.30 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ร้อยละ 85.70 กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องพบมากที่สุด ถึงร้อยละ 83.30 และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพียงร้อยละ 2.70 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมมากที่สุด คือ การไม่อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย ร้อยละ 35.69 และรองลงมาได้แก่การไม่ผ่อนคลายร่างกายภายหลังออกกำลังกาย ร้อยละ 19.74 และวิธีการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างนิยมมากที่สุด ได้แก่ การวิ่งเหยาะ ร้อยละ 68.13 และรองลงมาคือ การเดินเร็ว ร้อยละ 52.05

3. ความเชื่อด้านสุขภาพโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = .199$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ($r = -.305$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับพยาบาลในการวางแผนปฏิบัติการพยาบาล เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยอาศัยกรอบแนวคิดเรื่องความเชื่อด้านสุขภาพเป็นแนวทาง
2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้บริหารของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการวางแผนหรือกำหนดนโยบายเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษา
3. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาในกลุ่มนักศึกษาสาขาที่ไม่ใช่วิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพและนักศึกษากลุ่มสาขาวิชาอื่น เพื่อขยายองค์ความรู้ด้านพฤติกรรม การออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษา
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่นที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การออกกำลังกาย เช่น การรับรู้สมรรถนะแห่งตน