

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเพื่อประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แบ่งเป็น 3 ตอน สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ การได้รับคำแนะนำสนับสนุน นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ด้านสุขภาพ และค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ
2. การออกแบบพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ
3. การนำไปทดลองใช้
4. การประเมินผล

รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย 11 กิจกรรม ดังนี้

1. การฝึกอบรม เป็นกิจกรรมการอบรมให้คำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพ การให้ความรู้ด้านนโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การอบรมพัฒนาการรับรู้ด้านสุขภาพ และพัฒนาค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพแก่นิสิต

2. การกำกับพฤติกรรมโดยใช้แบบบันทึก เป็นกิจกรรมการใช้แบบบันทึก สร้างค่านิยม และอุปนิสัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งสร้างการรับรู้ด้านสุขภาพ เพื่อกระตุ้นการรับรู้ความสามารถของนิสิต การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

3. การสาธิตโดยผู้เชี่ยวชาญ เป็นกิจกรรมที่ผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิในด้านกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสาธิตวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้นิสิตนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

4. การฝึกปฏิบัติ เป็นกิจกรรมการสร้างทักษะ ความคุ้นเคยในการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

5. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่งเสริมสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ให้นิสิตได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ดีของตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ แนวทางในการปฏิบัติด้านสุขภาพ เหตุผลในการปฏิบัติเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งผลลัพธ์ที่ได้รับ เพื่อกระตุ้นให้เกิดค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเป็นรายบุคคล

6. การประกวดแข่งขัน เป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยใช้การประกวดแข่งขันเป็นตัวกระตุ้นเพื่อสร้างเสริมการมีสุขภาพที่ดี นิสิตที่ได้รับรางวัลทุกคนจะออกมาพูดให้เพื่อนนิสิตฟังถึงวิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพที่ปฏิบัติเพื่อให้เพื่อนนิสิตนำไปใช้เป็นแบบอย่าง

7. การตรวจสมรรถภาพทางกายสม่ำเสมอ เป็นกิจกรรมการตรวจสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกเดือน ในการตรวจสมรรถภาพทางกายจะมีการประเมินสุขภาพให้นิสิตว่าอยู่ในระดับใด ควรดูแลรักษาสุขภาพเรื่องใดมากเป็นพิเศษ และแนะนำวิธีการดูแลส่งเสริมสุขภาพในด้านที่นิสิตยังบกพร่องเป็นรายบุคคล

8. การให้ความรู้ต่อยอด เป็นกิจกรรมการให้ความรู้ต่อยอดแก่นิสิต โดยเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในด้านการส่งเสริมสุขภาพมาบรรยาย

9. การสร้างต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นกิจกรรมเพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้และสังเกตแบบอย่างที่ดี รับรู้คุณค่าในด้านการส่งเสริมสุขภาพ บุคคลตัวอย่าง และการศึกษากรณีตัวอย่าง เพื่อเป็นแบบอย่าง โดยศึกษาจากบุคคลและสื่อ

10. การสร้างความสนใจและการมีส่วนร่วม เป็นกิจกรรมที่สร้างความสนใจและการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน

11. การสร้างเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ เป็นกิจกรรมการสร้างเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านเครือข่าย “เพื่อน” ชักนำเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้เกิดค่านิยมร่วมกันในการดูแลรักษาสุขภาพ เกิดการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เกิดการปฏิบัติในการดูแลรักษาสุขภาพ

ตอนที่ 3 การประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า

1. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า สุขภาพกายและจิตของนิสิตหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการใช้รูปแบบจากการจดบันทึก การสัมภาษณ์ การสังเกต และการสนทนากลุ่มนิสิต พบว่า ด้านสุขภาพกายและจิตดีขึ้น ดังคำกล่าวของนิสิตที่ว่า

“หลังจากเข้าร่วมโครงการ สุขภาพกายดีขึ้น เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น ปัจจุบันพยายามออกกำลังกายควบคู่พร้อมกับการทำงานให้มากขึ้น”

“เมื่อได้ปฏิบัติเช่นนี้แล้วรู้สึกตัวเราเองมีความสุขมาก ได้สุขทั้งสุขภาพดีและสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวด้วย”

“ด้านอารมณ์สุขภาพจิตดีขึ้นมาก แต่ก่อนเป็นคนที่ไม่ค่อยใส่ใจกับชีวิตคิดว่าชีวิตมีแต่เรื่องน่าเบื่อ ปัจจุบันก็พยายามคิดในสิ่งที่ดี มองโลกในแง่บวก ตื่นนอนมากก็จะยิ้มให้กับกระจกและบอกกับตัวเองว่า วันนี้เราจะต้องเจอแต่สิ่งดี ๆ จะทำให้รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น เมื่อเครียดก็จะหาหนทางคลายเครียด โดยไปเที่ยวบ้าง ร้องเพลงบ้าง เล่าให้เพื่อนฟังบ้าง”

“หนูได้รับสิ่งดี ๆ ในชีวิตไปมากมาย หนูได้รู้จักการแบ่งเวลาในชีวิตของตนเอง เพื่อลดความเครียด ได้แง่คิดดี ๆ ปัจจุบันหนูสวดมนต์ นั่งสมาธิเกือบทุกวันเพราะเห็นประโยชน์จากสิ่งนี้ อารมณ์ดี” เป็นต้น

อภิปรายผลการวิจัย

1. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า การได้รับคำแนะนำสนับสนุน นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ด้านสุขภาพและค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัย ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีปัญหาด้านสุขภาพและการเจ็บป่วยน้อยกว่าวัยอื่น จึงให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพน้อยกว่าเรื่องอื่น ส่งผลให้ในวัยผู้ใหญ่และวัยชรามีปัญหาด้านสุขภาพมากมายตามมา องค์ประกอบด้านการได้รับคำแนะนำสนับสนุน นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ด้านสุขภาพและค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ จึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยให้เกิดความสนใจและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Green and Kreuter (2005, pp. 7-17) และ

งานวิจัยของ ญัฐจิณา จำราช (2547) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้นโยบายการส่งเสริมสุขภาพและการได้รับคำแนะนำสนับสนุนจากบุคคลต่างกัน มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกัน โดยการได้รับคำแนะนำสนับสนุน เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องและมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของอุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540) ในเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า การได้รับการสนับสนุนด้านแหล่งบริการสุขภาพ-การมีแหล่งบริการสุขภาพ เป็นองค์ประกอบที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ดีที่สุด สอดคล้องกับงานวิจัยของสร้อยรัตน์ พลอินทร์ (2542) ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล พบว่า การสนับสนุนของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทรงสิริ วิจิราพันธ์ (2543) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยี พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่านักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ

2. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ การวิเคราะห์องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การออกแบบพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การนำไปทดลองใช้ และการประเมินผล โดยใช้แนวคิดทฤษฎีรูปแบบของ ADDIE Model (Strickland, 2006) เป็นแนวทาง ซึ่งกล่าวถึง ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบประกอบไปด้วยการดำเนินการอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การวิเคราะห์ (Analysis) การออกแบบ (Design) การพัฒนา (Development) การนำไปทดลองใช้ (Implement) การประเมินผล (Evaluation) สอดคล้องกับงานวิจัยของเกษมสันต์ มีจันทร์ (2552) พบว่า รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วย 4 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) ก่อนเตรียมการ 2) เตรียมการ 3) ดำเนินการ 4) หลังดำเนินการ และสอดคล้องกับงานวิจัยของอัมพร เรืองศรี (2554, หน้า 98) พบว่า รูปแบบประกอบไปด้วย การสร้างความตระหนัก การจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะ การนำไปประยุกต์ใช้ และการประเมินผล

ด้านรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก ประกอบด้วย 11 กิจกรรม ได้แก่ 1) การฝึกอบรม 2) การกำกับพฤติกรรมโดยใช้แบบบันทึก 3) การสาธิตโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ 4) การฝึกปฏิบัติ 5) การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ส่งเสริมสุขภาพ 6) การประกวดแข่งขัน 7) การตรวจสอบสมรรถภาพทางกายสม่ำเสมอ 8) การให้ความรู้ต่อยอด 9) การสร้างต้นแบบในการส่งเสริมสุขภาพ 10) การสร้างความสนใจและการมีส่วนร่วม 11) การสร้างเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพ ที่เป็นเช่นนี้เพราะกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตมหาวิทยาลัย ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ร่างกายแข็งแรง ได้รับผลกระทบจากปัญหาด้านสุขภาพน้อยกว่าวัยอื่น รวมทั้งมีประสบการณ์เกี่ยวกับปัญหาด้านสุขภาพน้อย จึงเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพน้อยตามไปด้วย จำเป็นที่จะต้องกระตุ้น อบรม ให้ความรู้ รวมทั้งเสริมสร้างประสบการณ์ เพื่อให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพตนเองและสังคมมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540) พบว่า ควรจัดให้มีโครงการส่งเสริมสุขภาพ โดยให้มีกิจกรรมครอบคลุมด้านการปรับเปลี่ยนนโยบายการส่งเสริมสุขภาพในสถานศึกษา การจัดหลักสูตร การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3. การประเมินผลการใช้รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออก พบว่า สุขภาพกายและสุขภาพจิตหลังทดลองใช้รูปแบบสูงกว่าก่อนทดลองใช้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการใช้รูปแบบจากการจดบันทึก การสัมภาษณ์ การสังเกตและการสนทนากลุ่มนิสิต พบว่า สุขภาพกายและจิตดีขึ้น แสดงว่า การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพและรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถเพิ่มสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งเพิ่มกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ เกษมสันต์ มีจันทร์ (2552) พบว่า ข้อเสนอแนะในการนำรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพในโรงเรียน ส่งเสริมสุขภาพไปใช้ควรปรับให้เหมาะสมกับบริบทของสถานศึกษา มีการสร้างเครือข่ายและกำกับติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของอารีย์ เทียรประมุข (2548) พบว่า ควรจัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพโดยเฉพาะด้านการทำกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านโภชนาการเพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตที่ดีเพิ่มมากขึ้น และสอดคล้องกับแนวคิดมหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพขององค์การอนามัยโลกภาคพื้นยุโรป (World Health Organization Regional Office for Europe, 1998, p. 3) ที่กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพควรตั้งอยู่บนฐานการเพิ่มประสิทธิภาพของมหาวิทยาลัยในด้านการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพของนิสิต อาจารย์ เจ้าหน้าที่ รวมทั้งชุมชน โดยผ่านทางนโยบายและการฝึกหัดปฏิบัติ รวมทั้งเพิ่มการสอนการอบรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ การสร้างพันธมิตรด้านสุขภาพและขยายการส่งเสริมสุขภาพสู่ชุมชน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายและการนำไปใช้

1. การได้รับคำแนะนำสนับสนุน นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ด้านสุขภาพและค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเพิ่มกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาจึงควรจัดกิจกรรมส่งเสริมในเรื่องดังกล่าวแก่นิสิต บุคลากรสม่ำเสมอ รวมทั้งควรขยายผลไปถึงประชาชนทั่วไปด้วย เพื่อให้สถาบันอุดมศึกษาเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่สังคมและชุมชนอีกแห่งหนึ่ง

2. ควรสร้างการได้รับคำแนะนำสนับสนุน นโยบายการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ด้านสุขภาพ ค่านิยมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ โดยสอดแทรกลงไป ในรายวิชาสำหรับนิสิตทุกคณะ

3. ควรมีการนำรูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือไปขยายผล โดยการสร้างเครือข่าย

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยส่วนกลางและส่วนภูมิภาค