



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา วิทยาลัย-
 พณิชยการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและ เปรียบ เทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง
 ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูงวิทยาลัยพณิชยการ ตามตัวแปร
 เกี่ยวกับ เพศและวิชา เอกและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพ
 ตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยพณิชยการ เครื่อง
 มือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วย ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของนักศึกษา
 และตอนที่ 2 มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาค้นคว้าได้ นำแบบสอบ
 ถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง
 วิทยาลัยพณิชยการ 5 แห่ง ที่เปิดสอนวิชาเอกพณิชยการและวิชาเอกศึกษาศาสตร์ จำนวน 436 คน
 (นักศึกษาชาย 241 คน นักศึกษาหญิง 195 คน ซึ่งเรียนวิชาเอกพณิชยการ 260 คน
 วิชาเอกศึกษาศาสตร์ 176 คน) ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 430 ชุด คิดเป็นร้อยละ
 98.60

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป
 SPSSX (Statistical Package for the Social Sciences X) ของสถาบันบริการ
 คอมพิวเตอร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยหาค่าร้อยละ มีชื่อย่อเลขคณิต (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐาน (SD) เปรียบเทียบความแตกต่างโดยทดสอบค่าที (t - test) ที่ระดับความมี
 นัยสำคัญ .05 และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson product-
 moment correlation coefficient) ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .001 แล้วนำเสนอใน
 รูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพทั่วไปของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ชั้นปีที่ 2 ระดับประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษา เป็นชายร้อยละ 54.90 และเป็นหญิงร้อยละ 45.10 เรียนวิชาเอกพลศึกษาร้อยละ 59.10 และ เรียนวิชาเอกสุขศึกษาร้อยละ 40.90 ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ การศึกษาของบิดาและมารดาจบชั้นประถมศึกษา

2. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงวิทยาลัยพลศึกษา

2.1 มโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี และเมื่อแยกตามเพศและวิชาเอกปรากฏผล ดังนี้

2.1.1 นักศึกษาชายมีมโนทัศน์ทางสุขภาพ อยู่ในระดับดีมากในเรื่อง สวัสดิศึกษา แต่ในเรื่องสิ่งแวดล้อม โรคติดต่อ ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ โรคไม่ติดต่อ สุขภาพผู้บริโภครวม การบริการสาธารณสุข สุขภาพจิต โภชนาการ เพศศึกษา สุขภาพส่วนบุคคล และการปฐมพยาบาล อยู่ในระดับดี

ส่วนนักศึกษาหญิง มีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมากในเรื่อง สวัสดิศึกษา สิ่งแวดล้อม โรคติดต่อ ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ สุขภาพผู้บริโภครวม และ สุขภาพจิต แต่ในเรื่อง โรคไม่ติดต่อ โภชนาการ การบริการสาธารณสุข เพศศึกษา การปฐมพยาบาล และสุขภาพส่วนบุคคล อยู่ในระดับดี

2.1.2 นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมากในเรื่อง สวัสดิศึกษา แต่ในเรื่อง สิ่งแวดล้อม ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ สุขภาพผู้บริโภครวม โภชนาการ การบริการสาธารณสุข สุขภาพจิต เพศศึกษา สุขภาพส่วนบุคคล และการปฐมพยาบาล อยู่ในระดับดี

ส่วนนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมากในเรื่อง สวัสดิศึกษา โรคติดต่อ สิ่งแวดล้อม สุขภาพจิต สุขภาพผู้บริโภครวม โรคไม่ติดต่อ และการบริการสาธารณสุข แต่ในเรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ เพศศึกษา โภชนาการ การปฐมพยาบาล และสุขภาพส่วนบุคคล อยู่ในระดับดี

2.2 การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีและเมื่อแยกตามเพศและวิชาเอกปรากฏผล ดังนี้

2.2.1 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ดูแลสุขภาพตนเองในทุกเรื่องอยู่ในระดับดี

2.2.2 นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ดูแลสุขภาพตนเองในทุกเรื่องอยู่ในระดับดี

3. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยพลศึกษา เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศและวิชาเอก

3.1 มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาระหว่าง เพศชายและ เพศหญิง

การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่าง เพศชายและหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่อง โภชนาการ สวัสดิศึกษา โรคติดต่อ สุขภาพจิต โดย นักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย

การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่อง โรคติดต่อ ยาและสิ่งเสพติด ให้โทษ เพศศึกษา สุขภาพผู้บริโภครและสิ่งแวดล้อม โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย

3.2 มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาระหว่างวิชาเอกพลศึกษาและวิชาเอกสุขศึกษา

การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล สวัสดิศึกษา โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิต เพศศึกษา สุขภาพผู้บริโภค การบริการสาธารณสุข และการปฐมพยาบาล โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ สวัสดิศึกษา โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ ยาและสิ่งเสพติดให้โทษเพศศึกษา สุขภาพผู้บริโภค สิ่งแวดล้อม การบริการสาธารณสุข และการปฐมพยาบาล โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา

4. ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ .57

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย เรื่อง มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยเฉพาะประเด็นที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. มโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีเป็นส่วนใหญ่ อาจเนื่องมาจาก

นักศึกษามีความรู้พื้นฐานทางสุขภาพมาแล้วจากการเรียนวิชาสุขศึกษา ซึ่งเป็นวิชาบังคับในหลักสูตรระดับประถมศึกษา หลักสูตรระดับมัธยมศึกษาทั้งตอนต้นและตอนปลาย และยังได้รับความรู้จากการเรียนรายวิชาสุขศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา อีก 2 ปี รวมทั้งนักศึกษาอาจได้รับความรู้จากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ วารสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ทางด้านสุขภาพ เป็นผลให้นักศึกษาเกิดการรับรู้ทางสุขภาพ โดยอาศัยประสบการณ์เดิม ความรู้ความเข้าใจ จึงทำให้นักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดี ซึ่ง ทวี ท่อแก้ว (2517 : 27) กล่าวว่า "การที่บุคคลจะมีมโนทัศน์ต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้นจะต้องมีความเข้าใจอันเป็นผลมาจากการสรุปรวมของการรับรู้หลาย ๆ อย่าง"

2. การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จากผลการวิจัย พบว่า นักศึกษาดูแลสุขภาพตนเองโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

2.1 นักศึกษาได้เรียนวิชาสุขศึกษามาแล้วตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา รวมเป็นเวลา 14 ปี ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้ มีทัศนคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

และในการจัดการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาในแต่ละระดับชั้นนั้นมุ่งเน้นให้เกิดความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติคนแตกต่างกันไปตามการเรียนรู้ของแต่ละวัย จึงส่งผลให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดี และสามารถปฏิบัติตนทางสุขภาพได้ในระดับดี ผลการวิจัยในครั้งนี้ตรงกับงานวิจัยของสุภาภรณ์ สิทธิคง (2529 : 37) ซึ่งพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี และสอดคล้องกับงานวิจัยของอัจฉรา เกิดมงคล (2528 : 37 - 44) พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษาในกรุงเทพมหานครมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของครูณี มังคละศิริ (2522 : 63 - 65) พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติทางสุขภาพในเรื่องที่ควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติ อยู่ในเกณฑ์น่าพอใจ

2.2 การจัดการเรียนการสอนและการจัดโครงการสุขภาพใน วิทยาลัยพลศึกษา นั้น วิทยาลัยพลศึกษาสามารถจัดได้สอดคล้องและตอบสนองจุดมุ่งหมายของหลักสูตรประกาศนียบัตร วิชาการศึกษาชั้นสูง พุทธศักราช 2529 วิทยาลัยพลศึกษา ซึ่งกล่าวไว้ในข้อ 3 ว่า "เพื่อผลิตบุคลากรให้เป็นผู้มีความกระตือรือร้นในการไม่หาความรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีสุข-นิสัยที่เอาใจใส่ดูแลสุขภาพและบุคลิกภาพของตนเองอยู่เป็นนิจ" กรมพลศึกษา (2529 : 3)

2.3 นักศึกษาส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งวัยรุ่นตอนปลายนี้เป็นวัยที่กำลังก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความสนใจเกี่ยวกับตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่อง การกิน การนอน เสื้อผ้า การพักผ่อน และการรักษาความสะอาด การป้องกันโรคต่าง ๆ สนใจในเรื่องเพศ การปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ สนใจในกิจกรรมนันทนาการ เช่น เกมกีฬาต่างๆ การแสดง ศิลปะ งานอดิเรก การเล่นกีฬา (ศรีวัน คำวิสุทธิ 2525 : 147) ประกอบกับการจัดการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมในวิทยาลัยพลศึกษา สามารถจัดได้สอดคล้อง และสนองความสนใจในพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลาย จึงเป็นผลทำให้นักศึกษามีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

เป็นที่น่าสังเกตว่านักศึกษาโดยรวม มีการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับดีมากในเรื่อง "เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง" ทั้งนี้อาจเป็น เพราะนักศึกษาได้รับการสอน และมีการกวาดขันให้ปฏิบัติในเรื่อง "ล้างมือก่อนกินอาหารและเมื่อออกจากส้วม" มาตั้งแต่ระดับ ประถมศึกษา ซึ่งเป็นการปลูกฝังให้นักศึกษาปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามหลักสุขภาพจนกระทั่งติดเป็นนิสัย เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ประกอบกับการจัดสิ่งแวดล้อมในวิทยาลัยพลศึกษาได้จัดให้มีอ่างล้างมือ

และน้ำประปาอยู่ในบริเวณเดียวกับห้องส้วม จึงช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีการดูแลสุขภาพในเรื่องนี้ อยู่ในเกณฑ์ดีมาก

สำหรับการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาโดยส่วนรวมอยู่ในระดับพอใช้มี 4 ข้อ คือ การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบ การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน อาจก่อให้เกิดอันตราย เบ็ดวิทย์หรือโทรทัศน์ให้มีเสียงดังมาก ๆ จะทำให้เป็นเหตุรำคาญ ทั้ง 4 ข้อนี้เป็นข้อที่นักศึกษาปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้เท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งวัยรุ่นตอนปลายเห็นว่าเพื่อนมีความสำคัญมาก อยากให้เพื่อนยอมรับ จึงทำตามกลุ่ม และมักจะยึดถือค่านิยมในกลุ่มเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุภัตรา สุภาพ (2525 : 17 - 18) กล่าวว่า ค่านิยมของคนทั่วไปชอบกินพรา ๆ หรือ กินไม่เป็นเวลา ถ้ามีโอกาสจะพยายามกินตลอด 24 ชั่วโมง และชอบการโฆษณา สิ่งใดมีการโฆษณามากก็จะเชื่อสิ่งนั้น ในด้านอารมณ์ของวัยรุ่นนั้น วัยรุ่นมีอารมณ์รุนแรง ชอบฟังเพลงเสียงดัง ๆ เมื่อค่านิยมของสังคมเป็นเช่นนี้ จึงอาจเป็นผลให้นักศึกษาดูแลสุขภาพตนเองในระดับพอใช้เท่านั้น

3. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา เพศชายและหญิง

3.1 จากผลการเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย ทั้งนี้เพราะนักศึกษากำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่ง สุชา จันทรเอม (2527 : 134 - 135) กล่าวว่า วัยรุ่นตอนปลายจะมีวุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความนึกคิด และ ปรัชญาชีวิต มีผลให้เด็กในวัยนี้พยายามที่จะปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยที่เด็กหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กชาย 1 - 2 ปี ซึ่งจะมีผลต่อการเกิดมโนทัศน์ ทำให้นักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย และศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ (2528 : 223 - 225) ได้กล่าวถึงความแตกต่างของความสามารถในด้านมโนทัศน์ในเด็กนั้นมีสาเหตุมาจากเพศของเด็กด้วย และยังสอดคล้องกับเวด (Wade 1970 : 485 - 491) ได้ค้นพบว่า ความรู้ทางสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับอายุและเพศ โดยเพศหญิงมีความรู้ทางสุขภาพสูงกว่าเพศชาย

3.2 จากผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาชาย ซึ่งสอดคล้องกับสุชาติ โสมประยูร (2525 : 62) กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงในเรื่อง สุขนิสัย ว่าเพศหญิงนั้นรักความสะอาดมาก เอาใจใส่ต่อสุขลักษณะของที่อยู่อาศัยอย่างสม่ำเสมอ มีสุขนิสัยดี ปฏิบัติตนตามกติกาอนามัย และมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีกว่าชาย ส่วนเพศชายนั้นไม่ใคร่พิถีพิถันในเรื่องความสะอาดอดทนต่อความสกปรกได้มากกว่าหญิง ซึ่งตรงกับงานวิจัยของจงจิน เฉลิมโรจน์ (2526 : 110 - 113) พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาพาณิชยการบางนาระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของอัจฉรา เกิดมงคล (2528 : 37-44) พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของชนวนทอง สือสุวรรณ (2520 : 54 - 55) พบว่า การปฏิบัติทางด้านสุขภาพของนักเรียนชายและหญิงมีความแตกต่างกัน

4. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา

4.1 จากผลการเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษา กำหนดให้นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา เรียนรายวิชาสุขศึกษาเป็นจำนวน 13 - 14 รายวิชา 26 หน่วยกิต ซึ่งเรียนมากกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาเป็นจำนวน 6 รายวิชา 12 หน่วยกิต จึงทำให้การได้รับการปลูกฝังมโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีมากกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา อีกทั้งนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษายังถูกคาดหวังจากกลุ่มเพื่อนและสังคมว่า เป็นผู้ที่มีสุขนิสัย สุขปฏิบัติ เจตคติ ตลอดจนความรู้ทางสุขภาพดี และสามารถเป็นตัวอย่างที่ดีได้ จึงทำให้นักศึกษาเกิดความตระหนักและเกิดความรับผิดชอบในตนเองที่จะพัฒนามโนทัศน์ทางสุขภาพให้อยู่ในระดับสูงสุดที่จะพึงทำได้

4.2 จากผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักศึกษาวิชาเอก

พลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากการสอนวิชาสุขศึกษาในปัจจุบัน เน้นให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพ อาจทำให้นักศึกษาที่เรียนวิชาเอกสุขศึกษาตระหนักว่า เมื่อจะไปเป็นครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาควรต้องมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ถูกต้อง และผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพร พูลสุข (2522 : 60 - 66) พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคระหว่างนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ แตกต่างกันโดยที่นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคดีกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของดันน์ (Dunn 1980 : 3433-A) พบว่า นักศึกษาที่มีพื้นฐานทางวิชาการดี และมีทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองในแง่ดีมักจะยอมรับการดูแลสุขภาพเองทางการแพทย์ได้มากกว่า

เมื่อพิจารณาในทัศนทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและสุขศึกษา ในเรื่องเพศศึกษา พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีมโนทัศนทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา แต่การดูแลสุขภาพตนเอง นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ส่วนนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูในวัฒนธรรมไทยผู้หญิงต้องเป็นกุลสตรีเรียบร้อยเป็นผลให้ไม่กล้าแสดงออกในเรื่องเพศเท่าผู้ชาย และสังคมเปิดโอกาสให้ผู้ชายเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในสังคมรวมทั้งเรื่องเพศได้มากกว่าหญิง จึงทำให้การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาซึ่งประกอบไปด้วยนักศึกษาชายเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 72.40 ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา) ดีกว่านักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษาซึ่งประกอบไปด้วยนักศึกษาหญิง เป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 70.50 ของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา)

5. ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศนทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา

พบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศนทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิชิต ธาตุเพชร (2524 : 66 - 69) และ ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา (2523 : 50 - 51) พบว่า ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของจาลโซ เบิร์นส์ และ ริเวอร์

(Jalso , Barns and Rivers 1965 : 263 - 268) พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างสูงระหว่างคะแนนความเชื่อกับการปฏิบัติทางโภชนาการ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองในระดับดี และมีความสอดคล้องสัมพันธ์กันในทางบวกระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเอง สำหรับการดูแลสุขภาพตนเองในบางข้อที่อยู่ในระดับพอใช้นั้นควรต้องส่งเสริมให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น ซึ่งผู้วิจัยใคร่เสนอแนะ ดังนี้

1. ควรส่งเสริมให้นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา มโนทัศน์ทางสุขภาพดียิ่งขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะนักศึกษาชายและนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา โดยอาศัยความร่วมมือระหว่างอาจารย์ และ นักศึกษาจัดตั้งชมรมสุขศึกษาขึ้น เพื่อจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น จัดป้ายนิเทศ จัดทำศาลาบริการข่าวสารด้านสุขภาพเผยแพร่ความรู้ใหม่ ๆ ทางสุขภาพวันละ 5 นาที ทางการกระจายเสียง โดยจัดในช่วงเวลาที่เหมาะสมของแต่ละวิทยาลัย จัดนิทรรศการ จัดทำวารสาร จุลสาร หรือเอกสารต่าง ๆ ทางสุขภาพ เพื่อให้ความรู้ข่าวสารทางสุขภาพ อันจะก่อให้เกิดความรู้ เจตคติ และ การปฏิบัติตนที่ดีและถูกต้อง

2. ในการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ถึงแม้ว่าจะปฏิบัติตนอยู่ในระดับดี แต่ นักศึกษาควรปรับปรุงในบางเรื่องที่ยังมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ คือ การใช้ทิวร่วมกับผู้อื่น รับประทานอาหารไม่เป็น เวลาหรือกินจุบจิบ จะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ซ้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน อาจก่อให้เกิดอันตราย การเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ให้มีเสียงดังมาก ๆ จะทำให้เป็นเหตุรำคาญ ซึ่งวิทยาลัยพลศึกษาจะต้องส่งเสริมให้นักศึกษาปฏิบัติตนทางสุขภาพให้อยู่ในระดับที่ดีกว่านี้ โดยจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษา เช่น จัดสัปดาห์ส่งเสริมสุขภาพ สัปดาห์ป้องกันโรคติดต่อภาคการศึกษาละ 1 ครั้ง โดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ จัดฉายวิดิทัศน์ สไลด์ ในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภค สิ่งแวดล้อม โรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อ หรือจัดตั้งชมรม เพื่อให้นักศึกษาร่วมมือกันรณรงค์ในเรื่องนี้อย่างจริงจัง

3. วิทยาลัยพลศึกษา ควรนำผลการวิจัยเกี่ยวกับมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองมา เป็นส่วนประกอบในการวางแผนงาน เพื่อปรับปรุงโครงการสุขภาพในวิทยาลัยพลศึกษา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษา เรื่อง เดียวกันนี้กับนักศึกษาวิทยาลัยครูในระดับอนุปริญญา เพื่อที่จะทราบถึงมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษา ซึ่งผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาหลักสูตรสุขภาพ และการเรียนการสอนในสถาบันการผลิตครู

2. ควรศึกษา เรื่อง เดียวกันนี้กับครูในระดับชั้นประถมศึกษา เพื่อทราบถึงมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองของครู ซึ่งผลการวิจัยจะได้ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลากรในโรงเรียน

3. ควรศึกษา เรื่อง เดียวกันนี้ โดยศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง

4. ควรศึกษาเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการรับบริการสุขภาพของนักเรียนและครู ในระดับ ประถมศึกษา หรือมัธยมศึกษา