

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเฉพาะด้านอาหาร โภชนาการและด้านการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนานาชาติ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน จำนวน 202 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกแบบเป็นระบบ (Systematic random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้ศึกษาพัฒนาและสร้างขึ้นเอง โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน และนำไปทดสอบความเชื่อมั่นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนป่าตาลบ้านธิพิทยา อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.7864 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.7968 และแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเฉพาะด้านอาหาร โภชนาการและด้านการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.7987 ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง ลงรหัส และบันทึกข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows และใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติวิเคราะห์คือ การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Multiple regression analysis)

#### 1. สรุปผลการศึกษา

##### 1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง ร้อยละ 59.1 อายุอยู่ในช่วง 15 - 19 ปี โดยอายุเฉลี่ยเท่ากับ 16.57 ปี กำลังเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, 6 ร้อยละ 39.1, 28.7, 32.2 ตามลำดับ มีภาวะโภชนาการอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 90.1 บิคารมารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 86.6 บิคารมารดา, ผู้ปกครอง มีอาชีพ เกษตรกรรม คิดเป็นร้อยละ 70.3, 68.3 และ 5.4 ตามลำดับ บิคารมารดา, ผู้ปกครองของนักเรียน จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 79.7, 88.1, 10.4 ตามลำดับ จำนวนผู้ที่พักอาศัยร่วมกับนักเรียนมีจำนวนน้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 95.0 ครอบครัวมีรายได้หลักจากการ

ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 73.3 ส่วนค่าใช้จ่ายประจำวันของนักเรียน เฉลี่ยวันละ 14.90 บาท และค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารในแต่ละวัน เฉลี่ยวันละ 10.35 บาท นักเรียนร้อยละ 92.1 จะมีรายได้พิเศษ การได้รับความรู้ข่าวสารเรื่องสุขภาพบัญญัติแห่งชาติ เคยได้รับ ร้อยละ 97.0 โดยแหล่งที่ได้รับความรู้ จากครู ร้อยละ 62.9 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 59.9 และสื่อมวลชน ร้อยละ 55.9

## 1.2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน นักเรียนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ (คะแนนเฉลี่ย = 2.19 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.1206) โดยมีพฤติกรรมด้านอนามัยส่วนบุคคลอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านป้องกันอุบัติเหตุ และด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับพอใช้โดยจำแนกระดับพฤติกรรมเป็นรายด้านได้ดังนี้

ด้านอนามัยส่วนบุคคล นักเรียนมีพฤติกรรมเกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคล อยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 นักเรียนมีการนำเอาเสื้อผ้าที่ใส่แล้วไปซักให้สะอาด อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

ด้านอาหารและโภชนาการ นักเรียนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.12 พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำได้แก่การรับประทานอาหารที่เก็บไว้อย่างมิดชิดปรุงสุกใหม่ การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อเป็นประจำทุกวัน และดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วเป็นประจำ

ด้านการออกกำลังกาย นักเรียนมีพฤติกรรมออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.26 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนได้แก่การทำงานบ้านหรืองานอาชีพที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เหงื่อออกจนรู้สึกเหนื่อยและนักเรียนยังได้ออกกำลังกายเช่น การทำกายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน เล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

ด้านสุขภาพจิต นักเรียนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตอยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.08 โดยนักเรียนผ่อนคลายด้วยการฟังเพลงและมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับครอบครัวเป็นประจำ นักเรียนส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่และเสพย์สารเสพติด

ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ นักเรียนมีพฤติกรรมป้องกันอุบัติเหตุอยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.20 มีพฤติกรรมด้านความปลอดภัยของนักเรียนได้แก่ก่อนข้ามถนนจะมีการมองซ้ายมองขวาทุกครั้ง มีการเก็บของมีคมไว้ให้เรียบร้อยหลังใช้งานเสร็จ และก่อนเสียบปลั๊กไฟ นักเรียนเช็ดมือให้แห้งทุกครั้ง

ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม นักเรียนมีพฤติกรรมในด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับพอใช้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 2.15 พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติได้แก่การขับถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ การทิ้งขยะลงในถังขยะเป็นประจำและนักเรียนไม่ทิ้งสิ่งของลงในแม่น้ำลำคลอง

1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเฉพาะด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย

#### 1.3.1 ปัจจัยหลักด้านความรู้

ด้านอาหารและโภชนาการ นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 0.91) นักเรียนมีความรู้ที่ถูกต้องในการเลือกอาหาร โดยรู้ว่าถ้าต้องการสารอาหารหมู่เกลือแร่และวิตามินควรรับประทานอาหารประเภท ผัก, ผลไม้ การรับประทานอาหารที่มีแมลงวันตอมจะทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วงและควรเลือกรับประทานอาหารสุก สะอาด และไม่ใส่สี มากที่สุด

ด้านการออกกำลังกาย นักเรียนมีความรู้อยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 0.80) มีความรู้ที่ถูกต้องซึ่งเป็นหลักในการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกายและข้อห้ามในการออกกำลังกายอย่างหักโหมสำหรับผู้ป่วยในโรคบางชนิดเช่น โรคตับอักเสบ

#### 1.3.2 ปัจจัยการสนับสนุน

ด้านอาหารและโภชนาการ นักเรียนได้รับปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.45) ปัจจัยสนับสนุนที่นักเรียนได้รับมากที่สุดคือการเตือนให้รับประทานอาหารเช้าตรงเวลาทุกมื้อและความระมัดระวังในการรับประทานอาหารที่อาจมีเชื้อโรคหรือสารพิษเจือปนเป็นประจำ

ด้านการออกกำลังกาย นักเรียนได้รับปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง (Mean = 2.61) ปัจจัยสนับสนุนที่นักเรียนได้รับคือการชักชวนให้ไปออกกำลังกายเป็นประจำและเคยได้รับการอบรมหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

### 1.3.3 ปังจัยเอื้อ

ด้านอาหารและโภชนาการ นักเรียนได้รับปังจัยเอื้อด้านการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง(Mean = 2.32) โดยนักเรียนเห็นว่าปังจัยเอื้อที่ควรจะมีในหมู่บ้าน/ชุมชนก็คือมีร้านจำหน่ายอาหารและในโรงเรียนควรมีสถานที่เฉพาะสำหรับรับประทานอาหารอย่างพอเพียง มีร้านขายอาหารที่พอเพียงสำหรับนักเรียน

ด้านการออกกำลังกาย นักเรียนได้รับปังจัยเอื้อด้านการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง(Mean = 2.59) โดยนักเรียนเห็นว่าในหมู่บ้าน/ชุมชนของนักเรียนควรมีที่สำหรับให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายและโรงเรียนควรจัดให้มีที่สำหรับเล่นกีฬาทุกประเภทตามความถนัดของนักเรียน

1.3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกายกับปังจัยหลัก ปังจัยสนับสนุนและปังจัยเอื้อ พบว่า

ด้านอาหารและโภชนาการ ปังจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านนี้ ปังจัยหลัก ได้แก่ อายุของนักเรียน ปังจัยสนับสนุน ได้แก่ การศึกษาของบิดาและการสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ซึ่งสามารถพยากรณ์หรืออธิบายการผันแปรของพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการได้ร้อยละ 13.2 และปังจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือระดับการศึกษาของบิดา รองลงมาอายุของนักเรียนซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงลบ ส่วนปังจัยสนับสนุนมีความสัมพันธ์ต่ำสุด

ด้านการออกกำลังกาย ปังจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านนี้ ปังจัยหลัก ได้แก่ อายุของนักเรียน ปังจัยสนับสนุน ได้แก่ อาชีพของมารดาและการสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ซึ่งสามารถพยากรณ์หรืออธิบายการผันแปรของพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายได้ร้อยละ 25.8 และปังจัยที่ส่งผลมากที่สุดคืออายุของนักเรียนซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงลบ รองลงมาได้แก่ปังจัยสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่วนอาชีพมารดามีความสัมพันธ์ต่ำสุด

## 2. การอภิปรายผลการศึกษา

### 2.1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน

จากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ร้อยละ 69.3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีคะแนนสูงที่สุด คือด้านอนามัยส่วนบุคคลมีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 อธิบายได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมด้านนี้เป็นประจำหรือสม่ำเสมอ เนื่องจากพฤติกรรมด้านอนามัยส่วนบุคคลเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีและเป็นกิจวัตรประจำวัน ที่นักเรียนปฏิบัติได้เองตามพัฒนาการหากไม่ปฏิบัติก็อาจจะเกิดโทษและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ เช่นทำให้เกิดโรคผิวหนัง โรคอุจจาระร่วง โรคพยาธิ เป็นต้น ประกอบกับในการศึกษาวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพก็มักจะใช้สภาวะพฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคลเป็นตัวชี้วัดพื้นฐานซึ่งบ่งบอกถึงความสำเร็จของโครงการได้เช่นเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบภาวะสุขภาพและพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนที่มีระดับบริการอนามัยโรงเรียนที่แตกต่างหรือประสิทธิผลกับการดำเนินงานของผู้นำนักเรียนฝ่ายส่งเสริมอนามัยและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง(เพื่อนสุขภาพ,2540,หน้า13-14)จึงทำให้นักเรียนได้รับการสนับสนุนและมีพฤติกรรมด้านอนามัยส่วนบุคคลอยู่ในระดับดีซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของปวีรวรรต มโนรมชัชวาล(เพื่อนสุขภาพ,2540,หน้า68)ที่ศึกษาเรื่องการศึกษาการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสุขบัญญัติแห่งชาตินักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการพบว่านักเรียนมีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีโดยมีการปฏิบัติในด้านการป้องกันอุบัติเหตุสูงสุด รองลงมาได้แก่อนามัยส่วนบุคคล ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาของ นลินี มกรเสน(เพื่อนสุขภาพ,2540,หน้า 69) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งพบว่าพฤติกรรมที่มีการปฏิบัติที่น้อยที่สุดได้แก่ด้านอนามัยส่วนบุคคล ผลการศึกษาที่แตกต่างกันนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มเป้าหมายเป็นคนละกลุ่มกันและศึกษาในพื้นที่ที่ต่างกัน ส่วนพฤติกรรมด้านอาหารโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านการป้องกันอุบัติเหตุและด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับพอใช้โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12,2.26,2.08,2.20และ2.15 ตามลำดับ เนื่องจากว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวเหล่านี้นักเรียนจะปฏิบัติเป็นประจำได้นั้นต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านต่างๆเช่นการสนับสนุนจากบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และต้องเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเช่นการรับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อทุกวัน นักเรียนจะปฏิบัติได้จะต้องมีผู้เตรียมอาหารให้หรือหากจะซื้ออาหารรับประทานก็ต้องมีร้านจำหน่ายอาหาร ด้านการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันหรือการออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาทีก็เช่นกันนักเรียนต้องมีเวลา

ในการออกกำลังกาย มีบิดา มารดา ผู้ปกครองให้การสนับสนุนและมีอุปสรรคในการออกกำลังกายที่พอเพียง ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีของกรีนที่ว่าพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆของบุคคลจะได้รับอิทธิพลร่วมของปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยหลัก (Predisposing factors) ปัจจัยสนับสนุน (Reinforcing Factors) และปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) จึงทำให้นักเรียนมีระดับพฤติกรรมด้านเหล่านี้อยู่ในระดับพอใช้เท่านั้น

ในส่วนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายด้าน พบว่า

ด้านอนามัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมในด้านนี้อยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ.13 หมายความว่าส่วนใหญ่จะมีการปฏิบัติด้านอนามัยส่วนบุคคลอย่างสม่ำเสมอ เช่นนักเรียนจะนำเสื้อผ้าที่ใส่แล้วนำไปซักให้สะอาดร้อยละ 99.00 อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ร้อยละ 99.00 สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร้อยละ 96.50 ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำร้อยละ 93.60 ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นเสมอร้อยละ 78.70 เนื่องจากว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นพฤติกรรมที่นักเรียนมีความคุ้นเคยและปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เมื่อปฏิบัติแล้วจะส่งผลดีต่อสุขภาพของตนเอง ส่วนพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมีปฏิบัติเป็นบางครั้งร้อยละ 4.5 อธิบายได้ว่านักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีอายุอยู่ระหว่าง 15 - 19 ปี โดยมีอายุเฉลี่ย 16.57 ปี ย่อมมีความต้องการทางเพศตามธรรมชาติแต่เนื่องจากยังเป็นนักเรียนและอยู่ในสภาพสังคมชนบท นักเรียนจึงไม่ได้แสดงพฤติกรรมทางด้านเพศได้อย่างเต็มที่ จึงมีพฤติกรรมด้านนี้น้อย

ด้านอาหารและโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเท่ากับ 2.12 โดยนักเรียนส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าอย่างมีคชชคและปรุงสุกใหม่ ร้อยละ 83.2 รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 81.7 อธิบายได้ว่าในสังคมชนบทหลังจากที่ปรุงอาหารสุกส่วนใหญ่จะรับประทานทันที และแต่ละครอบครัวจะมีตู้กับข้าวสำหรับเก็บอาหารที่เหลือ นอกจากนี้ข้าวยังเป็นอาหารหลักของนักเรียนจึงทำให้นักเรียนได้รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อทุกวัน ส่วนการดื่มนมไม่ใช่วิถีชีวิตของสังคมชนบทไทย ประกอบกับต้องเสียดค่าใช้จ่ายสูง จึงมีผู้ดื่มนมเป็นประจำเพียงร้อยละ 22.3 นอกจากนี้นักเรียนยังมีการรับประทานแหม่มหรือลาบดิบซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์อยู่โดยปฏิบัติเป็นบางครั้งถึงร้อยละ 58.9 เนื่องจากการรับประทานอาหารของนักเรียน โดยส่วนใหญ่บิดา มารดา จะเป็นผู้ประกอบอาหารให้ หากบิดา มารดา รับประทานลาบดิบนักเรียนก็จะมีโอกาสรับประทานลาบดิบด้วย นอกจากนี้ในสังคมชนบทภาคเหนือมักจะมีงานบุญ งานเทศกาล ตลอดจน

การลงแขกช่วยกันทำงานและนิยมทำลาบดิบเลี้ยงแขกอยู่เสมอ จึงทำให้นักเรียนได้รับประพาสลาบดิบเป็นบางครั้ง

**ด้านการออกกำลังกาย** กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านนี้อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.26 นักเรียนมีการออกกำลังกายโดยทำงานบ้านหรืองานอาชีพที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เหงื่อออกจนรู้สึกเหนียว เช่น ขุดดิน ภูบ้าน งานก่อสร้าง ซึ่งนักเรียนได้ปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 50.5 อธิบายได้ว่านักเรียนส่วนใหญ่มีบิดา มารดา ผู้ปกครองประกอบอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างทั่วไป จึงทำให้นักเรียนต้องช่วยบิดา มารดา ผู้ปกครองในการทำงานบ้านและงานอาชีพ นอกจากนี้การที่นักเรียนมีโอกาสได้เรียนหนังสือ ซึ่งจะมีหลักสูตรเกี่ยวกับการเล่นกีฬา จึงทำให้นักเรียนมีโอกาสออกกำลังกาย โดยนักเรียนได้ปฏิบัติพฤติกรรมออกกำลังกาย เช่น การทำกายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน เล่นกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 43.1

**ด้านสุขภาพจิต** กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านนี้อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.08 โดยนักเรียนร้อยละ 74.8 มักจะพักผ่อนด้วยการฟังเพลง ซึ่งปัจจุบันมีสถานีวิทยุตลอดจนเทปเพลง ที่วัยรุ่นชอบฟังเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้นักเรียนยังได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับครอบครัวถึงร้อยละ 70.3 ซึ่งเกี่ยวข้องกับสังคมที่นักเรียนอาศัยอยู่ยังมีลักษณะเป็นสังคมชนบท และนักเรียนจะพักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา ถึงร้อยละ 76.7 จึงทำให้นักเรียนได้ใกล้ชิดกับครอบครัว เมื่อมีปัญหา นักเรียนจึงมีที่ปรึกษาและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในครอบครัวเป็นประจำถึงร้อยละ 50.2 นักเรียนร้อยละ 60.4 ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมดื่มสุรา เบียร์ ไวน์ หรือของมีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 34.7 ปฏิบัติพฤติกรรมเป็นบางครั้งและผู้ที่ปฏิบัติเป็นประจำเพียงร้อยละ 5 เนื่องจากนักเรียนวัยนี้เป็นช่วงวัยรุ่นซึ่งจะมีการคบเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นจะมีกิจกรรมต่างๆที่นำไปสู่การดื่มสุราหรือของมีแอลกอฮอล์ เช่น การจัดงานวันเกิด การจัดงานเลี้ยงฉลอง ในโอกาสต่างๆ ทำให้นักเรียนบางคนมีพฤติกรรมในการดื่มของมีแอลกอฮอล์เป็นบางครั้งจนถึงเป็นประจำ

**ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ** กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านนี้อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.20 โดยนักเรียนร้อยละ 74.8 มีการใช้รถจักรยานยนต์ หรือจักรยาน เนื่องจากโรงเรียนน้อยเป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาประจำอำเภอ มีนักเรียนจากตำบลต่างๆ ในอำเภอนาน้อยเข้ามาศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งการเดินทางของนักเรียนอาศัยรถประจำทาง และรถจักรยานยนต์ นักเรียนส่วนใหญ่จะเคารพกฎจราจรดีเช่นเมื่อนักเรียนขับซิ่งรถไปในเมืองนักเรียนจะหยุดรถทุกครั้งเมื่อเห็นสัญญาณไฟแดงร้อยละ 86.6 เนื่องจากนักเรียนกลัวจะประสบอุบัติเหตุและกลัว

ตำรวจจราจรจะจับแล้วถูกปรับตามกฎหมายซึ่งทำให้นักเรียนมีจิตสำนึกในการป้องกันอุบัติเหตุ ส่วนพฤติกรรมด้านการป้องกันอุบัติเหตุจากการจราจรที่นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุ ได้แก่แก่นักเรียนมักใช้รถจักรยานยนต์ ซ้อนกัน 3 คนมีถึงร้อยละ 76.7 เนื่องจากนักเรียนไม่ได้มีรถจักรยานยนต์ทุกคนเวลาไปเรียนหนังสือจึงต้องอาศัยซ้อนท้ายรถเพื่อนไป และนักเรียนส่วนใหญ่ไม่นิยมสวมหมวกนิรภัย(หมวกกันน็อค) ถึงร้อยละ 31.2 อาจเนื่องจากความไม่สะดวกสบายในการใช้และไม่เห็นความสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกัลยาณี วัชรโรสินธ์ ที่พบว่าเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 ไม่นิยมสวมหมวกนิรภัย(หมวกกันน็อค) ถึงร้อยละ 65.7 ส่วนการป้องกันอุบัติเหตุด้านอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์พอใช้ เนื่องจากนักเรียนมีความตระหนักรู้และเห็นผลเสียหายที่เกิดขึ้น เช่น ก่อนเสียบปลั๊กไฟนักเรียนเช็คมือให้แห้งทุกครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 84.2 เก็บของมีคมให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังใช้งานเสร็จ ปฏิบัติเป็นประจำร้อยละ 84.2

ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมด้านนี้อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15 โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์และรักษาสิ่งแวดล้อมดี พฤติกรรมที่ปฏิบัติเป็นประจำ เช่นนักเรียนจะขับถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะถึงร้อยละ 99.5 เนื่องจากปัจจุบันบ้านทุกหลังคาเรือนส่วนใหญ่จะต้องมีส้วมที่ถูกสุขลักษณะใช้ อันเป็นผลจากการที่ทางราชการได้มีการณรงค์ให้มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ โดยมีมาตรการว่าหากบ้านสร้างใหม่หลังใดไม่มีส้วมที่ถูกสุขลักษณะทางราชการจะไม่ออกเลขที่บ้านให้ นอกจากนี้นักเรียนยังได้รับการปลูกฝังจิตสำนึกจากทางโรงเรียนให้รักษาสิ่งแวดล้อม ในเนื้อหาวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต เช่นการทิ้งขยะในถังขยะ การไม่ทิ้งสิ่งของลงในแม่น้ำลำคลอง การไม่ใช้โฟม ให้ใช้วัสดุจากธรรมชาติ เป็นต้น

## 2.2 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเฉพาะด้านอาหาร โภชนาการและด้านการออกกำลังกาย

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เพื่อหาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการและด้านการออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยที่นำมาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์มีปัจจัยหลักได้แก่ อายุนักเรียน เพศนักเรียน ความรู้ของนักเรียน ปัจจัยสนับสนุนได้แก่การสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง การศึกษาของบิดา มารดา ผู้ปกครอง สถานภาพการสมรสของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา ผู้ปกครอง ค่าใช้จ่ายประจำวันของนักเรียน และปัจจัยเอื้อได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า



ด้านอาหารและโภชนาการ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านนี้ ปัจจัยหลักได้แก่ อายุของนักเรียน และปัจจัยสนับสนุนได้แก่การสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง และระดับการศึกษาของบิดา โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนพบว่า ระดับการศึกษาของบิดา อายุของนักเรียน และการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง สามารถร่วมกันทำนายหรือพยากรณ์การผันแปรของพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการได้ ร้อยละ 13.2 ซึ่งจากผลการศึกษายังพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการได้รับอิทธิพลมาจากการศึกษาของบิดามากที่สุด เนื่องจากบิดาซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัว หากมีระดับการศึกษาสูง จะมีความรู้และสามารถแนะนำให้นักเรียนมีพฤติกรรมในด้านอาหารโภชนาการดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมชนบทบิดาจะเป็นผู้ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของนักเรียนเช่นการรับประทานอาหารสุกๆดิบๆส่วนใหญ่จะเกิดจากที่บิดาเป็นผู้ประกอบอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของวิคตอราและคณะ(อ้างในสิริวัฒน์ อายุวัฒน์, 2540, หน้า 13)พบว่าระดับการศึกษาของบิดามารดาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อภาวะทุพโภชนาการของเด็กกล่าวคือ บิดา มารดาที่มีการศึกษาสูงเด็กจะมีภาวะทุพโภชนาการร้อยละ 1.8-2.9 ในขณะที่เด็กที่มี บิดา มารดา ที่ระดับการศึกษาต่ำจะมีภาวะทุพโภชนาการสูงถึงร้อยละ 11.7-26.0 และสอดคล้องกับการศึกษาของกรมพลศึกษา (2529, หน้า 91) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้าเมื่อปี 2543 พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในเรื่องความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายและ พะนอ ทิพย์พิมลรัตน์ (2534 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานประถมศึกษาจังหวัดชุมพร พบว่านักเรียนที่มี บิดา มารดา ที่ระดับการศึกษาแตกต่างกันจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมแตกต่างกัน และพบว่านักเรียนที่มี เพศ รายได้ครอบครัว ขนาดครอบครัว และแหล่งข่าวแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมไม่แตกต่างกัน ส่วนอายุของนักเรียนเป็นตัวทำนายที่มีอิทธิพลรองลงมา และมีความสัมพันธ์ในเชิงลบ อธิบายได้ว่าอายุที่เปลี่ยนไปทำให้พฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการของนักเรียนเปลี่ยนไปด้วย โดยหากนักเรียนอายุยังน้อยจะอยู่ในความดูแลของบิดา มารดา ผู้ปกครอง ซึ่งบิดา มารดา ผู้ปกครองจะดูแลเรื่องรับประทานอาหาร พออายุมากขึ้นนักเรียนจะอยู่ในช่วงวัยรุ่นก็จะซื้ออาหารรับประทานกันเอง ปัจจุบันมีอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด(อาหารจานด่วน) ที่นักเรียนนิยมรับประทานแต่คุณค่าทางโภชนาการมีน้อย จึงทำให้ตัวแปรด้านอายุของนักเรียนมีความสัมพันธ์ด้านลบ ด้านปัจจัยสนับสนุนคือได้รับการสนับสนุนจากผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นตัวทำนายที่มีอิทธิพลน้อยที่สุด และมีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมของนักเรียน โดยหากนักเรียนได้รับการสนับสนุนจากผู้ที่เกี่ยวข้องก็จะทำให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีพฤติกรรม

ที่ดีขึ้นสอดคล้องกับการศึกษาของ ปราโมทย์ แซ่ฮึง (2539) พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจากครู และบิดาหรือมารดา มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวป้องกันโรคไข้เลือดออกของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าถ้าได้รับการดักเตือนชมเชยอย่างต่อเนื่อง จะทำให้การปฏิบัติตัวดีขึ้น ส่วนปัจจัยอื่นๆ ได้แก่ปัจจัยด้านเพศ ความรู้ ค่าใช้จ่ายประจำวัน สภาพสมรรถของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา ผู้ปกครอง และปัจจัยเอื้อ พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ อาจเนื่องจากว่าปัจจัยดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายนั้น ไม่มีความแตกต่างกัน คือเป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.1 ระดับการศึกษาที่อยู่ในระดับเดียวกัน ด้านความรู้เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการก็อยู่ในเกณฑ์ใกล้เคียงกัน ด้านสภาพสมรรถของบิดา มารดา ยังอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 86.6 และบิดา มารดา ผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม จึงทำให้นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายประจำวันไม่ต่างกัน ด้านปัจจัยเอื้อไม่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านนี้เนื่องจากการที่นักเรียนจะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการนั้นเป็นเพราะปัจจัยภายในตัวนักเรียนเองเช่นการรับรู้คุณค่าตนเอง โดยนักเรียนจะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆอยู่แล้ว หากไม่ปฏิบัติก็อาจเกิดผลเสียต่อสุขภาพของตนเองได้ เช่นการรับประทานอาหารครบ 3 มื้อทุกวัน การไม่ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ดังนั้นการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมเช่นการมีร้านจำหน่ายอาหารหรือโรงเรียนมีโรงอาหารที่พอเพียงจึงไม่มีผลโดยตรงต่อการเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านนี้

ด้านการออกกำลังกาย พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยหลักได้แก่ อายุของนักเรียน ปัจจัยสนับสนุนได้แก่การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้องและอาชีพของมารดา โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.05$ ) และจากการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอนยังพบว่าตัวแปรทั้ง 3 สามารถร่วมกันพยากรณ์หรืออธิบายการผันแปรของพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายได้ร้อยละ 25.8 นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายได้รับอิทธิพลมาจากอายุของนักเรียนมากที่สุดโดยมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ อธิบายได้ว่าเมื่อนักเรียนมีอายุเพิ่มขึ้นและเรียนชั้นที่สูงขึ้นจะมีเวลาออกกำลังกายน้อยลง เนื่องจากต้องใช้เวลาในการเตรียมตัวอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบเรียนต่อ รวมถึงนักเรียนต้องช่วยบิดา มารดา ผู้ปกครอง ทำงานอาชีพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ธารา ปุณศรี (2533) ที่ศึกษาการปรับตัวทางสังคมในสถานศึกษาของนักเรียนพลตำรวจสังกัดกองบังคับการ โรงเรียนตำรวจภูธร จังหวัดนครปฐม พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.05 ด้านการสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้องมีอิทธิพลร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายรองลงมา โดยนักเรียนจะได้รับการชักชวนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

เนื่องจากนักเรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นจัดอยู่ในกลุ่มเยาวชนมักจะรวมตัวกันออกกำลังกายและปัจจุบันตามหมู่บ้านต่างๆ ได้มีการจัดตั้งกลุ่มเยาวชน โดยการสนับสนุนงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบล(อบต.) ซึ่งจะจัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างหมู่บ้านอยู่เสมอ นักเรียนจึงได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้องในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการศึกษาของขวัญเมือง แก้วดำเกิง และคณะ (เพื่อนสุขภาพ, 2543, หน้า 58 - 59) ที่ศึกษาปัจจัยสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 และ 6 จังหวัดลำพูน พบว่า ปัจจัยสภาพแวดล้อมทางกายภาพได้แก่สิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ กิจกรรมสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และปัจจัยสภาพแวดล้อมทางสังคมได้แก่พฤติกรรมกลุ่มเพื่อน พฤติกรรมของครูในโรงเรียน พฤติกรรมของคนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นกิจกรรมที่สถานศึกษาควรให้ความสำคัญมากขึ้นได้แก่ กิจกรรม/ ชมรมด้านสุขภาพ การยกย่องชมเชย การให้รางวัลนักเรียนที่เป็นตัวอย่างด้านสุขภาพ การจัดเสียงตามสายด้านสุขภาพ รวมทั้งการประกาศนโยบายมาตรการเพื่อปกป้องสุขภาพนักเรียน ต่างกับการศึกษาของ คำรณ ธารธร (2537) ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าปัจจัยสนับสนุนไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายเนื่องจากนักศึกษาที่มาออกกำลังกายเป็นเพราะมีการรับรู้ มีเจตคติ มีแรงจูงใจภายในของตัวนักศึกษานั่นเองอยู่แล้ว และต่างจากการศึกษาของชาคริต เทพรรัตน์(2540) ที่ศึกษาถึงปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดชัยนาท พบว่า ปัจจัยการสนับสนุนไม่มีผลต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยนำได้แก่เพศ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและปัจจัยเอื้ออำนวยด้านการเข้าถึงสื่อข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพของมารดา กับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายพบว่า มีอิทธิพลร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายน้อยที่สุด อธิบายได้ว่าหากมารดามีอาชีพที่มั่นคง ได้แก่ ทำงานเป็นลูกจ้างบริษัท ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ จะทำให้นักเรียนมีเวลาว่างในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น เนื่องจากไม่ได้ช่วยงานอาชีพของผู้ปกครอง สอดคล้องกับการศึกษาของกรมพลศึกษา(2529, หน้า 91) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาแนวทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า ปี 2543 พบว่าอาชีพของผู้ปกครองมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในเรื่องความสะอาดของร่างกายรวมถึงการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านอื่นๆ ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ ปัจจัยด้านเพศของนักเรียน ความรู้ของนักเรียน ค่าใช้จ่ายประจำวันของนักเรียน สภาพสมรสของบิดา มารดา การศึกษาของบิดา มารดา ผู้ปกครอง อาชีพของบิดา ผู้ปกครองและปัจจัยเอื้อได้แก่การจัดสภาพสิ่งแวดล้อม พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย อาจเนื่องจากปัจจัยดังกล่าวของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายนั้น ไม่มีความแตกต่างกัน คือส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.1 ระดับความรู้รวมถึงปัจจัยเอื้อด้านการจัดสภาพสิ่งแวดล้อม นักเรียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเหมือนกันและเรียนโรงเรียนเดียวกัน ด้านสถานภาพสมรสของบิดา มารดา ยังอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 86.6 บิดา มารดา ผู้ปกครองของนักเรียนส่วนใหญ่ระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา และประกอบอาชีพเกษตรกรรม ส่วนปัจจัยเอื้อได้แก่การจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายซึ่งไม่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอธิบายได้ว่าการที่นักเรียนมีพฤติกรรมด้านนี้ได้เป็นเพราะการรับรู้คุณค่าในตนเอง รับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายอยู่แล้วจึงทำให้นักเรียนมีการออกกำลังกายโดยที่ไม่สนใจว่าจะมีปัจจัยเอื้อด้านการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมให้

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. จากผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้เท่านั้น ซึ่งอาจทำให้นักเรียนเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคอันเนื่องมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นควรมีการดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อปลูกฝังและสร้างเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในโรงเรียนอย่างเป็นรูปธรรม โดยต้องมีการร่วมมือกันในการดำเนินการระหว่างโรงเรียน กับหน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง
2. จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเฉพาะด้านอาหารและโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ปัจจัยสนับสนุน ดังนั้นโรงเรียนควรสนับสนุนให้นักเรียนได้มีโอกาสในการส่งเสริมสุขภาพเช่นการประกาศนโยบาย มาตรการเพื่อปกป้องสุขภาพของนักเรียน การสนับสนุนให้นักเรียนมีกลุ่มหรือชมรมด้านสุขภาพ มีการยกย่องชมเชย รวมถึงการให้รางวัลกับนักเรียนที่เป็นตัวอย่างด้านสุขภาพ

#### ข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน

1. ควรมีความร่วมมือกันในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนระหว่างโรงเรียน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ปกครอง โดยสนับสนุนให้นักเรียนได้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง
2. ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะให้แก่เด็กวัยเรียนในการปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน จนเป็นวิถีชีวิตของนักเรียน

3. ควรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จัดให้มีอุปกรณ์ของใช้ในการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างพอเพียงเช่น สนามสำหรับออกกำลังกาย มีห้องสุขาที่ถูกหลักสุขลักษณะ มีอ่างล้างมือพร้อมสบู่ มีสถานที่แปรงฟันพอเพียง ฯลฯ

4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขควรมีการติดตามและสนับสนุนเอกสารวิชาการแก่โรงเรียน เพื่อให้มีการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติอย่างสม่ำเสมอ

5. ควรมีการประชุมร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นระยะๆ เพื่อเป็นการประเมินผลและปรับปรุงรูปแบบที่เหมาะสมในการดำเนินงานส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติให้เป็นที่ไปอย่างต่อเนื่องและสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันของนักเรียน

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางมีปัจจัยหลายตัวที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติพฤติกรรม เช่น ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน ปัจจัยเอื้อ ซึ่งอาจเกิดในอดีตและส่งผลให้เกิดพฤติกรรมในปัจจุบัน ทำให้การหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยอาจมีความคลาดเคลื่อน จึงควรทำการศึกษาในลักษณะไปข้างหน้า (prospective study) หรือการศึกษาในเชิงทดลอง (experimental study)

2. กรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ได้ประยุกต์มาจาก PRECEDE frame work ของ Lawrence W. Green หากได้มีการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดอื่นๆเช่น Pender's Health Promotion Model ก็อาจจะทำให้มีการค้นพบตัวแปรอื่นๆเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

3. การศึกษาครั้งนี้ทำเฉพาะในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนมัธยมประจำอำเภอเพียงแห่งเดียว ซึ่งเป็นตัวแทนของกลุ่มที่ศึกษาเฉพาะอาจจะทำให้ได้ผลการศึกษาที่ได้ต่างกันออกไป ดังนั้นควรมีการศึกษาในนักเรียนกลุ่มอื่นและโรงเรียนอื่นๆเพื่อเป็นตัวแทนในระดับจังหวัดต่อไป