

บทที่ 5

สรุปอภิปรายผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ปีการศึกษา 2550 ภาคการศึกษาที่ 1 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตอำเภอแม่ทาจำนวน 360 คน รวบรวมข้อมูลในเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2550 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปและแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองจากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมตามกรอบแนวคิดของ(Pender, 1996) ประกอบด้วยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านโภชนาการ ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งแบบสอบถามนี้ได้ผ่านการหาค่าความเที่ยงตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านและหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 0.86 และผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไปทดลองใช้กับนักเรียน โรงเรียนบ้านเวียงของจำนวน 30 คน ทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบราค (Cronbach ' s alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งหมดเท่ากับ 0.77

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป คำนวณหาความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย ข้อมูลการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนประถมศึกษาชั้นป.4 - ป.6 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน 18 โรงเรียน จำนวน 360 คน กลุ่มตัวอย่างกลุ่มใหญ่ มีอายุ 11 ปี ร้อยละ 38.6 รองลงมาอายุ 10 ปี ร้อยละ 32.8 เป็นเพศหญิงร้อยละ 52.5 เพศชายร้อยละ 47.5 เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มากที่สุดร้อยละ 41.7 รองลงมาคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 40.5 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 98.6 บิดามารดามีระดับการศึกษาในระดับ

ประถมศึกษา ร้อยละ 56.4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 86.4 ทำงานอดิเรกร้อยละ 96.4 โดยเล่นกีฬามากที่สุด ร้อยละ 24.8 รองลงมาคือช่วยงานบ้าน ร้อยละ 20.7

กลุ่มตัวอย่างสังเกตความผิดปกติของร่างกายที่พบบ่อยได้ ร้อยละ 64.2 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 92.8 จำนวนสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 4-6 คนคิดเป็นร้อยละ 70.3 กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงมีเกณฑ์การเจริญเติบโตทั้งน้ำหนัก และส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ปกติ เพศชาย ร้อยละ 84.8 และ 84.2 ส่วนเพศหญิง ร้อยละ 90.5 และ 87.8 ตามลำดับ

โรงเรียนจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร้อยละ 96.6 กลุ่มตัวอย่าง และทราบประโยชน์ในการทำกิจกรรมถึงร้อยละ 95.6

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{x} = 2.05$, S.D = 0.82) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าคะแนนอยู่ในระดับปานกลางทุกด้านดังนี้ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{x} = 2.07$, S.D = 0.90) ด้านโภชนาการ ($\bar{x} = 2.10$, S.D = 0.87) ด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($\bar{x} = 1.97$, S.D = 0.82) ด้านกิจกรรมทางกาย ($\bar{x} = 1.87$, S.D = 0.77) ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ($\bar{x} = 2.10$, S.D = 0.87) และด้านการจัดการกับความเครียด ($\bar{x} = 2.19$, S.D = 0.75)

การอภิปรายผลการศึกษา

ผู้ศึกษาอภิปรายผลการศึกษาตามที่ได้กำหนดคำถามการศึกษาดังนี้

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.05$, S.D = 0.82) ดังแสดงในตารางที่ 7 ทั้งนี้อภิปรายได้ว่าบุคคลจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญหลายประการ ได้แก่ ปัจจัยด้านการเรียนรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยแรกที่เป็นแรงจูงใจที่มีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Pender, 1996) แต่จากการศึกษาพบว่านักเรียนศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ซึ่งเป็นวัยที่ยังมีการเรียนรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพได้ไม่มากพอ จึงอาจมีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะ อิทธิพลระหว่างบุคคล ซึ่งแหล่งข้อมูลเบื้องต้นของอิทธิพลระหว่างบุคคลในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ ครอบครัว ในนักเรียนแต่ละคนที่มาจากพื้นฐานครอบครัวที่แตกต่างกัน (ศิริพร โภคาพานิช, 2548) จะทำให้นักเรียนได้รับแบบอย่างการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน เช่นระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และสภาพแวดล้อมครอบครัวแตกต่างกัน ซึ่งจากผลการศึกษาในครั้งนี้พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับประถมศึกษาเท่านั้น

เมื่อพิจารณาผลของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน มีรายละเอียดดังนี้

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.07$, S.D = 0.90) (ตารางที่ 7) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยด้านความรู้-ความเข้าใจ และความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมที่เป็นตัวแปรสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคลและการที่บุคคลจะวางแผนเพื่อปฏิบัติพฤติกรรมใดๆขึ้นอยู่กับความรู้ที่รับรู้ประโยชน์ที่ได้รับโดยคำนึงถึงการส่งเสริมแรงของการปฏิบัติกิจกรรมนั้นและการรับรู้ความสามารถของบุคคลเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จและความคาดหวังผลลัพธ์ของการกระทำ ซึ่งการรับรู้เกี่ยวกับทักษะและความสามารถของตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการจูงใจให้ปฏิบัติพฤติกรรมที่ดีที่เหมาะสมความรู้สึกรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถและทักษะในการกระทำของบุคคลเป็นสิ่งเสริมสนับสนุนให้บุคคลบรรลุถึงพฤติกรรมเป้าหมายได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถและทักษะ ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยตรง(Pender, 1996) และในนักเรียนในระดับประถมศึกษายังมีประสบการณ์ในด้านการวางแผนการมีทักษะ และความคาดหวังของผลจากการกระทำต่างๆน้อย (สิริพร โภคาพานิช ,2548) ทำให้ความรับผิดชอบต่อสุขภาพยังไม่ดีพอ

ผลการศึกษาครั้งนี้นักเรียนมีพฤติกรรมด้านอนามัยส่วนบุคคลและการนำความรู้ด้านสุขภาพไปเผยแพร่ การสนใจเอาใจใส่ด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของพิมพ์ใจ วิญญณพาส (2549) ที่ศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง พบว่า การปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าสระผมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ตัดเล็บอาทิตย์ละ 1 ครั้ง แปรงฟันหลังอาหาร ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหารสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และนวดพร เทพแก้ว (2549) ที่ศึกษาการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปางพบว่าร้อยละ 16.93 และการตรวจสุขภาพประจำปี การล้างมือให้สะอาด การดูแลรักษาของใช้ของตนเองและการดูแลสุขภาพช่องปากอยู่ในระดับปานกลาง

และการศึกษาของศิริพร โภคาพานิช (2548) ศึกษาเรื่องกระบวนการพัฒนาอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านกงพาน อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ไม่ปฏิบัติตนด้านอนามัยอย่างถูกต้องต่อเนื่องเป็นประจำได้แก่การดูแลทำความสะอาดช่องปากแปรงฟันวันละ 1 ครั้งก่อนนอน มักลืมหิ้วมือก่อนรับประทานอาหาร เนื่องจากไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ ไม่ตระหนักถึงอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{x} 2.10, S.D = 2.10) (ตารางที่ 7) ทั้งนี้ก็ปรากฏได้ว่าอาจเนื่องมาจากปัจจัยด้านชีววิทยา เป็นปัจจัยเฉพาะของนักเรียนแต่ละคน โดยเฉพาะองค์ประกอบด้านอายุ มีอิทธิพลต่อความต้องการสารอาหารในแต่ละวัน ประกอบกับวัยเรียนเป็นวัยที่สามารถเลือกรับประทานอาหารเองได้จึงมักเลือกซื้ออาหารตามที่ชอบ ตามเพื่อน ตามความนิยมทำให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายไม่มากพอ (Barker, 1996, Cataldo, Rolfes & Whitney, 1998) โดยส่วนใหญ่จากผลการศึกษาคั้งนี้กลุ่มตัวอย่างบริโภคอาหารประเภทน้ำอัดลมร้อยละ 55 ขนมหุบกกรอบร้อยละ 46.7 รับประทานอาหารสำเร็จรูปร้อยละ 36.4 รับประทานอาหารกระป๋องร้อยละ 60 รับประทานอาหารสุกๆดิบๆร้อยละ 41.4 รับประทานอาหารรสจัดร้อยละ 34.4 รับประทานอาหารที่มีไขมันเช่นแคบหมู ไข่อ้วนและกะทิลอยละ 43.6 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษานันทกา ปิ่นมณี (2549) ศึกษาเรื่องความรู้และการปฏิบัติตนตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของเด็กช่วงชั้นที่ 2 พบว่าการปฏิบัติตนโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเฉลี่ย 2.40 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับดีคือ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ส่วนการปฏิบัติที่อยู่ในระดับไม่ดีคือการกินปลาเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การกินไข่และถั่วเมล็ดแห้ง การหลีกเลี่ยงอาหารเค็มจัด หวานจัดเฉลี่ย การลดการกินอาหารที่มีไขมัน การศึกษาของสุลักษณ์แดงไทย (2548) ที่ศึกษาเรื่องการบริโภคอาหารและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาผลการศึกษาพบว่าส่วนมากกลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงด้วยการทอดร้อยละ 27.16 รับประทานอาหารรสหวานมากที่สุดร้อยละ 30.25 การรับประทานอาหารเช้าอยู่ในระดับปานกลางได้แก่การรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การรับประทานอาหารเช้า รับประทานถั่วต่างๆ รับประทานผัก รับประทานผลไม้ การศึกษาของณัฐิณี ยานะศักดิ์ (2546) ศึกษาการปฏิบัติตนตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย เชียงใหม่พบว่า การรับประทานอาหารเช้าที่ทอดร้อยละ 1.85 ส่วนการปฏิบัติที่อยู่ในระดับไม่ดีคือการรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน การรับประทานขนมหุบกกรอบ บรรจุถุง รับประทานอาหารเช้าที่ทอดด้วยน้ำมัน และการศึกษาของพิมพ์ใจ วิญญณพาส (2549) ศึกษาเรื่องความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเถิน จังหวัด

3. พฤติกรรมด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่ากลุ่มตัวอย่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 1.97$, S.D=0.82) (ตารางที่ 7) ทั้งนี้ก็ปรากฏได้ว่า การที่บุคคลจะแสดงออกและสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้นั้นขึ้นอยู่กับสิ่งสนับสนุนที่สำคัญได้แก่ ครอบครัวซึ่งเป็น โครงสร้างพื้นฐานที่จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรม ความสัมพันธ์ที่ดีและเพิ่มความสัมพันธ์ที่ดีไปสู่ครอบครัวอื่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเหล่านี้จะมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพและความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นทั้งระดับ บุคคล ครอบครัว ชุมชน และ สังคม เพนเดอร์ (Pender , 1996) แต่จากการศึกษานักเรียนแต่ละคนมาจากสภาพครอบครัวที่แตกต่างกันทั้งด้านการศึกษาของผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมทางสังคม ที่อยู่อาศัย บางโรงเรียนนักเรียนเป็นชาวเขา การเอื้ออาทรในกลุ่มเพื่อนมีความแตกต่างกันการเข้าร่วมกิจกรรมของครอบครัว ชุมชนและสังคม แตกต่างกันตามวัฒนธรรมท้องถิ่นนักเรียนบางคนขาดทักษะการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเนื่องมาจากสภาพสังคมในหมู่บ้านต่างจากสังคมอื่นมากเนื่องจากวัฒนธรรม ประเพณีและวิถีความเป็นอยู่ สุภาวดี เรื่องคณะ (2543)

ผลการศึกษานี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน การขอความช่วยเหลือจากเพื่อนเมื่อมีความจำเป็น การรับฟังคำตักเตือนจากครอบครัวและครูเมื่อมีปัญหาการทักทายผู้อื่นเป็นประจำอยู่ในระดับดี แต่การรับฟังคำตักเตือนจากเพื่อนสนิทเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 19.7 มีเพื่อนมาห่วงใยเมื่อมีปัญหา ร้อยละ 23.6 และเป็นที่พึงในการปรึกษาผู้อื่น ร้อยละ 11.4 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ใกล้เคียงกับการศึกษาของพิมพ์ใจ วิญญพาต (2549) ศึกษาเรื่อง ความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง พบว่าการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การยิ้มให้ทุกคนรอบข้าง และจากผลการสำรวจยังพบว่างานอดิเรกของนักเรียนมีการเล่นเกมด้วยใกล้เคียงกับผลการศึกษาของอริสา วัชรสินธุ (2545) พบว่านักเรียนที่ใช้เวลาว่างเล่นเกมทำให้ไม่ได้คุยกับเพื่อนมีพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ

4. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายพบว่ากลุ่มตัวอย่างในโรงเรียนประถมศึกษาอำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง ($x=1.87$, $S.D=0.77$) (ตารางที่ 7) ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า การรับรู้ของบุคคลเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการรับรู้ประโยชน์การออกกำลังกายจะช่วยเกิดแรงกระตุ้นให้บุคคลเกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายได้ดีขึ้น (Pender, 1996) การเคลื่อนไหวร่างกายการปฏิบัติกรออกกำลังกายตามแผนและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องยังไม่สม่ำเสมอ ไม่ต่อเนื่อง ทั้งนี้อาจเนื่องด้วยของนักเรียน จากการทบทวนเรื่องพัฒนาการทางร่างกายวัยเด็กตอนปลายพบว่าทักษะการเรียนรู้ในเด็กวัยเรียนเพศหญิงจะมีกิจกรรมเบาๆแต่ใช้เวลายาวนาน เช่น เย็บปักถักร้อย การวาดรูป การประดิษฐ์สิ่งของส่วนความสามารถทักษะในเด็กผู้ชายเป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยเฉพาะการขว้างโยน การเลี้ยงลูก บาสเกตบอล การเตะฟุตบอลในระยะไกล การชกมวย นวมไปถึงการใช้พลังกำลังประกอบกิจกรรมอื่นๆ ส่งผลทำให้นักเรียนเกิดการรับรู้และปฏิบัติพฤติกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลาง

จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาช่วยทำงานบ้านจนเหงื่อออกอยู่ในระดับค่อนข้างดี แต่ความต่อเนื่องในการออกกำลังกายร้อยละ 38.9 การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานร้อยละ 43.6 และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายร้อยละ 44.7 อยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิมพ์ใจ วิภูษณพาส (2549) ศึกษาเรื่องความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง พบว่าการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอยู่ในระดับปานกลางด้วยคือการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที การศึกษาของ นันทกา ปิ่นมณี (2549) ศึกษาเรื่องความรู้และการปฏิบัติตนตามโภชนบัญญัติ 9 ประการและภาวะโภชนาการของเด็กช่วงชั้นที่ 2 พบว่าอยู่ในระดับปานกลางคือการออกกำลังกาย การศึกษาของ หทัยกาญจน์ บัวชุม (2547) ศึกษาเรื่องความรู้และพฤติกรรมการเล่นกีฬาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าพฤติกรรมการเล่นวอลเลย์บอลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยรวมอยู่ในระดับเหมาะสมปานกลางเมื่อแยกพิจารณาออกเป็นข้อพฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นวอลเลย์บอล กิจกรรมที่ปฏิบัติน้อยที่สุดคือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังเสร็จสิ้นการเล่นกีฬา การศึกษาของ วรชาติ เตจ๊ะ (2544) เรื่องพฤติกรรมและการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนพุทธโสภณชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่พบว่าการออกกำลังกายเฉลี่ยมาก 3-5 วันต่อสัปดาห์ 16-30 นาทีต่อครั้ง จากการศึกษาของ สุลักษณ์ แดงไทย (2548) ศึกษาเรื่องการบริหารโภชนาการและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับ

5. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านพัฒนาการทางจิตวิญญาณ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.10$, S.D=0.87) (ตารางที่ 7) ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า การที่บุคคลเข้าถึงการทำความดีเช่น การช่วยเหลือผู้อื่น การเสียสละ การอุทิศตนเพื่อสาธารณประโยชน์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับ ปัจจัย ด้านลักษณะและประสบการณ์ของแต่ละคน โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้ ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ ซึ่งเมื่อปฏิบัติพฤติกรรมใดๆแล้วจะยังปฏิบัติอีกซ้ำๆหนักแน่นมากขึ้น ร่วมกับแรงจูงใจให้มีความคิดที่จะทำต่อสิ่งนั้น (Pender, 1996) แต่จากการศึกษาครั้งนี้ นักเรียนยังอยู่ในวัยเรียนส่วนใหญ่มีอายุเพียง 11 ปีเท่านั้น ยังด้อยประสบการณ์ในการแยกแยะเรื่องราวต่างๆ มธุรส สว่างบำรุง (2543) พัฒนาการทางอารมณ์ในวัยนี้พบว่าการแสดงออกทางอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงและเป็นอารมณ์เชิงลบส่วนอารมณ์เชิงบวกยังไม่มีวุฒิภาวะเท่าที่ควร นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคล เช่น กลุ่มเพื่อน ซึ่งในการศึกษานี้ นักเรียนมีการแสดงความยินดีและชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ มีชัยชนะมากที่สุด นักเรียนมีเป้าหมายในชีวิต ตั้งใจทำงาน โดยไม่รู้สึกลังเลถึงความยากลำบากมีการใช้จุดเด่นของตนเองมาแก้ไขข้อบกพร่อง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ใช้หลักการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความสุขในชีวิตที่เป็นอยู่แต่มีการเสียสละและอุทิศตนเพื่อสาธารณประโยชน์เพียงร้อยละ 50.3 และมักใช้คำพูดและกิริยาที่รุนแรงเมื่อขัดแย้งกับเพื่อนร้อยละ 51.6 ทั้งนี้อาจเนื่องจากการที่นักเรียนอยู่ในชนบทและนักเรียนบางคนอยู่ในชนบทห่างไกล จึงมีความรู้สึกลังเล ประสพการณ์ และการรับรู้ประโยชน์ของคุณค่าทางจิตใจที่แตกต่างกันได้ ส่งผลให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านนี้ยังอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับการศึกษาของการศึกษาของยศ สมบัติ (2540) พบว่าบุคลิกภาพของคนไทยได้รับอิทธิพลมาจากความเชื่อทางพุทธศาสนา ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาเช่น การไปทำบุญฟังเทศน์ถือศีล สวดมนต์ ซึ่งจะช่วยพัฒนาด้านจิตวิญญาณของคนในสังคมให้เกิดความสงบสุขมีการดำเนินชีวิตที่ไม่เบียดเบียนกัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ใกล้เคียงกับผลการศึกษากัลยา พลอยใหม่ (2545) ที่ศึกษาเรื่องความผาสุกทางจิตวิญญาณของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าในเด็กนักเรียนชั้น ม.4 - ม.6 ซึ่งเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายมีความผาสุกทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับสูง แต่เด็ก

6. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดพบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.19$, S.D =0.75)(ตารางที่ 7) ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า การที่นักเรียนจะมีพฤติกรรมจัดการความเครียดที่ดีได้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น บุคคลในครอบครัว เพื่อน บุคลากรแพทย์ รวมทั้งบรรทัดฐานทางสังคม (Pender,1996) และแบบอย่างพฤติกรรมที่ดีของผู้ปกครองหรือบุคคลในครอบครัว และสภาพแวดล้อมในครอบครัว เป็นจุดเริ่มในความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กนักเรียน ในสภาพแวดล้อมของบ้านที่ใช้ความรุนแรงในครอบครัว ในกรณีที่ผู้ปกครองอายุน้อยไม่มีงานทำ การที่ผู้ปกครองทิ้งให้เด็กอยู่บ้านกับคนแก่ตามลำพัง ทำให้เด็กบางคนถูกตามใจมาก เป็นเด็กที่เอาแต่ใจ คือ เกเร เกิดความวิตกกังวล เกิดความเครียดตามมาได้ ผลจากการศึกษาครั้งนี้พบว่างานอดิเรกของนักเรียนมีกิจกรรมบางอย่างเป็นการช่วยงานพ่อแม่ที่บ้าน ไม่ได้เที่ยวเล่นกับกลุ่มเพื่อน เปรมปรีดี มณีจัตย์ (2549) นอกจากนี้ในวัยเรียน ตามพัฒนาการซึ่งกำลังเรียนรู้เพื่อจะควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ภายนอกอย่างเหมาะสม แต่ยังไม่มีความเหมาะสมเท่าที่ควร การแสดงอารมณ์เชิงบวกเป็นไปได้เพียงบางครั้ง โดยทั่วไปจะได้รับการกดดันจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความคับข้องใจอารมณ์เชิงลบที่พบได้ มักจะเป็นอารมณ์การวิตกกังวล อารมณ์กลัว อารมณ์เศร้า อารมณ์โกรธ ซึ่งการที่บุคคลจะมีอารมณ์ที่มั่นคงขึ้น เนื่องมาจากวัยและประสบการณ์ร่วมด้วย จากผลการศึกษานักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้น ป. 5 ป. 6 และ ป.4 ตามลำดับผลการศึกษานี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมป้องกันความเครียดทางกายและใจ และคิดหาเหตุผลและทางแก้ปัญหาเมื่อมีปัญหาอยู่ในระดับดีส่วนการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 26.4 จึงทำให้ข้อมูลด้านการจัดการความเครียดยังอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพ์ใจ

วิญญาต (2549) ศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง พบว่าการปฏิบัติตัวตามสุขบัญญัติทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเมื่อพิจารณารายชื่อพบว่าอยู่ในระดับปานกลางด้วยคือการไปทำบุญ การไปพักผ่อนในวันหยุดเพื่อคลายเครียด และ สุกฤษณา แดงไทย (2548) ที่ศึกษาเรื่องการบริหารโภชนาการและรูปแบบกิจกรรมทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาผลการศึกษพบว่าส่วนมากกลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมยามว่างด้วยการดูทีวีร้อยละ 71.6 นอนร้อยละ 38.89 ทำงานบ้านร้อยละ 38.27

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นรายด้านพบว่าทุกด้านนักเรียนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับ โรงเรียนและบุคลากรสาธารณสุข ดังนี้

1. ควรมีการจัดบุคลากรสาธารณสุขเป็นพี่เลี้ยงแก่นักเรียนร่วมกับครูในการดูแลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. ควรส่งเสริมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันมากขึ้นในนักเรียน โดยเฉพาะทำงานบ้านให้ต่อเนื่องและระยะเวลาที่เหมาะสม
3. ควรจัดหลักสูตรการสอนให้ครอบคลุมถึงเรื่องคุณธรรม จริยธรรมทั้งในโรงเรียนและครอบครัวของนักเรียน
4. ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน โคน ครู นักเรียนและผู้ปกครอง ร่วมกันเช่นการออกกำลังกาย โภชนาการ การป้องกันความเครียดแก่นักเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยม
2. ควรศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในนักเรียนแบบแยกกลุ่มตามบริบทเช่นชาวเขา เด็กในเมือง เด็กชนบทเพราะจะทำให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนกว่านี้