

บทที่ 4

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจภาคตัดขวางที่มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองรวมถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม ในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่สอนศาสนาอิสลามที่มีอยู่ทั้งหมด 14 โรงเรียน ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามอย่างมีโครงสร้างจากกรณีตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 600 ราย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมในการสำรวจ โดยกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง สำหรับกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้อาศัยกรอบแนวคิดหลักสองประการ โดยนำมาบูรณาการแนวคิดเป็นกรอบของการวิจัย คือ 1) แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยได้มีการรวบรวมองค์ประกอบที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพหลายๆด้าน อาทิ องค์ประกอบด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคมและวัฒนธรรม และองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น และ 2) แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยซึ่งเน้นว่ามีตัวกำหนดร่วม (Common determinants) ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพอนามัยในด้านต่างๆ โดยแบ่งตัวแปรอิสระออกเป็น 4 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยด้านประชากร ประกอบด้วยตัวแปร เพศ ระดับชั้นการศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม จำนวนสมาชิกในครัวเรือน และสถานภาพสมรสของผู้ปกครอง 2) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วยตัวแปร อาชีพของผู้ปกครอง เงินใช้จ่ายที่ได้รับของนักเรียนและรายได้ของครอบครัว 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม ประกอบด้วยตัวแปร ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง การรับข้อมูลด้านสุขภาพ (จากสื่อบุคคล สื่อเฉพาะกิจ และ สื่อมวลชน) เขตที่ตั้งของโรงเรียน และสังกัดของโรงเรียน 4) ปัจจัยด้านจิตวิทยาและวัฒนธรรม ประกอบด้วยตัวแปรความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจในตนเองด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

บทนี้จะแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนแรก เป็นการสรุปผลการศึกษา ส่วนที่ 2 การอภิปรายผล และส่วนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานด้านการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเอง และข้อเสนอแนะเชิงวิชาการสำหรับผู้สนใจศึกษาในเรื่องทำนองเดียวกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1 สรุปผลการศึกษา

การสรุปผลการศึกษานี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนย่อย คือ ส่วนแรก เป็นการสรุปผลการศึกษาเกี่ยวกับลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 เป็นการสรุปผลการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่าง และส่วนที่ 3 เป็นการสรุปผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.1.1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 600 ราย ภายใต้ปัจจัยด้านประชากร พบว่า เพศหญิงและเพศชายในสัดส่วนที่เท่ากัน โดยกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีสัดส่วนเท่าๆกัน มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.26-3.59 เป็นสัดส่วนสูงสุด มีจำนวนสมาชิกที่มีสมาชิกในครัวเรือนเฉลี่ย 6 คน และมีผู้ปกครองสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน เป็นสัดส่วนสูงสุด

ส่วนลักษณะทั่วไปภายใต้ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ พบว่า มีผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้างในภาคเกษตรกรรม อุตสาหกรรมบริการ หรือรับจ้างทั่วไปมีสัดส่วนสูงสุด มีเงินใช้จ่ายที่ได้รับเฉลี่ยต่อเดือน 1,606 บาท และมีรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน 19,818 บาท

สำหรับลักษณะทั่วไปภายใต้ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม พบว่า พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดามีสัดส่วนสูงสุด มีผู้ปกครองสำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา มีสัดส่วนสูงสุด มีคะแนนการรับข้อมูลด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง เป็นนักเรียนที่มาจากโรงเรียนในเขตชั้นนอกมีสัดส่วนมากที่สุด และมาจากโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษามีสัดส่วนมากที่สุด

และปัจจัยด้านจิตวิทยาและวัฒนธรรม พบว่า มีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพในระดับสูง และคะแนนเจตคติด้านสุขภาพในระดับปานกลาง นอกจากนี้มีคะแนนความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพและคะแนนความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพในระดับปานกลาง ตลอดจนมีคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในระดับปานกลาง

4.1.2 การดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองโดยเฉลี่ย 44.30 คะแนน มีการดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง คือมีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในช่วงระหว่าง 41-45 คะแนน และเมื่อพิจารณาข้อคำถามเกี่ยวกับความถี่ในการปฏิบัติเป็นรายข้อ พบว่าการปฏิบัติหรือการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันของกลุ่มตัวอย่างในช่วงปี 2553 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดห้าอันดับแรก คือ การอ่านฉลากทุกครั้งก่อนใช้ยา รองลงมาคือ การนอนหลับในแต่ละวัน 6-8 ชั่วโมง การรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ การดูแลตนเองเมื่อ

เจ็บป่วยด้วยการรับประทานยา และการปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด และ การดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม

อย่างไรก็ตาม ยังคงมีการดูแลสุขภาพตนเองบางอย่างที่ควรปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น ดังเห็นได้จาก การที่กลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยว เผ็ดจัด เค็มจัด รองลงมาคือ การแยกตัวอยู่คนเดียว เมื่อรู้สึกเครียด การดื่ม ชา กาแฟ น้ำอัดลม และการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมัน เมื่อพิจารณาถึงการดูแลสุขภาพตนเองในข้อคำถามที่เกี่ยวกับหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การกอดจูบ/ยินยอมเปิดโอกาสให้เพศตรงกันข้ามถูกเนื้อต้องตัว จับมือถือแขนได้เมื่ออยู่ด้วยกันตามลำพังสองต่อสอง การดูวิดีโอที่มีบทรักและฉากรักของหนุ่มสาวกับคู่รักตามลำพังสองต่อสอง และการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงกันข้าม

4.1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเอง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ผลการวิเคราะห์การแปรผันสองทาง และผลการวิเคราะห์การแปรผันหลายทาง ดังปรากฏในตารางที่ 24 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ผลการวิเคราะห์การแปรผันสองทาง

ผลการวิเคราะห์การแปรผันสองทางโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่า ค่าเฉลี่ยกับการดูแลสุขภาพตนเองของตัวแปรอิสระทั้ง 18 ตัวแปร ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 11 ตัวแปร คือ เพศ ผลการเรียนรู้เฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย การรับข้อมูลด้านสุขภาพ สังเกตของโรงเรียน ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์การวิเคราะห์ความแปรปรวน กับการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย พบว่าตัวแปรเพศ ผลการเรียนรู้เฉลี่ยสะสม สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย การรับข้อมูลด้านสุขภาพ สังเกตของโรงเรียน ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ยังคงเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ในทิศทางที่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2) ผลการวิเคราะห์การแปรผันหลายทาง

ในการวิเคราะห์การแปรผันหลายทาง ใช้เทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ และการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุขั้นตอน ผลสรุปมีดังนี้

2.1) ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุของการดูแลสุขภาพตนเองกับตัวแปรอิสระทั้งหมด 17 ตัว พบว่า ตัวแปรอิสระทั้งหมดร่วมกันอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้ร้อยละ 30.4 ($R^2 = 0.304$) และภายหลังจากการควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอิสระตัวอื่นๆ แล้ว มีตัวแปร 5 ตัวแปร ที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ตัวแปร เพศ ผู้ที่พักอาศัยอยู่ด้วย เจตคติด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

2.2) ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุขั้นตอน

ผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุขั้นตอน พบว่า ตัวแปรอิสระที่สามารถอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 5 ตัวแปร ซึ่งรวมอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้ร้อยละ 29.1 โดยตัวแปรเจตคติด้านสุขภาพ สามารถอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้ดีที่สุด คือ ร้อยละ 19.3 รองลงมา คือ ตัวแปรการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ และเพศ ที่สามารถอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้นร้อยละ 5.4 ร้อยละ 2.0 ร้อยละ 1.7 และร้อยละ 0.6 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรอิสระตัวอื่นๆไม่สามารถเพิ่มอำนาจการอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 28 สรุปผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

ตัวแปร	การวิเคราะห์การแปรผันสองทาง		การวิเคราะห์การแปรผันหลายทาง	
	- การวิเคราะห์ความแปรปรวน และ	- การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย	การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ	การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุขั้นตอน
1) เพศ	✓	*	✓	*
2) ระดับชั้นการศึกษา	X		X	
3) ผลเรียนเฉลี่ยสะสม	✓	*	✓	
4) จำนวนสมาชิกในครัวเรือน	X		✓	
5) สถานภาพสมรสของผู้ปกครอง	✓	*		
6) อาชีพของผู้ปกครอง	X		X	
7) เงินใช้จ่ายที่ได้รับของนักเรียน	X		X	
8) รายได้ของครอบครัว	X		X	
9) ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย	✓	*	✓	*
10) ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง	X		✓	
11) การรับข้อมูลด้านสุขภาพ	✓	*	✓	
12) เขตที่ตั้งของโรงเรียน	X		✓	
13) สังกัดของโรงเรียน	✓	*	✓	
14) ความรู้ด้านสุขภาพ	✓	*	✓	
15) เจตคติด้านสุขภาพ	✓	*	✓	*
16) ความเชื่ออำนาจในตนด้านสุขภาพ	✓	*	✓	
17) ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ	✓	*	✓	*
18) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	✓	*	✓	*
R ²			0.304	0.291

หมายเหตุ: ✓ = มีทิศทางและนัยสำคัญทางสถิติเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้
X = มีทิศทางและนัยสำคัญทางสถิติไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้
* = มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
1 = อธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้ดีที่สุด
2-5 = อธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้เป็นอันดับที่ 2-5
R² = สัมประสิทธิ์การตัดสินใจ

4.2 อภิปรายผล

การศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม ในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่สอนศาสนาอิสลาม เขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม ยังคงมีการดูแลสุขภาพตนเองบางอย่างที่ควรปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น (ตารางที่ 18) เห็นได้จาก การที่กลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยว เผ็ดจัด เค็มจัด (ร้อยละ 32.5) รองลงมาคือ การแยกตัวอยู่คนเดียว เมื่อรู้สึกเครียด (ร้อยละ 30.3) การดื่ม ชา กาแฟ น้ำอัดลม (ร้อยละ 20.5) และการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมัน (ร้อยละ 19.0) เมื่อพิจารณาถึงการดูแลสุขภาพตนเองในข้อคำถามที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำด้านการสูบบุหรี่ (ร้อยละ 7.5) การดื่มสุรา (ร้อยละ 6.2) การกอดจูบ/ยินยอมเปิดโอกาสให้เพศตรงกันข้ามถูกเนื้อต้องตัว จับมือถือแขนได้เมื่ออยู่ด้วยกันตามลำพังสองต่อสอง (ร้อยละ 5.2) การดูวิดีโอที่มีภาพรักและฉากรักของหนุ่มสาวกับคู่รักตามลำพังสองต่อสอง (ร้อยละ 3.5) และการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงกันข้าม (ร้อยละ 2.2) ถึงแม้ว่าร้อยละในการปฏิบัติเป็นประจำในการดูแลสุขภาพตนเองจะน้อย แต่สำหรับในกลุ่มวัยรุ่นมุสลิมแล้ว ถือว่า พฤติกรรมเหล่านี้ ไม่ควรจะเกิดขึ้น ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว ควรมีการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพราะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักเรียนในอนาคตได้ ดังนั้นข้อมูลดังกล่าว น่าจะเป็นประเด็นหนึ่งที่ผู้เกี่ยวข้องกับการวางแผนงานด้านการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม ควรให้ความรู้ในเรื่องเหล่านี้ให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีของวัยรุ่นมุสลิมนั่นเอง

ส่วนผลจากการวิเคราะห์หาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม ในการวิเคราะห์การแปรผันสองทาง และการวิเคราะห์การแปรผันหลายทาง เป็นที่น่าสังเกตว่า มีตัวแปรที่พบนัยสำคัญทางสถิติในการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย แต่กลับไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ คือ ตัวแปรผลการเรียนเฉลี่ยสะสม การรับข้อมูลด้านสุขภาพ สังเกตของโรงเรียน ความรู้ด้านสุขภาพ และความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามกับตัวแปรอิสระในการวิเคราะห์การแปรผันสองทางเป็นความสัมพันธ์ที่ยังไม่ได้ควบคุมอิทธิพลของตัวแปรอิสระตัวอื่นๆ หรือเรียกว่าเป็นความสัมพันธ์ลวง ที่เกิดจากตัวแปรตัวอื่นๆ ในสมการ แต่ในขณะเดียวกันพบว่า ตัวแปรเพศ ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย เจตคติด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา มีความสัมพันธ์ในลักษณะเดียวกันทั้งการวิเคราะห์ความแปรปรวน

การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุ เพราะฉะนั้นจึงถือว่าตัวแปรเหล่านี้มีความสัมพันธ์ที่แท้จริงกับการดูแลสุขภาพของตนเองของวัยรุ่นมุสลิม

เมื่อพิจารณาตัวแปรที่สามารถอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมพบว่า มีตัวแปร 5 ตัวแปร ที่สามารถอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเอง โดยตัวแปรที่อยู่ภายใต้ปัจจัยด้านจิตวิทยาและวัฒนธรรม ได้แก่ เจตคติด้านสุขภาพ การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ ตัวแปรที่อยู่ภายใต้ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ ผู้ที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วย และตัวแปรที่อยู่ภายใต้ปัจจัยด้านประชากร คือ เพศ ซึ่งเมื่อเรียงลำดับความสำคัญของตัวแปรแล้ว อิทธิพลของตัวแปรอิสระแต่ละตัวมีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีสาระสำคัญ พอสรุปได้ดังนี้

1) ตัวแปรเจตคติด้านสุขภาพเป็นตัวแปรที่สามารถอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้ดีที่สุด โดยนักเรียนที่มีคะแนนเจตคติด้านสุขภาพสูงกว่า มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนเจตคติด้านสุขภาพต่ำกว่า น่าจะเป็นเพราะ เจตคติที่ดีด้านสุขภาพเป็นความเชื่อ และความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนที่บุคคลแสดงออกด้านการปฏิบัติได้ โดยผู้ที่มีเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน ย่อมนำไปสู่ความคิด ความรู้สึกที่มีการมองเห็นคุณค่าและประโยชน์รวมถึงโทษของการกระทำพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง มีความรู้สึกพอใจและไม่พอใจในการกระทำพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และมีความมุ่งมั่นกระทำพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่แตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความรู้เชิงประเมินค่าว่ามีประโยชน์หรือโทษ ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ และนำไปสู่ความพร้อมที่จะกระทำให้เป็นไปตามความคิดและความรู้สึกในการดูแลสุขภาพตนเองในท้ายที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุรพงศ์ คล้ายเกตุ (2550: 118) สุรรัตน์ รุ่งเรือง และสมเกียรติ สุขนันตพงศ์ (2549: 42) รุ่งทิพย์ ศรพรหมมาศ (2548: 61) จุฬิภา กุลฉิม (2548: 60) สิริวรรณ เคนผาพงศ์ (2543: 74) และ นุชระพี สุทธิกุล (2540: 51) ที่ให้ความสำคัญกับเจตคติด้านสุขภาพ ว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถสร้างเสริมเจตคติที่ดีให้เกิดการดูแลสุขภาพตนเองได้

2) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา มีผลต่อคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมเป็นลำดับที่สอง โดยนักเรียนที่มีคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาสูงกว่า มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาต่ำกว่า ทั้งนี้ในแง่การดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวันของบุคคล ส่วนในแง่ของอิสลามนั้น อัลลอฮ์ (ซุบฮาน) ได้ให้มุสลิมทุกคนปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเพื่อเป็นการเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ (ซุบฮาน) เป็นเหตุผลสำคัญ แต่ผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ก่อให้เกิดผลดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม ซึ่งอาจจะเป็นเพราะ ศาสนาอิสลามมีหลักคำสอนและหลักปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการดูแล

สุขภาพตนเองไว้อย่างชัดเจน และมุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เป็นช่วงเวลาที่นักเรียนระลึกถึงหลักคำสอนของศาสนาได้ดีที่สุด คำสอนของศาสนาจึงอาจเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วยให้เตือนสติและช่วยให้เกิดสมาธิ ส่งผลให้นักเรียนสามารถเลือกที่จะปฏิบัติในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองในทางที่เหมาะสมได้ ซึ่งการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา ยังไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอิสลาม มีผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม แต่พบการศึกษาความเชื่อทางศาสนาและการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา มีผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักเรียน ของรอฮานี เจอะอาแซ (2548: 73) และจากการศึกษาการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นมุสลิม ของกรรณา ไชยประสิทธิ์ (2547: 39) ดังนั้น เมื่อตัวแปรเรื่องนี้มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน จึงควรส่งเสริมให้นักเรียนตระหนักและหมั่นประพฤติปฏิบัติให้อยู่ในหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนานั้น นักเรียนควรปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากเป็นการเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ (ซุบฮาน) แล้ว ยังจะช่วยให้นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีขึ้นอีกด้วย

3) ผู้ที่พักอาศัยอยู่ด้วย มีผลต่อคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมเป็นลำดับที่สาม โดยนักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียวหรืออาศัยอยู่กับบุคคลอื่นหรืออยู่คนเดียว ทั้งนี้อาจจะเพราะการที่อยู่อาศัยกับบิดาและมารดาจะแสดงถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีในระดับหนึ่ง ดังนั้น สถาบันครอบครัว ถือว่ามีความสำคัญที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมได้มากกว่าอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียวหรืออาศัยอยู่กับบุคคลอื่นหรืออยู่คนเดียว ประกอบกับข้อมูลวัยรุ่นมุสลิมที่ศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในความปกครองของบิดามารดา การที่บิดามารดา อบรม สั่งสอน ตักเตือน ดูแลเอาใจใส่ด้านการดูแลสุขภาพและควบคุมให้นักเรียนมีการปฏิบัติอย่างจริงจังในด้านการดูแลสุขภาพตนเอง และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาของนักเรียน ส่งผลให้การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนดียิ่งขึ้น โดยสอดคล้องกับการศึกษาของ สุรพงศ์ คล้ายเกตุ (2550: 115) นวรัตน์ จิรโคภิน (2549 : 58) และ นิลภา จิระรัตนวรรณ (2541: 69-70) ที่ให้ความสำคัญกับผู้ปกครองที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย ว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถส่งเสริมให้เกิดการดูแลสุขภาพตนเองได้

4) ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ มีผลต่อคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมเป็นลำดับที่สี่ โดยนักเรียนที่มีคะแนนความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพสูงกว่า มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพต่ำกว่า โดยความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ เป็นความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของ

ตนเอง โดยมีความเชื่อว่า การที่พบบุคลากรทางสาธารณสุขสม่ำเสมอ ทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ จัดเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี (Strickland, 1978:1211 อ้างถึงใน วิลาสินี แผ้วชนะ, 2541: 7-10) ดังนั้น ผู้ที่มีความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ ก็คือผู้ที่มีความเชื่อมั่นในกลุ่มบุคลากรทางสาธารณสุขนั่นเอง ในลักษณะที่นักเรียนมั่นใจด้านคุณสมบัติความสามารถในอำนาจบุคลากรทางสาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการควบคุมดูแลสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการรักษาโรคในทางศาสนาอิสลาม ซึ่งเน้นการเร่งบำบัดรักษา เมื่อเกิดโรคไม่ให้ปล่อยปละละเลยให้ตัวเองตกอยู่ในความเสียหายและปล่อยให้ตัวเองอยู่ในสภาพที่สิ้นหวัง และเมื่อต้องมีการรักษาแล้วก็ต้องหาผู้เชี่ยวชาญในด้านนี้ และไม่ไปรับการรักษาด้วยเวทมนต์คาถา (สาเหอะฮับดุลเลาะห์ อัลยุฟรีและคณะ, 2532: 1-42) ข้อมูลที่ค้นพบสอดคล้องกับการศึกษาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2548: 61) และ วราภรณ์ นารินทร์ (2540: 88) ซึ่งพบว่า ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการดูแลสุขภาพตนเอง

5) เพศ มีผลต่อคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมเป็นลำดับที่ห้า โดยนักเรียนหญิง มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่านักเรียนชาย ซึ่งความแตกต่างระหว่างเพศ มีเพียงบ่งบอกถึงความแตกต่างทางด้านร่างกายของนักเรียนหากแต่ยังส่งผลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งในข้อค้นพบที่ว่า นักเรียนหญิง มีความเอาใจใส่เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองและมีแนวโน้มในการดูแลสุขภาพตนเองในทางที่เหมาะสมกว่านั้น สอดคล้องกับการศึกษาของอรุณ ออบเชย (2548: 93) สดุดี ภูห่องไสย (2541: 140) สมหมาย สุพรรณภพ (2541: 51) ธัญญา ตีปานวงศ์ (2541: 76) และ สุกัญญา ไผทโสภณ (2540: 47) ที่ค้นพบว่า เพศ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถส่งเสริมให้เกิดการดูแลสุขภาพตนเองได้

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม โดยผู้วิจัยนำแนวคิดหลักสองประการ คือ แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ที่ได้รวบรวมองค์ประกอบที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพและแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยที่สรุปว่ามีตัวกำหนดร่วม (Common determinants) ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพอนามัย พบว่ามีตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อยู่ 5 ตัวแปร และจากการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุพบว่า ตัวแปรอิสระร่วมกันอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้ร้อยละ 30.4 ($R^2 = 0.304$) ซึ่งการศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมในครั้งนี้ สามารถนำกรอบแนวคิดในการศึกษา มาประยุกต์หรืออธิบายเพิ่มเติมรายละเอียดในส่วนต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมกับการศึกษาในประเด็นเชื่อมโยงอื่นๆต่อไปได้

ข้อค้นพบที่น่าสนใจจากการศึกษาในครั้งนี้

1. การรับข้อมูลด้านสุขภาพ จากข้อมูลพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับข้อมูลด้านสุขภาพจากแหล่งข้อมูลต่างๆค่อนข้างมาก และเมื่อพิจารณาการรับข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง เป็นรายชื่อ ซึ่งเรียงลำดับตามแหล่งข้อมูลที่รายงานมา ได้รับบ่อยครั้งสูงที่สุดสามอันดับแรก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับข้อมูลด้านสุขภาพจากสมาชิกในครัวเรือนมากที่สุด (ร้อยละ 64.7) รองลงมา คือ ครู/อาจารย์ในโรงเรียน (ร้อยละ 58.8) และเพื่อน (ร้อยละ 49.7) จากข้อค้นพบดังกล่าว อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับสารด้านการดูแลสุขภาพจากสื่อบุคคลค่อนข้างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่ใกล้ชิด ซึ่งสิริพรรณ วิบูลย์จันทร์ (2542: 9) กล่าวว่า สื่อบุคคล จัดได้ว่า เป็นสื่อที่มีอิทธิพลในด้านการจูงใจ การสร้างเจตคติ และการนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติได้ เพราะเป็นสื่อที่ให้ความรู้สึกใกล้ชิดมากกว่า

2. ความรู้ด้านสุขภาพ จากข้อมูล พบว่า ข้อความที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกมากที่สุด คือ อาหารมือเช้า เป็นมือที่สำคัญที่สุด (ร้อยละ 96.7) รองลงมาคือ ผู้ป่วยในระยะพักฟื้น ควรได้รับการพักผ่อนให้มากๆ (ร้อยละ 96.2) และการทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชื่นชอบช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ (ร้อยละ 95.3) ส่วนในข้อความที่กลุ่มตัวอย่างตอบถูกน้อยที่สุด คือ เมื่อเจ็บป่วยไม่สบาย การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น (ร้อยละ 25.0) และยาที่ต้องรับประทานหลังอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารทันที (ร้อยละ 33.7) สำหรับความรู้ด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับศาสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามผิดในเรื่องที่เกี่ยวกับการดื่มสุราไม่มีผลกระทบต่อผู้ที่เป็นโรคหัวใจ (ร้อยละ 27.8) รองลงมาคือ วิธีที่ป้องกันการเกิดปัญหาทางเพศในวัยเรียนที่ดี คือ ไม่คบเพื่อนต่างเพศ (ร้อยละ 50.3) และศาสนาอิสลามอนุญาตให้ชายหญิงที่ไม่ได้แต่งงานกันถูกเนื้อต้องตัวกันได้ (ร้อยละ 26.7) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างยังไม่เข้าใจถึงวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง และหลักปฏิบัติที่เกี่ยวข้องศาสนาในเรื่องบทบัญญัติที่สำคัญทางศาสนาอิสลามด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพอนามัยที่ถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้น ข้อมูลดังกล่าวน่าจะเป็นประเด็นหนึ่งที่ผู้เกี่ยวข้องกับการวางแผนงานด้านการดูแลสุขภาพของวัยรุ่นมุสลิม ควรให้ความรู้ในเรื่องเหล่านี้ให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีในแนวทางที่ถูกต้องตามหลักศาสนาต่อไป

3. เจตคติด้านสุขภาพ คือ ข้อคำถามเจตคติด้านสุขภาพในข้อคำถามทางลบที่เกี่ยวข้องกับศาสนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเจตคติด้านสุขภาพในระดับน้อยที่สุด คือ ฉันชอบเมื่อมีเพื่อนต่างเพศ ชวนเที่ยวตามลำพังสองต่อสอง (ร้อยละ 50.8) รองลงมาคือ การดื่มสุรา ทำให้สามารถพูดคุยได้อย่างสนุกสนาน (ร้อยละ 47.2) การรักษาด้วยเวทมนต์ คาถา ช่วยรักษาโรคและความเจ็บป่วยได้ (ร้อยละ 45.6) และการสูบบุหรี่ ช่วยทำให้คลายเครียดจากการทำงานได้ (ร้อยละ 39.5) จากข้อค้นพบดังกล่าว อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพ

ตนเอง พร้อมทั้งสามารถนำหลักคำสอนของศาสนาอิสลามมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันในเรื่องการดูแลสุขภาพได้ ดังนั้นข้อมูลดังกล่าว น่าจะเป็นประเด็นหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนงานด้านการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม ควรจะส่งเสริมหรือสนับสนุนในเรื่องหลักคำสอนทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ ที่จะช่วยทำให้การดูแลสุขภาพตนเองที่ดีของวัยรุ่นมุสลิม

4.3 ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำไปเป็นประโยชน์ให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือผู้ที่สนใจศึกษาในประเด็นเชื่อมโยงอื่นๆ โดยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ มีรายละเอียดดังนี้

4.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการหรือกำหนดนโยบายในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้

1) จากผลการศึกษาถึงการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมในครั้งนี้ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าในกลุ่มตัวอย่างบางส่วนมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เบียร์ว เติบจัด เค็ม การแยกตัวอยู่คนเดียวเมื่อรู้สึกเครียด การดื่ม ชา กาแฟ น้ำอัดลม และการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมันหรืออาหารที่มีไขมัน เมื่อพิจารณาถึงการดูแลสุขภาพตนเองในข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักคำสอนของศาสนาอิสลาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติเป็นประจำด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การกอดจูบ/ยินยอมเปิดโอกาสให้เพศตรงกันข้ามถูกเนื้อต้องตัว จับมือถือแขนได้เมื่ออยู่ด้วยกันตามลำพังสองต่อสอง การดูวิดีโอที่มีบทรักและฉากรักของหนุ่มสาวกับคู่รักตามลำพังสองต่อสอง และการมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงกันข้าม ถึงแม้ว่าร้อยละในการปฏิบัติเป็นประจำในการดูแลสุขภาพตนเองจะน้อย แต่สำหรับในกลุ่มวัยรุ่นมุสลิมแล้ว ถือว่าพฤติกรรมเหล่านี้ ไม่ควรที่จะเกิดขึ้น ซึ่งการดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว ควรมีการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพราะอาจส่งผลต่อสุขภาพของนักเรียน ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเอง อาทิ ศูนย์บริการสาธารณสุข สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา รวมถึงสถาบันครอบครัว ควรเข้ามามีส่วนในการรณรงค์ให้ความรู้ เกี่ยวกับประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงผลจากการดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่เหมาะสม พร้อมทั้งชี้แนะ แนวทาง การดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง ตลอดจนชี้แนะแนวทาง การประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพและหลักปฏิบัติในแนวทางที่ถูกต้อง เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองที่เหมาะสมและถูกต้อง นำไปสู่สุขภาพที่ดีของวัยรุ่นมุสลิมในอนาคตต่อไป

2) เนื่องจากผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า เจตคติด้านสุขภาพ เป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมมากที่สุด โดยนักเรียนที่มีเจตคติด้านสุขภาพสูง จะมีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงขึ้นไปด้วย เพราะฉะนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถาบันการศึกษา หรือ สถาบันศาสนา ควรจะดำเนินการส่งเสริมถึงวิธีการสร้างเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน โดยมุ่งเน้นให้ความสำคัญเกี่ยวกับการสร้างความรู้ ความเข้าใจ ผลจากการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในด้านชีวภาพ กายภาพ และสังคม หรือ อาจจะจัดกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การจัดนิทรรศการ จัดกิจกรรมให้ความรู้ หรือ อาจจะสอดแทรกเนื้อหา ความรู้ การดูแลสุขภาพตนเองในรายวิชาสุขศึกษาหรือพลศึกษา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจจะทำให้นักเรียนได้รับรู้ และเข้าใจ มีความรู้สึกรู้สึก มองเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น

3) ตัวแปรการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีสำคัญต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม นักเรียนที่มีคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาสูงกว่า จะมีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาต่ำกว่า ทั้งในแง่การดูแลสุขภาพตนเองในชีวิตประจำวันของบุคคล ส่วนในแง่ของอิสลามนั้น อัลลอฮ์ (ซุบฮาน) ได้ให้มุสลิมปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เพื่อเป็นการเคารพภักดีต่ออัลลอฮ์ (ซุบฮาน) เป็นเหตุผลสำคัญ แต่ผลที่ได้จากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ก่อให้เกิดผลดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม ดังนั้น บุคลากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ ควรจะให้เนื้อหาวิธีการดูแลสุขภาพตนเองกับการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา โดยอาจจะเพิ่มเนื้อหาสอดแทรกในรายวิชาอิสลามศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ หรือ นอกกระบบ เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ และปฏิบัติที่ถูกต้อง และ สถาบันการศึกษา ควรจะจัดสถานที่ในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในโรงเรียน เพื่อให้เป็นทางเลือกหนึ่งของนักเรียนที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาได้โดยง่าย เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมได้

4) ตัวแปรความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม โดยนักเรียนที่มีคะแนนความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพสูงกว่า จะมีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพต่ำกว่าผู้ที่มีความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ คือ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในกลุ่มบุคลากรทางสาธารณสุขนั่นเอง เป็นความเชื่อที่นักเรียน เชื่อว่า การเชื่อในอำนาจบุคลากรทางสาธารณสุข ทำให้นักเรียนมีสุขภาพดี ดังนั้น บุคลากรทางสาธารณสุข ควรจะดำเนินการเผยแพร่ถึงความรู้ในการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง ให้คำแนะนำถึงวิธีการรักษาสุขภาพ ตลอดจนความพร้อมของอุปกรณ์เครื่องมือ เทคโนโลยี ที่มีความสะดวก รวดเร็ว และทันสมัย รวมถึงการให้การดูแลรักษาที่เป็นมิตร

เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการรับการรักษากับบุคลากรทางสาธารณสุข ตลอดจนอบรมให้ความรู้แนะแนวการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง โดยเฉพาะด้านโภชนาการและสุขภาพจิตของนักเรียน อาจเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดแรงจูงใจให้นักเรียนมีความรู้สึกรับผิดชอบ และพร้อมที่จะปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด เพราะเชื่อว่า หากปฏิบัติเช่นนั้นแล้ว ก็จะทำให้นักเรียนหายจากโรคหรือมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้

5) ตัวแปรผู้ที่อาศัยอยู่ด้วย เป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม โดยนักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดามีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่านักเรียนที่อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเพียงคนเดียวหรืออาศัยอยู่กับบุคคลอื่นหรืออยู่คนเดียว ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียน เช่น บิดามารดา พี่หรือญาติ มีบทบาทสำคัญต่อการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรหาวิธีการในการส่งเสริมให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง คอยดูแล เอาใจใส่ และกระตุ้นให้นักเรียนมีการปฏิบัติอย่างจริงจังในด้านการดูแลสุขภาพตนเอง ตลอดจนเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่นักเรียนด้วย

6) เพศ เป็นตัวแปรอีกตัวแปรหนึ่งที่สำคัญต่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิม โดยนักเรียนหญิง มีคะแนนการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่านักเรียนชาย ดังนั้น การที่นักเรียนหญิง มีความเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น นับว่าเป็นเรื่องที่ดี โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น หน่วยงานภาครัฐหรือภาคเอกชน ควรมีการสนับสนุนในการจัดกิจกรรมให้นักเรียน โดยการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนชาย เห็นประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้น เพื่อให้นักเรียนชายมีความสนใจและเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม

4.3.2 ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ผู้ที่สนใจศึกษาการดูแลสุขภาพตนเอง ควรพิจารณาเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ

1) การศึกษาครั้งนี้ มุ่งศึกษาเฉพาะการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่สอนศาสนาอิสลาม เขตกรุงเทพมหานครเท่านั้น ซึ่งเป็นเพียงมิติหนึ่งของการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนั้น ผู้ที่สนใจศึกษาประเด็นด้านการดูแลสุขภาพตนเอง อาจขยายขอบเขตของการศึกษาให้ครอบคลุมถึงกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นได้ เช่น กลุ่มวัยเด็ก กลุ่มวัยแรงงาน กลุ่มผู้สูงอายุ หรือกลุ่มวัยรุ่นที่อยู่นอกระบบการศึกษา เนื่องจากกลุ่มดังกล่าวมีวิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อ และเจตคติที่แตกต่างกัน เพื่อให้ทราบและเกิดความเข้าใจในเรื่องปัจจัย

ตัวกำหนดในการดูแลสุขภาพตนเอง อันจะเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนการดูแลสุขภาพตนเอง ให้มีความถูกต้องและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2) การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษา วิจัยเชิงสำรวจภาคตัดขวาง โดยใช้แบบสอบถามอย่างมีโครงสร้างในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งผู้ที่สนใจศึกษาประเด็นด้านการดูแลสุขภาพตนเอง อาจใช้การศึกษาเชิงคุณภาพเพิ่มเติม อาทิ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) หรือ การสังเกตการณ์ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ ชัดเจน และลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

3) การประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองของประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526: 185-186) และเบญจา ยอดดำเนิน-แอ็ดติภัก และคณะ (2542: 11-12) สามารถอธิบายการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมุสลิมได้ในระดับหนึ่ง ดังจะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุที่แสดงว่าตัวแปรอิสระตามกรอบแนวคิดที่ปรับมาใช้ นั้นสามารถอธิบายการแปรผันของการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญ