

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษารั้ครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติและศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเฉพาะด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอวานรนิวาส จังหวัดน่าน จำนวน 202 คนโดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน

1.2 ข้อมูลส่วนบุคคลของบิดา มารดา ผู้ปกครอง

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน

ตาราง 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	81	40.1
หญิง	121	59.9
รวม	202	100
อายุ(ปี)		
15	36	17.8
16	59	29.2
17	65	32.2

ตาราง 1 (ต่อ) ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ(ปี)		
18	39	19.3
19	3	1.5
รวม	202	100
อายุเฉลี่ย = 16.57 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.04 อายุต่ำสุด = 15 ปี อายุสูงสุด = 19 ปี		
ระดับชั้นเรียน		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	79	39.1
มัธยมศึกษาปีที่ 5	58	28.7
มัธยมศึกษาปีที่ 6	65	32.2
รวม	202	100
ภาวะโภชนาการ		
ปกติ	182	90.1
ผอม	3	1.5
อ้วน	5	2.5
ไม่ให้ข้อมูล	12	5.9
รวม	202	100
การพักอาศัยของนักเรียน		
อยู่กับบิดา	3	1.5
อยู่กับมารดา	17	8.4
อยู่กับบิดามารดา	155	76.7
อยู่กับญาติ/คนอื่น	27	13.4
รวม	202	100
การมีรายได้พิเศษของนักเรียน		
มี	186	92.1
ไม่มี	16	7.9
รวม	202	100

ตาราง 1 (ต่อ) ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายประจำวัน(บาท)		
น้อยกว่า 10 บาท	89	44.0
10-20 บาท	101	50.0
มากกว่า 20 บาท	10	5.0
ไม่ระบุ	2	1.0
รวม	202	100
เฉลี่ย = 14.90 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 6.15 ค่าสุด = 5 บาท สูงสุด = 40 บาท		
ค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารแต่ละวัน(บาท)		
น้อยกว่า 10 บาท	172	85.1
10-20 บาท	28	13.9
มากกว่า 20 บาท	2	1.0
รวม	202	100
เฉลี่ย = 10.35 บาท ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 4.47 ค่าสุด = 5 บาท สูงสุด = 40 บาท		
การได้รับความรู้ ข่าวสารเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ		
เคยได้รับ	196	97.0
ไม่เคยได้รับ	6	3.0
รวม	202	100
แหล่งในการได้รับความรู้ ข่าวสารเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ผู้ปกครอง บิดา มารดา	37	18.3
ครู	127	62.9
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	121	59.9
สื่อมวลชน	113	55.9

จากตาราง 1 ลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.1 อายุระหว่าง 15 - 19 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 16.57 ปี อายุมากที่สุด 19 ปีอายุน้อยที่สุด 15 ปี กลุ่มอายุที่พบมากที่สุดคือกลุ่มอายุ 17 ปี ร้อยละ 32.2 รองลงมา อายุ 16 ปี ร้อยละ 29.2 ระดับการศึกษา กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมปีที่ 4,5 และ 6 ร้อยละ 39.1, 28.7 และ 32.2 ตามลำดับ

ภาวะโภชนาการกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 90.1 มีภาวะโภชนาการปกติ มีเพียงร้อยละ 1.5 ที่มีภาวะพอม และ ร้อยละ 2.5 มีภาวะอ้วน

นักเรียนพักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา ร้อยละ 76.7 รองลงมาอาศัยอยู่กับญาติหรือคนอื่น ร้อยละ 13.4 และจำนวนผู้ที่พักอาศัยร่วมกับนักเรียนจะมีจำนวนน้อยกว่า 5 คน ร้อยละ 95.0

การหารายได้พิเศษของนักเรียน ร้อยละ 92.1 จะมีรายได้พิเศษ ด้านค่าใช้จ่ายประจำวัน ใช้จ่ายเฉลี่ยวันละ 14.90 บาท ส่วนใหญ่ร้อยละ 50.0 ใช้จ่ายวันละ 10-20 บาท รองลงมาน้อยกว่า 10 บาท ร้อยละ 44.1 น้อยที่สุดใช้จ่ายวันละ 5 บาท ส่วนค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารในแต่ละวัน เฉลี่ยวันละ 10.35 บาท โดยร้อยละ 85.1 ใช้จ่ายน้อยกว่าวันละ 10 บาท มีเพียงร้อยละ 1.0 เท่านั้นที่ใช้จ่ายมากกว่า 20 บาท/วัน

ส่วนการได้รับความรู้ข่าวสารเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ นักเรียนได้รับความรู้ ร้อยละ 97.0 โดยแหล่งที่ได้รับข่าวสารส่วนใหญ่ได้รับจากครู ร้อยละ 62.9 รองลงมา เข้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 59.9 สื่อมวลชน ร้อยละ 55.9 และจากบิดา มารดา ผู้ปกครอง ร้อยละ 18.3

1.2 ข้อมูลส่วนบุคคลของบิดา มารดา ผู้ปกครอง

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของบิดา มารดา ผู้ปกครอง

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
ยังอยู่ด้วยกัน	175	86.6
แยกกันอยู่/หย่า	16	7.9
บิดาเสียชีวิต	6	3.0
มารดาเสียชีวิต	4	2.0
บิดามารดาเสียชีวิต	1	0.5
รวม	202	100
อาชีพของบิดา		
เกษตรกรกรรม	142	70.3
รับจ้างทั่วไป/รับจ้างบริษัท	36	17.7
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	9	4.5
ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	8	4.0
ไม่ระบุ	7	3.5
รวม	202	100
อาชีพของมารดา		
เกษตรกรกรรม	138	68.3
รับจ้างทั่วไป/รับจ้างบริษัท	36	17.8
งานบ้าน	13	6.4
ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	9	4.5
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	1	0.5
ไม่ระบุ	5	2.5
รวม	202	100

ตาราง 2 (ต่อ) ข้อมูลส่วนบุคคลของบิดา มารดา ผู้ปกครอง

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพของผู้ปกครอง(ที่ไม่ใช่บิดา-มารดา)		
เกษตรกรกรรม	11	40.8
รับจ้างทั่วไป/รับจ้างบริษัท	5	18.5
งานบ้าน	7	25.9
ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	2	7.4
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	2	7.4
รวม	27	100
การศึกษาของบิดา		
ประถมศึกษา	161	79.7
มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	29	14.3
อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	3	1.5
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	2	1.0
ไม่ระบุ	7	3.5
รวม	202	100
การศึกษาของมารดา		
ประถมศึกษา	178	88.1
มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	17	8.4
อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	2	1.0
ไม่ระบุ	5	2.5
รวม	202	100
การศึกษาของผู้ปกครอง		
ประถมศึกษา	21	77.8
มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	3	11.1
อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง	1	3.7
ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	2	7.4
รวม	27	100

ตาราง 2 (ต่อ) ข้อมูลส่วนบุคคลของบิดา มารดา ผู้ปกครอง

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพหลักที่สร้างรายได้ให้ครอบครัว		
เกษตรกรรม	148	73.3
ค้าขาย/ทำธุรกิจส่วนตัว	11	5.4
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	8	4.0
รับจ้างทั่วไป/รับจ้างบริษัท	35	17.3
รวม	202	100
ความเพียงพอของรายได้ครอบครัว		
ไม่เพียงพอ	45	22.3
เพียงพอ	153	75.7
เหลือเก็บ	4	2.0
รวม	202	100

จากตาราง 2 บิดา มารดา ของนักเรียนอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 86.6 แยกกันอยู่ ร้อยละ 7.9 บิดาเสียชีวิต ร้อยละ 3.0 มารดาเสียชีวิต ร้อยละ 2.0 และทั้งบิดา มารดาเสียชีวิต ร้อยละ 0.5 อาชีพของบิดา มารดา ผู้ปกครอง ได้แก่อาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 70.3, 68.3 และ 5.4 ตามลำดับ ส่วนการศึกษาของ บิดา มารดา ผู้ปกครอง อยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 79.7, 88.1 และ 10.4 ตามลำดับ ด้านเศรษฐกิจ อาชีพหลักที่สร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้แก่ อาชีพเกษตรกรรม ร้อยละ 73.3 รองลงมาได้แก่อาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 17.3 ด้านความเพียงพอของรายได้ครอบครัว มีรายได้เพียงพอ ร้อยละ 75.7 และมีรายได้เหลือเก็บเพียงร้อยละ 2.0

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านป้องกันอุบัติเหตุ และด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม จึงขอนำเสนอผลการศึกษาเป็นรายด้านและโดยรวม ดังนี้

ตาราง 3 ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรม	พิสัย	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1.ด้านอนามัยส่วนบุคคล	1.82-2.64	2.36	0.13	ดี
2.ด้านอาหารและโภชนาการ	1.31-3.00	2.12	0.19	พอใช้
3.ด้านการออกกำลังกาย	1.00-3.00	2.26	0.37	พอใช้
4.ด้านสุขภาพจิต	1.42-2.67	2.08	0.20	พอใช้
5.ด้านป้องกันอุบัติเหตุ	1.67-2.67	2.20	0.17	พอใช้
6.ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม	1.75-3.00	2.15	0.21	พอใช้
พฤติกรรมโดยรวม	1.88-2.60	2.19	0.12	พอใช้

ตาราง 3 ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 พฤติกรรมที่ปฏิบัติได้เหมาะสมที่สุดได้แก่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลซึ่งอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.36 รองลงมา คือ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.26 และที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดได้แก่ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.08

ตาราง 4 ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับคะแนนเฉลี่ย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับดี	2.31-3.00	34	16.8
ระดับพอใช้	2.07-2.30	140	69.3
ระดับไม่ดี	1.00-2.06	28	13.9
รวม		202	100

จากตาราง 4 ระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ของกลุ่มตัวอย่างโดยรวม อยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 69.3 รองลงมา คือ ระดับดี ร้อยละ 16.8 และระดับไม่ดี ร้อยละ 13.9

ตาราง 5 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลจำแนกรายข้อ

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน			\bar{X}	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ทบทปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ		
1.ด้านอนามัยส่วนบุคคล				2.36	.13
1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	200 (99.0)	1 (0.5)	1 (0.5)	2.98	.16
1.2 สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	195 (96.5)	5 (2.5)	2 (1.0)	2.95	.25
1.3 ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ	159 (78.7)	43 (21.3)	-	2.78	.41
1.4 ถ่ายขูดจระเข้เป็นเวลาทุกวัน	159 (78.7)	41 (20.3)	2 (1.0)	2.77	.44
1.5 เสื้อผ้าที่ใส่แล้วนักเรียนนำไปซักให้สะอาด	200 (99.0)	2 (1.0)	-	2.99	.09
1.6 แปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ	73 (36.1)	128 (63.4)	1 (0.5)	2.35	.49
1.7 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ	189 (93.5)	10 (5.0)	3 (1.5)	2.92	.32
1.8 การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน*	-	9 (4.5)	193 (95.5)	1.02	.15
1.9 ในการมีเพศสัมพันธ์นักเรียนใช้ถุงยางอนามัย*	3 (1.5)	6 (3.0)	193 (95.5)	1.05	.29
1.10 นักเรียนได้รับการตรวจสุขภาพโดยแพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างสม่ำเสมอ	19 (9.4)	174 (86.1)	9 (4.5)	2.04	.36
1.11 นักเรียนได้ตรวจหรือประเมินสุขภาพด้วยตนเองเป็นประจำ	36 (17.8)	149 (73.8)	17 (8.4)	2.09	.50

จากตาราง 5 พฤติกรรมด้านอนามัยส่วนบุคคล มีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเท่ากับ 2.36 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับดี โดยพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ร้อยละ 99.0 เสื้อผ้าที่ใส่แล้วนักเรียนนำไปซักให้สะอาด ร้อยละ 99.0 สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร้อยละ 96.5 และล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ ร้อยละ 93.5

ตาราง 6 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการจำแนกรายข้อ

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ			จำนวน (ร้อยละ) — X (n = 202)	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ		
2. ด้านอาหารและโภชนาการ				2.12	.19
2.1 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อทุกวัน	165 (81.7)	37 (18.3)	-	2.81	.38
2.2 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า 5 มื้อทุกวัน	71 (35.1)	128 (63.4)	3 (1.5)	2.33	.50
2.3 นักเรียนดื่มนม หรือนมถั่วเหลืองวัน ละ 1-2 แก้ว	45 (22.3)	140 (69.3)	17 (8.4)	2.13	.53
2.4 นักเรียนดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว	131 (64.9)	69 (34.1)	2 (1.0)	2.63	.50
2.5 นักเรียนได้รับประทานผักสดหรือผล ไม้ทุกวัน	90 (44.5)	111 (55.0)	1 (0.5)	2.44	.50
2.6 นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น รสเค็มจัด รสหวานจัด *	24 (11.9)	144 (71.3)	34 (16.8)	1.95	.53
2.7 นักเรียนได้รับประทานลูกอม ลูก กวาด ท็อฟฟี่*	12 (5.9)	178 (88.2)	12 (5.9)	2.00	.34
2.8 นักเรียนรับประทานอาหารที่เก็บ อย่างมิดชิดและปรุงสุกใหม่	168 (83.2)	33 (16.3)	1 (0.5)	2.82	.39

ตาราง 6 (ต่อ) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการจำแนกรายข้อ

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ			จำนวน (ร้อยละ)	\bar{X} (n = 202)	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้าง ครั้ง	ไม่ชอบปฏิบัติ/ ไม่ปฏิบัติ			
2.9 นักเรียนรับประทานอาหารที่ใส่สาร ปรุงรส สารแต่งสีแต่งกลิ่น หรือสารกัน บูด เช่น ผงชูรส ดินปะสิว อาหารใส่สี*	9 (4.5)	159 (78.7)	34 (16.8)	1.87	.44	
2.10 นักเรียนดื่มน้ำชา กาแฟ *	4 (2.0)	87 (43.0)	111 (55.0)	1.47	.53	
2.11 นักเรียนดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง เช่น กระทั่งแดง ลิโพ เอ็ม 100 กลาม *	5 (2.5)	52 (25.7)	145 (71.8)	1.30	.51	
2.12 นักเรียนดื่มน้ำอัดลม*	22 (10.9)	177 (87.6)	3 (1.5)	2.09	.33	
2.13 นักเรียนรับประทานแฮมหรือ ลาบดิบ*	5 (2.5)	119 (58.9)	78 (38.6)	1.63	.53	

ตาราง 6 พฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการมีค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเท่ากับ 2.12 อยู่ในระดับพอใช้ โดยพฤติกรรมที่นักเรียนมีการปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ นักเรียนรับประทานอาหารที่เก็บอย่างมิดชิดและปรุงสุกใหม่ ร้อยละ 83.2 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อทุกวัน ร้อยละ 81.7 และนักเรียนดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ร้อยละ 64.9 ส่วนพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติไม่เหมาะสมได้แก่นักเรียนรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น รสเค็มจัด รสหวานจัด ร้อยละ 11.9 นักเรียนรับประทานลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่ ร้อยละ 5.9 นักเรียนดื่มน้ำอัดลมและนักเรียนรับประทานแฮมหรือลาบดิบ ร้อยละ 10.9 และร้อยละ 2.5 ตามลำดับ

ตาราง 7 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายจำแนกรายข้อ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก สุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยม ศึกษาตอนปลาย	ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน			X̄ (n = 202)	S.D.
	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติบาง ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ ไม่ปฏิบัติ		
3.ด้านการออกกำลังกาย				2.26	.36
3.1 นักเรียนออกกำลังกาย เช่น การทำ กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ชีจกรยาน เล่นกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	87 (43.0)	111 (55.0)	4 (2.0)	2.41	.53
3.2 นักเรียนออกกำลังกายโดย ทำงาน บ้านหรืองานอาชีพ ที่ต้องเคลื่อนไหว ร่างกายที่ทำให้เหงื่อออกจนรู้สึกเหนื่อย เช่น ขุดดิน ภูบ้าน งานก่อสร้าง ฯลฯ	102 (50.5)	97 (48.0)	3 (1.5)	2.49	.53
3.3 นักเรียนใช้เวลาออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที	55 (27.2)	139 (68.8)	8 (4.0)	2.23	.50
3.4 ออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับ ประทานอาหาร ไม่น้อยกว่า 30 นาที	33 (16.4)	133 (65.8)	36 (17.8)	1.98	.58
3.5 เริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนแล้ว ค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนเหนื่อย แล้วค่อยๆ ลด การออกกำลังกายลงเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม	50 (24.8)	135 (66.8)	17 (8.4)	2.16	.55

ตาราง 7 พฤติกรรมด้านออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.26 อยู่ในระดับพอใช้ โดยมีพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ การออกกำลังกายโดยทำงานบ้านหรืองานอาชีพที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้เหงื่อออกจนรู้สึกเหนื่อย เช่น ขุดดิน ภูบ้าน งานก่อสร้าง ร้อยละ 50.5 การออกกำลังกาย เช่น การทำกายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ชีจกรยาน เล่นกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ร้อยละ 43.0 และร้อยละ 27.2 ใช้เวลาออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที

ตาราง 8 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพจิตจำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน			\bar{X}	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ		
4.ด้านสุขภาพจิต				2.08	.20
4.1 นักเรียนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ทำอาหารร่วมกัน	142 (70.3)	58 (28.7)	2 (1.0)	2.69	.48
ปลูกต้นไม้ ดูโทรทัศน์ คบแต่งบ้าน					
4.2 นักเรียนได้พูดคุยให้กำลังใจกันกับสมาชิกในครอบครัว	102 (50.5)	94 (46.5)	6 (3.0)	2.47	.55
4.3 นักเรียนได้รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว	132 (65.3)	68 (33.7)	2 (1.0)	2.64	.50
4.4 เมื่อมีปัญหา นักเรียนมีที่ปรึกษา	118 (58.4)	76 (37.6)	8 (4.0)	2.54	.57
4.5 เมื่อมีปัญหา นักเรียนมีโอกาสได้ชี้แจงให้คนในครอบครัวได้รับฟัง	88 (43.6)	102 (50.5)	12 (5.9)	2.37	.59
4.6 นักเรียนมักจะทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว*	13 (6.4)	135 (66.8)	54 (26.8)	1.79	.54
4.7 นักเรียนชอบอยู่คนเดียวในห้องเป็นประจำ*	18 (8.9)	102 (50.5)	82 (40.6)	1.68	.62
4.8 นักเรียนพักผ่อนด้วยการเล่นกีฬา	73 (36.1)	119 (58.9)	10 (5.0)	2.31	.56
4.9 นักเรียนพักผ่อนด้วยการฟังเพลง	151 (74.7)	50 (24.8)	1 (0.5)	2.74	.44
4.10 นักเรียนดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือของมีนเมา*	10 (5.0)	70 (34.7)	122 (60.3)	1.44	.58
4.11 นักเรียนสูบบุหรี่ หรือสารเสพติด*	-	7 (3.5)	195 (96.5)	1.03	.18
4.12 นักเรียนเล่นเกมคอมพิวเตอร์, สนุกเกอร์, เพื่อเอาเติมพัน*	3 (1.5)	25 (12.4)	174 (86.1)	1.15	.40

ตาราง 8 พฤติกรรมด้านสุขภาพจิตพบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.08 มีระดับพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ โดยพฤติกรรมที่เหมาะสมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ นักเรียนพักผ่อนด้วยการฟังเพลงร้อยละ 74.7 นักเรียนมีส่วนร่วมทำกิจกรรมร่วมกับ ครอบครัว เช่น ทำอาหารร่วมกันปลูกต้นไม้ ดูโทรทัศน์ ตกแต่งบ้าน ร้อยละ 70.3 และนักเรียนได้รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว ร้อยละ 65.3 ส่วนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้แก่ การสูบบุหรี่หรือสารเสพติด โดยจะปฏิบัติเป็นบางครั้ง ร้อยละ 3.5 ปฏิบัติเป็นประจำได้แก่การดื่มสุรา เบียร์ ไวน์ หรือของมีนเมา ร้อยละ 5.0 การเล่นเกมส้อมพิวเตอร์, สนุกเกอร์เพื่อเอาเดิมพัน ร้อยละ 1.5 และนักเรียนมักจะทะเลาะกับบุคคลในครอบครัว มีเพียง ร้อยละ 6.4

ตาราง 9 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านป้องกันอุบัติเหตุจำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน			X̄ (n = 202)	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ		
5. ด้านป้องกันอุบัติเหตุ				2.20	.17
5.1 นักเรียนมีการใช้รถจักรยานยนต์หรือรถจักรยาน	151 (74.7)	48 (23.8)	3 (1.5)	2.73	.47
5.2 นักเรียนหยุดรถทุกครั้งเมื่อเห็นสัญญาณไฟแดง	175 (86.6)	19 (9.4)	8 (4.0)	2.82	.47
5.3 เมื่อจะเลี้ยวซ้าย-เลี้ยวขวานักเรียนให้สัญญาณไฟเลี้ยวรถทุกครั้ง	104 (51.5)	90 (44.5)	8 (4.0)	2.47	.57
5.4 นักเรียนเคยขับขี่รถฝ่าสัญญาณไฟแดง*	-	27 (13.4)	175 (86.6)	1.13	.34
5.5 นักเรียนมักใช้รถจักรยานยนต์ซ้อนกัน 3 คนทุกครั้ง*	6 (3.0)	155 (76.7)	41 (20.3)	1.82	.45
5.6 นักเรียนมักจะขับขี่รถอย่างคึกคะนอง*	5 (2.5)	82 (40.6)	115 (56.9)	1.45	.54
5.7 เมื่อขี่หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์มีการสวมหมวกกันน็อกทุกครั้ง	13 (6.4)	126 (62.4)	63 (31.2)	1.75	.56

ตาราง 9 (ต่อ) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านป้องกันอุบัติเหตุจำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน			\bar{X}	S.D.
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ		
5.8 เมื่อนั่งรถยนต์ที่มีเข็มขัดนิรภัยคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง	42 (20.8)	109 (54.0)	51 (25.2)	1.95	.67
5.9 ก่อนข้ามถนนมองซ้ายมองขวาทุกครั้ง	191 (94.6)	11 (5.4)	-	2.94	.22
5.10 ก่อนเสียบปลั๊กไฟนักเรียนเช็ดมือให้แห้งทุกครั้ง	170 (84.2)	28 (13.8)	4 (2.0)	2.82	.43
5.11 เก็บของมีคมให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังใช้งานเสร็จ	170 (84.2)	31 (15.3)	1 (0.5)	2.83	.38
5.12 นักเรียนมักเปิดพัดลมหรือเครื่องใช้ไฟฟ้าทิ้งไว้*	12 (5.9)	112 (55.4)	78 (38.7)	1.67	.58

ตาราง 9 พฤติกรรมด้านการป้องกันอุบัติเหตุโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.20 มีพฤติกรรมอยู่ในระดับพอใช้ โดยพฤติกรรมด้านการป้องกันอุบัติเหตุการจรรยาบรรณที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ ก่อนข้ามถนนมองซ้ายมองขวาทุกครั้ง ร้อยละ 94.6 และนักเรียนหยุดรถทุกครั้งเมื่อเห็นสัญญาณไฟแดง ร้อยละ 86.6 สำหรับพฤติกรรมที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุการจรรยาบรรณซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นบางครั้งได้แก่ การใช้รถจักรยานยนต์ซ้อน 3 คนพบร้อยละ 76.7 การขับซิ่งรถอย่างคึกคะนองร้อยละ 40.6 และการขับซิ่งรถฝ่าสัญญาณไฟแดง ร้อยละ 13.4 ส่วนการป้องกันอุบัติเหตุอื่นๆนักเรียนมีพฤติกรรมปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ ก่อนเสียบปลั๊กไฟนักเรียนเช็ดมือให้แห้งทุกครั้ง ร้อยละ 84.2 และเก็บของมีคมให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังใช้งานเสร็จ ร้อยละ 84.2

ตาราง 10 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมจำแนกตามรายชื่อ

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน			\bar{X}	S.D.
	(ร้อยละ)				
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ	(n = 202)	
6. ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม				2.15	.21
6.1 นักเรียนทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง	163 (80.7)	38 (18.8)	1 (0.5)	2.80	.41
6.2 นักเรียนจับถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ	201 (99.5)	1 (0.5)	-	2.99	.07
6.3 นักเรียนทิ้งสิ่งของลงในแม่น้ำลำคลอง*	8 (4.0)	38 (18.8)	156 (77.2)	1.26	.52
6.4 นักเรียนใช้โฟม พลาสติก สเปรย์*	3 (1.5)	102 (50.5)	97 (48.0)	1.53	.52

ตาราง 10 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมโดยรวมพบว่ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.15 อยู่ในระดับพอใช้ พฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำได้แก่ นักเรียนจับถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ ร้อยละ 99.5 และนักเรียนทิ้งขยะลงในถังขยะทุกครั้ง ร้อยละ 80.7 ส่วนพฤติกรรมด้านลบที่อาจทำลายสิ่งแวดล้อมได้แก่ นักเรียนทิ้งสิ่งของลงในแม่น้ำลำคลอง และนักเรียนใช้โฟม พลาสติก สเปรย์ ซึ่งนักเรียนปฏิบัติเป็นประจำเพียงร้อยละ 4.0 และ 1.5

ส่วนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เฉพาะด้านอาหารโภชนาการและการออกกำลังกาย

3.1 ปัจจัยสนับสนุน

ตาราง 11 ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการจำแนกตามรายชื่อ

ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรม	ระดับการสนับสนุน			X (n = 202)	S.D.
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
1. ด้านอาหารและโภชนาการ (n = 202)				2.45	.20
1.1 บุคคลในครอบครัวของนักเรียนเป็นแบบอย่างในการรับประทานอาหารที่ดี	126 (62.4)	76 (37.6)	-	2.62	.48
1.2 นักเรียนได้รับการสอนหรือแนะนำให้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	164 (81.2)	38 (18.8)	-	2.81	.39
1.3 นักเรียนได้รับการคัดเตือนให้ระมัดระวังการรับประทานอาหารที่อาจมีเชื้อโรคหรือสารพิษเจือปน	173 (85.6)	25 (12.4)	4 (2.0)	2.83	.42
1.4 นักเรียนได้รับการสนับสนุนให้ดื่มนมสดทุกวัน	168 (83.2)	33 (16.3)	1 (0.5)	2.82	.39
1.5 นักเรียนได้รับการเตือนให้รับประทานอาหารให้ตรงตามเวลาทุกมื้อ	174 (86.1)	26 (12.9)	2 (1.0)	2.85	.38
1.6 นักเรียนได้รับการชักชวนให้รับประทานลาบดิบ*	6 (3.0)	68 (33.6)	128 (63.4)	1.39	.54
1.7 นักเรียนได้รับการชักชวนให้ซื้อขนมขบเคี้ยวรับประทานอยู่เสมอ*	19 (9.4)	131 (64.9)	52 (25.7)	1.83	.57

ตาราง 11 ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านอาหารและโภชนาการโดยรวม มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2.45 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อแยกออกเป็นรายชื่อพบว่าปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมได้แก่นักเรียนได้รับการเตือนให้รับประทานอาหารให้ตรงตามเวลาทุกมื้อเท่ากับร้อยละ 86.1 นักเรียนได้รับการคัดเตือนให้ระมัดระวังการรับประทานอาหาร

อาหารที่อาจมีเชื้อโรคหรือสารพิษเจือปน ร้อยละ 85.6 และได้รับการสนับสนุนให้ดื่มนมสดทุกวัน ร้อยละ 83.2 นอกจากนี้ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมอื่นๆก็อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 12 ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายจำแนกตามรายชื่อ

ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรม	ระดับการสนับสนุน			X (n = 202)	S.D.
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
2 ด้านการออกกำลังกาย				2.61	.34
1.1 นักเรียนได้รับการชักชวนให้ไปออกกำลังกาย	161 (79.7)	40 (19.8)	1 (0.5)	2.79	.41
1.2 นักเรียนเคยได้รับการอบรมหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	142 (70.3)	58 (28.7)	2 (1.0)	2.69	.48
1.3 นักเรียนได้รับการยกย่องชมเชยจากบุคคลรอบข้างเมื่อสามารถเล่นกีฬาได้ดีหรือชนะการแข่งขันกีฬา	98 (48.5)	91 (45.0)	13 (6.5)	2.42	.61
1.4 เมื่อนักเรียนแพ้ในการแข่งขันกีฬาจะได้รับการปลอบใจทุกครั้ง	123 (60.9)	74 (36.6)	5 (2.5)	2.58	.54
1.5 เมื่อนักเรียนต้องเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บจะได้รับการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด	128 (63.4)	62 (30.7)	12 (5.9)	2.57	.60

จากตาราง 12 ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อแยกรายชื่อพบว่าปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมด้านนี้ได้แก่ นักเรียนได้รับการชักชวนให้ไปออกกำลังกายเท่ากับร้อยละ 79.7 เคยได้รับการอบรมหรือแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ร้อยละ 70.3 และเมื่อนักเรียนต้องเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บจะได้รับการควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด ร้อยละ 63.4 ส่วนปัจจัยสนับสนุนอื่นๆอยู่ในระดับปานกลาง

3.2 ปัจจัยเอื้อต่อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมเฉพาะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านอาหาร โภชนาการและการออกกำลังกาย

ตาราง 13 ปัจจัยเอื้อต่อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมเฉพาะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการจำแนกตามรายชื่อ

ปัจจัยเอื้อต่อการจัดสภาพ สิ่งแวดล้อม	ระดับความเห็น			X (n = 202)	S.D.
	เห็นด้วย	เห็นด้วยบาง ส่วน	ไม่เห็นด้วย		
1 ด้านอาหารและโภชนาการ				2.32	.28
1.1 โรงเรียนมีสถานที่เฉพาะสำหรับรับประทานอาหารพอเพียง	130 (64.4)	68 (33.6)	4 (2.0)	2.62	.52
1.2 โรงเรียนมีร้านขายอาหารที่พอเพียงสำหรับนักเรียน	128 (63.3)	69 (34.2)	5 (2.5)	2.60	.53
1.3 สถานที่รับประทานอาหารสะดวกและสะอาด	109 (53.9)	87 (43.1)	6 (3.0)	2.50	.55
1.4 ผู้ปกครองนักเรียนจัดเตรียมอาหารให้นักเรียนทุกวัน	94 (46.5)	86 (42.6)	22 (10.9)	2.35	.67
1.5 ร้านอาหารในโรงเรียนมีเครื่องดื่มชูกำลัง (ลิโพ, นกลาม, เอ็ม 100) จำหน่าย*	4 (2.0)	23 (11.4)	175 (86.6)	1.15	.41
1.6 ในหมู่บ้าน/ชุมชนของนักเรียนควรมีร้านจำหน่ายอาหาร	143 (70.8)	54 (26.7)	5 (2.5)	2.68	.51

จากตาราง 13 ปัจจัยเอื้อต่อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านอาหารและโภชนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.32 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง โดยนักเรียนมีความเห็นต่อการจัดสภาพแวดล้อมว่าในหมู่บ้าน/ชุมชนของนักเรียนควรมีร้านจำหน่ายอาหาร ร้อยละ 70.8 โรงเรียนมีสถานที่เฉพาะสำหรับรับประทานอาหารพอเพียง ร้อยละ 64.4 และโรงเรียนมีร้านขายอาหารที่พอเพียงสำหรับนักเรียน ร้อยละ 63.3

ตาราง 14 ปัจจัยเอื้อต่อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมเฉพาะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายจำแนกตามรายชื่อ

ปัจจัยเอื้อต่อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อม	ระดับความเห็น			X (n = 202)	S.D.
	เห็นด้วย	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย		
2. ด้านการออกกำลังกาย				2.59	.41
2.1 โรงเรียนจัดให้มีที่สำหรับเล่นกีฬาทุกประเภทตามความถนัดของนักเรียน	142 (70.3)	57 (28.2)	3 (1.5)	2.68	.49
2.2 โรงเรียนจัดเตรียมอุปกรณ์กีฬาให้นักเรียนอย่างเพียงพอ	119 (58.9)	74 (36.6)	9 (4.5)	2.54	.58
2.3 นักเรียนมีเวลาว่างในการออกกำลังกาย	110 (54.5)	89 (44.0)	3 (1.5)	2.52	.52
2.4 ในหมู่บ้าน/ชุมชนของนักเรียนควรมีที่สำหรับให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย	149 (73.8)	52 (25.7)	1 (0.5)	2.73	.45
2.5 ในหมู่บ้าน/ชุมชนของนักเรียนมีอุปกรณ์สำหรับเล่นกีฬาเพียงพอ	107 (53.0)	77 (38.1)	18 (8.9)	2.44	.65

จากตาราง 14 ปัจจัยเอื้อต่อการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.59 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลางโดยนักเรียนมีความเห็นต่อการจัดสภาพแวดล้อมพบว่าในหมู่บ้านชุมชนของนักเรียนควรมีที่สำหรับให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 73.8 โรงเรียนจัดให้มีที่สำหรับเล่นกีฬาทุกประเภทตามความถนัดของนักเรียน ร้อยละ 70.3 และโรงเรียนจัดเตรียมอุปกรณ์กีฬาให้นักเรียนอย่างเพียงพอ ร้อยละ 58.9

3.3 ความรู้ด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย

ตาราง 15 ระดับความรู้ด้านอาหาร โภชนาการและด้านการออกกำลังกาย จำแนกรายด้าน

ความรู้	พิสัย	\bar{X} (n=202)	S.D.	ระดับ
ด้านอาหารและโภชนาการ	0.50-1.00	0.91	0.13	ปานกลาง
ด้านการออกกำลังกาย	0.17-1.00	0.80	0.18	ปานกลาง
ระดับความรู้โดยรวม	0.42-1.00	0.85	0.12	ปานกลาง

ตาราง 15 ความรู้ที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เฉพาะด้านอาหาร โภชนาการและด้านการออกกำลังกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.85 อยู่ในระดับปานกลาง หากพิจารณารายด้านพบว่าด้านอาหาร โภชนาการและด้านการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.91 และ 0.80 ตามลำดับซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 16 ระดับความรู้โดยรวมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการและการออกกำลังกาย

ระดับความรู้	ระดับคะแนนเฉลี่ย	การออกกำลังกาย		อาหารและโภชนาการ	
		จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สูง	0.98 - 1.00	56	27.7	124	61.4
ปานกลาง	0.72 - 0.97	74	36.7	55	27.2
ต่ำ	0.17 - 0.71	72	35.6	23	11.4
รวม		202	100	202	100

ตาราง 16 ระดับความรู้ที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติเฉพาะด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย โดยนักเรียนมีความรู้เฉพาะด้านอาหารโภชนาการ อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 27.7 ระดับปานกลาง ร้อยละ 36.7 และร้อยละ 35.6 มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ ส่วนด้านการออกกำลังกาย มีความรู้อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 61.4 ระดับปานกลาง ร้อยละ 27.2 และร้อยละ 11.4 มีความรู้อยู่ในระดับต่ำ

3.4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เฉพาะด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกายกับปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเอื้อ

การหาความสัมพันธ์ดังกล่าว ใช้สถิติเชิงวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นหลายตัวคือปัจจัยหลัก ได้แก่เพศนักเรียน อายุนักเรียน ความรู้นักเรียน ปัจจัยสนับสนุน ได้แก่การ ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง สถานภาพสมรสของบิดา มารดา การศึกษาของบิดา มารดา ผู้ปกครอง อาชีพของบิดา มารดา ผู้ปกครอง ค่าใช้จ่ายประจำวันของนักเรียนและปัจจัยเอื้อ ได้แก่การจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติพฤติกรรมกับตัวแปรตาม ได้แก่พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนจะเริ่มโดยเลือกตัวพยากรณ์หรือตัวแปรที่ดีที่สุดเป็นตัวแรกและจะเพิ่มตัวแปรเป็นขั้นๆ ไปเรียกว่าวิธี Stepwise multiple regression analysis โดยมีข้อสมมุติฐานว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตามเป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นและตัวแปรต้นแต่ละตัวจะต้องเป็นอิสระแก่กัน เพื่อจะนำเอาผลของความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นแต่ละตัวที่มีต่อตัวแปร ตามมารวมกันได้ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แสดงได้ดังนี้

1. กำหนดตัวแปรตามคือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารโภชนาการ

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นต้นของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร โภชนาการ

ตัวแปรต้น	R ²	B	SEB	Beta	T	P-Value
ระดับการศึกษาของบิดา	.060	1.407	.438	.219	3.208	.002
อายุของนักเรียน	.105	-1.043	.340	-.209	-3.071	.002
การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้อง	.132	.286	.117	.167	2.458	.015
ค่าคงที่		23.008	2.022		11.381	.000
		R ² = .132	Sig F = .015			

B = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (Regression coefficient)

SEB = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (Standard error of regression coefficient)

Beta = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (Standard regression coefficient)

R² = ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (coefficient of determination)

จากตาราง 17 พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ ปัจจัยหลักได้แก่อายุของนักเรียน ปัจจัยสนับสนุนได้แก่การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้องและระดับการศึกษาของบิดา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งสามารถร่วมกันพยากรณ์หรืออธิบายการผันแปรของพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการได้ร้อยละ 13.2 โดยปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือระดับการศึกษาของบิดา (Beta = .219) สามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการได้ร้อยละ 6.0 รองลงมาได้แก่อายุของนักเรียน (Beta = -.209) ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงลบ เมื่อนำอายุนักเรียนเข้าร่วมพยากรณ์จะสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 10.5 ส่วนปัจจัยสนับสนุนได้แก่การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้อง มีความสัมพันธ์น้อยที่สุด (Beta = .167) เมื่อนำเข้าร่วมพยากรณ์จะสามารถพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการได้ร้อยละ 13.2

2. กำหนดตัวแปรตามคือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

ตัวแปรต้น	R ²	B	SEB	Beta	T	P-Value
อายุของนักเรียน	.133	-1.302	.231	-.360	-5.647	.000
การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้อง	.184	.239	.067	.224	3.545	.000
อาชีพมารดา	.258	1.452	.570	.163	2.547	.012
ค่าคงที่		8.967	.893		10.044	.000
R ² = .258		Sig F = .012				

B = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (Regression coefficient)

SEB = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย (Standard error of regression coefficient)

Beta = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (Standard regression coefficient)

R² = ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (coefficient of determination)

จากตาราง 18 พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยหลักได้แก่ อายุของนักเรียน ปัจจัยสนับสนุนได้แก่การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้องและอาชีพของมารดาโดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งสามารถร่วมกันพยากรณ์หรืออธิบายการผันแปรของพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายได้ร้อยละ 25.8 และปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคืออายุของนักเรียนซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงลบ ($Beta = -.360$) สามารถอธิบายการผันแปรของพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายได้ร้อยละ 13.3 รองลงมาได้แก่การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้อง ($Beta = .224$) เมื่อนำการสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมพยากรณ์จะสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 18.4 ส่วนอาชีพมารดามีความสัมพันธ์น้อยที่สุด ($Beta = .163$) เมื่อนำเข้าร่วมพยากรณ์จะสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 25.8