

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของกำลังพลกองขนส่งกรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด 2) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคมของกำลังพลกองขนส่งกรมยุทธบริการทหาร 3) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของกำลังพลกองขนส่งกรมยุทธบริการทหาร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 4) เพื่อศึกษาตัวแปรอิสระใดที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง ของกำลังพลกองขนส่งกรมยุทธบริการทหาร

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ กำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหารที่เป็นเพศชาย จำนวนทั้งสิ้น 157 นาย ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด ค่า t-test F - test และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ แบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis). โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ระดับ .05 ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กำลังพลกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา พบว่ามีอายุเฉลี่ย 34 .52 ปี กำลังพลส่วนใหญ่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.8 กำลังพลมีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 54.1 สถานภาพโสดคิดเป็นร้อยละ 42.0 ส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรือ ปวช. คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงไปจบอนุปริญญาหรือ ปวส. และปริญญาตรีมีจำนวนไล่เลี่ยกันคิดเป็นร้อยละ 19.1 และ 18.5 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 0.6 ที่จบปริญญาโท กำลังพลกองขนส่งมีรายได้เฉลี่ย 16,002.13 บาทต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้ 15,001 – 20,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 30.6 รองลงไปมีรายได้อยู่ในระดับ 10,001 – 15,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 28.0 กำลังพลกองขนส่งส่วนใหญ่เป็น

ชั้นประทวนคิดเป็นร้อยละ 56.1 กำลังพลกองขนส่ง มีจำนวนชั่วโมงทำงาน โดยเฉลี่ย เท่ากับ 9.29 ชั่วโมง ส่วนใหญ่ร้อยละ 57.3 มีชั่วโมงในการทำงาน 8 ชั่วโมง พบว่ามีกำลังพลกองขนส่งที่ทำงานถึง 18 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 0.6

ปัจจัยพื้นฐานทางสุขภาพ

กำลังพลกองขนส่ง ส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวคิดเป็นร้อยละ 72.6 และมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 27.4 โรคประจำตัวที่พบมากที่สุดคือ โรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือ โรคภูมิแพ้มีร้อยละ 22.6 โรคเบาหวานมีร้อยละ 17.0 กำลังพลกองขนส่ง ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.5 สำหรับผู้ไม่ออกกำลังกายมีเพียงร้อยละ 11.5 ในกลุ่มที่ออกกำลังกายพบว่า ส่วนใหญ่กำลังพลกองขนส่ง ที่ออกกำลังกายจำนวนมากกว่า 12 ครั้งต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 41.7 โดยการวิ่งเหยาะๆ ถึงร้อยละ 44.2 รองลงเล่นฟุตบอล ร้อยละ 27.9 ใช้สถานที่ทำงานออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 41.0 รองลงมาไปออกกำลังกายที่ศูนย์กีฬาของกองพันคิดเป็นร้อยละ 24.5

กำลังพลกองขนส่งมีวิถีดูแลสุขภาพของตนเองที่ปฏิบัติมากที่สุดโดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์พักผ่อนให้เพียงพอและหมั่นออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 59.2 และมีวิถีดูแลสุขภาพของตนเองที่ปฏิบัติมากที่สุดเมื่อเจ็บป่วยส่วนใหญ่ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อขอคำแนะนำและรักษา ณ สถานพยาบาลคิดเป็นร้อยละ 46.5 รองลงมา คือ พักผ่อนมากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 28.0 สำหรับการเข้ารับบริการการดูแลสุขภาพพบว่า กำลังพล เดินทางไปเข้ารับบริการสุขภาพสะดวกคิดเป็นร้อยละ 84.7 เดินทางไปเข้ารับบริการสุขภาพไม่สะดวก คิดเป็นร้อยละ 14.6 และที่ไม่เคยเข้ารับบริการสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 0.6

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

ผลการศึกษา พบว่ากำลังพลกองขนส่งมีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 39.60 โดยกำลังพลมีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 84.7 มีคะแนนเฉลี่ย 42.09 กำลังพลมีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้ความรุนแรงของการเป็นโรคในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 84.7 มีคะแนนเฉลี่ย 42.25 และมีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพด้านการรับรู้ประโยชน์

ของการป้องกันและรักษาโรคในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 82.8 มีคะแนนเฉลี่ย 41.83 รวมทั้งมีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพด้านระดับการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเองระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 46.5 มีคะแนนเฉลี่ย 32.21

การสนับสนุนทางสังคม

ผลการศึกษา พบว่ากำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในภาพรวม อยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ย 39.17 โดยกำลังพลได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านอารมณ์ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 73.9 มีคะแนนเฉลี่ย 40.78 กำลังพลได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านข้อมูลข่าวสารในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 60.5 มีคะแนนเฉลี่ย 37.96 และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 63.1 มีคะแนนเฉลี่ย 38.77

พบว่ากำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ย 35.69 โดยกำลังพลได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.8 มีคะแนนเฉลี่ย 37.15 กำลังพลได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านข้อมูลข่าวสารในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 51.0 มีคะแนนเฉลี่ย 35.90 และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.7 มีคะแนนเฉลี่ย 34.03

เมื่อพิจารณาในภาพรวมพบว่า กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์และด้านข้อมูลข่าวสารในระดับมาก ($\bar{X} = 38.96$ และ 36.93 ตามลำดับ) ส่วนการสนับสนุนทางสังคมในด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 36.39$)

ผลการศึกษาสรุปได้ว่า กำลังพลกองขนส่งได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวในระดับมากทุกรายด้านและภาพรวม โดยเฉพาะด้านอารมณ์มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และค่าเฉลี่ยทั้งรายด้านและภาพรวมสูงกว่าการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ผลการศึกษา พบว่ากำลังพลกองขนส่งมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางมีคะแนนเฉลี่ย 13.09 โดยมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 59.9 มีคะแนนเฉลี่ย 13.92 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านกิจกรรมทางด้านร่างกายในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 50.3 มีคะแนนเฉลี่ย 13.41 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านโภชนาการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 56.7 มีคะแนนเฉลี่ย 13.64 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 51.0 มีคะแนนเฉลี่ย 13.43 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 72.6 มีคะแนนเฉลี่ย 13.43 และมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.8 มีคะแนนเฉลี่ย 11.77

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1. กำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า

กำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด ที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ต่อเดือน ระดับชั้นตำแหน่ง มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยพื้นฐาน การดูแลสุขภาพ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกองกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

ผลการศึกษาพบว่า มีตัวแปรอิสระเพียง 4 ตัว ที่สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลกองขนส่ง ได้แก่ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากครอบครัว ทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลกองขนส่ง ได้ร้อยละ 35.4 การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง ทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลกองขนส่ง ได้ร้อยละ 4.3 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลกองขนส่ง ได้ร้อยละ 4.8 การรับรู้

ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรคทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลกองขนส่งได้ร้อยละ 1.5 โดยที่ตัวแปรทั้ง 4 ตัวนี้สามารถร่วมกันทำนาย พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่งได้ร้อยละ 46.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า กำลังพลกองขนส่ง ครั้งนี้ ทำให้ผู้ศึกษาทราบถึงแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ของกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร ซึ่งสามารถนำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของกำลังพล และบางประเด็นสามารถให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพนำไปปรับใช้ในการวางแผนและปรับปรุงแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. จากผลการศึกษาพบว่า ครอบครัวมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกมาจากบุคคลที่ใกล้ชิด ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลกองขนส่งถึงร้อยละ 35.4 ดังนั้น เพื่อให้กำลังพลมีการดูแลสุขภาพดีขึ้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องมีการสนับสนุนครอบครัวของกำลังพลในเรื่องต่างๆ อาทิ การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ให้คำปรึกษา แนะนำการดูแลสุขภาพ การวิเคราะห์ปัญหาด้านสุขภาพแก่สมาชิกในครอบครัว สนับสนุนครอบครัวให้กำลังใจ โดยเฉพาะด้านอารมณ์ ยอมรับการเจ็บป่วย อาจมีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างครอบครัวของกำลังพล หรืออาจจะจัดอบรม/สัมมนาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เป็นต้น

2. ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยอีกส่วนหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกำลังพลกองขนส่ง คือปัจจัยภายในของกำลังพลเอง นั่นคือ การที่กำลังพลการรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค และการรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค ดังนั้นหน่วยงานจะต้องให้ความรู้แก่กำลังพลในทุกๆ ด้าน จะทำให้การดูแลสุขภาพของตนเองดีขึ้น

3. กำลั้งพลมีการจัดการความเครียดระดับปานกลาง ดังนั้นหน่วยงานต้นสังกัดจะต้องหาวิธีการคลายเครียดให้แก่กำลั้งพล อาทิ การสนับสนุนให้มีการนั่งสมาธิ การแบ่งเวลาการทำงานให้เหมาะสม ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการจัดสถานที่ทำงาน พร้อมทั้งมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย รวมทั้งให้กำลั้งพลมีการดูแลสุขภาพที่ดีหน่วยงานจะต้องมีการพัฒนานิสัยโดยการจัดโปรแกรมที่ฝึกให้ทุกคนรับผิดชอบต่อตัวเอง เพื่อสร้างความมั่นใจในการดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเองกับหน่วยงานอื่นในต่างจังหวัด
2. ควรมีการเพิ่มตัวแปรอิสระบางตัวที่จะมีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพ การควบคุมตนเอง การมุ่งอนาคต