



การศึกษาศาพความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็น Health Promotion Behavior's Knowledge, Attitude and Performance of Students in Present and Should be

อมรา วิสูตรานุกูล *
Ammara Visutranukoon
อัจฉรา ประเสริฐสิน *
Ujsara Prasertsin
ปิยพงษ์ คล้ายคลึง *
Piyapong Khaikleng

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศาพความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนองค์กรกิจ จำนวน 266 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ข้อคำถามแต่ละข้อมีค่า IOC 0.80-1.00 ค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ .297, .759 และ .875 ตามลำดับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติบรรยาย และค่าดัชนี $PNI_{modified}$ ผลการวิจัยพบว่า ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมีความต้องการจำเป็นมากที่สุด ในประเด็นของความรู้ ($PNI_{modified}=1.84$) เจตคติ (0.65) การปฏิบัติ (0.332) จะเห็นได้ว่า ผลจากการวิจัยทำให้ทราบเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ทั้งในประเด็นของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ซึ่งด้านที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุดคือ ด้านการอนุรักษ์ ดังนั้น สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม อาจเพิ่มการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องและบูรณาการกับการเรียนในรายวิชาอื่นๆ นอกจากนี้อาจให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทำร่วมกับชุมชนเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างชุมชนอีกด้วย

คำสำคัญ: ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ/ เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ/
การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ/ ความต้องการจำเป็น

* อาจารย์ ดร. สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



Abstract

The purpose of this research was to study of health promotion behavior's knowledge, attitude and performance of students in present and should be. The sample consisted of 266 lower secondary school students. The research instruments were health promoting behavior's knowledge, attitude and performance scale with content validity (IOC) range from 0.80-1.00 and the reliability of .297, .759, and .875 respectively. The result of the study founded that the environment conservation were most needed by the knowledge ($PNI_{modified}=1.84$), attitude (0.65) and performance (0.332). This research results had shown the needs assessment about health promotion behavior's knowledge, attitude and performance. The most needs assessment was the environment conservation. So, the school should be created the activities for enhancing the student to develop knowledge, attitude and performance in the environment conservation. In furthermore, the teacher may be integrating the activities in the subject or participating in the community.

Keywords : Health Promotion Behavior's Knowledge/ Health Promotion Behavior's Attitude/ Health Promotion Behavior's Performance/ Need Assessment

บทนำ

ลักษณะธรรมชาติของการเจริญเติบโตในช่วงวัยรุ่นนั้น สอโรโมนต่างๆและลักษณะทางกายภาพ ที่เริ่มเปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัว และความพยายามในการปรับตัวนี้เองอาจจะทำให้นำมาซึ่งความวิตกกังวล ความเครียดทางอารมณ์ และสังคม เช่น ความสนใจตนเอง สนใจเรื่องเพศ หรือสิ่งแปลกๆใหม่ๆ พยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง สร้างสิ่งประทับใจต่างๆ เพื่อแสดงให้เห็นว่าตนเองมีได้เป็นเด็กและยอมมีสิทธิเสรีภาพเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ จึงมีการลอกเลียนแบบผู้ใหญ่หรือกระทำการสิ่งต่างๆ เพื่อการได้รับการยอมรับในกลุ่มสังคม อิทธิพลของสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่

เหมาะสมได้ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การมีเพศสัมพันธ์ การใช้สารเสพติด (Biglan et. Al., 1995; Dolcini & Adler, 1994) ประกอบกับสถานการณ์ปัจจุบันประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว มีการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นคงในด้านรายได้และความเป็นวัตถุนิยมรวมทั้งมีการหลั่งไหลของกระแสวัฒนธรรมตะวันตกมีการเข้าถึงข่าวสารที่สะดวกรวดเร็วจากสื่อประเภทต่างๆ ทั้งวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หรืออินเทอร์เน็ต รวมทั้งความสนุกสนานของสถานเริงรมย์และการแพร่ระบาดของสารเสพติด ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ง่ายยิ่งขึ้น ส่งผลให้แบบแผนการดำเนินเปลี่ยนแปลงไป และละเลยในการดูแลสุขภาพของ



ตนเอง ดังนั้น การให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่เด็กในช่วงวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งที่พึงกระทำ ซึ่งในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนั้นจะช่วยให้เด็กในช่วงวัยรุ่นสามารถดูแลตนเองได้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพพลานามัย ด้านการรักษาความสะอาดของร่างกายในส่วนต่างๆ อย่างถูกวิธี การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี การจัดการกับอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลง รวมถึงการส่งเสริมให้เด็กมีจิตสำนึกการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น

สำหรับงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาศาภาพความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็น หรือการประเมินความต้องการจำเป็น ซึ่งการประเมินเป็นเรื่องของการตัดสินใจคุณค่า การประเมิน โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจึงให้ความสำคัญทั้งคุณค่าด้านกระบวนการและคุณค่าด้านผลลัพธ์ของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพจากการศึกษาพบว่า การกำหนดคุณค่าในกระบวนการ และผลลัพธ์ดังกล่าวแตกต่างกัน จากคำจำกัดความของ “การส่งเสริมสุขภาพ” ในกฎบัตรออกดาวน์ ซึ่งกล่าวถึงการ ส่งเสริม สุข ภาพ ว่าเป็น “กระบวนการ” ที่ทำให้บุคคลสามารถควบคุมปัจจัยกำหนดด้านสุขภาพและทำให้ภาวะสุขภาพของบุคคลดีขึ้น นอกจากนั้น การส่งเสริมสุขภาพยังเป็นกิจกรรมที่มุ่งไปสู่การทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้มีสุขภาพะ บุคคลในที่นี้อาจเป็นคนเดียว กลุ่มคน หรือชุมชนก็ได้ ในกรณีที่เป็นกลุ่มคน ผู้มีส่วนร่วมหรือหุ้นส่วนถือว่าเป็นกระบวนการที่มีคุณค่าในการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจุดมุ่งหมายของกิจกรรมเหล่านี้ ก็เพื่อให้บุคคลมีทักษะและความสามารถ

ในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพแข็งแรง สามารถควบคุมปัจจัยกำหนดด้านสุขภาพของตนได้ ความสามารถในการจัดการหรือการควบคุมปัจจัยกำหนดด้านสุขภาพดังกล่าว ทำให้พบว่า การเสริมพลังอำนาจของบุคคลและชุมชน กลายเป็นผลลัพธ์ที่มีคุณค่า (Nutbeam, 1998)

งานวิจัยประเมินผลโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพมี 6 ขั้นตอน (Nutbeam, 1998) ซึ่งพัฒนา ร่วมไปกับการประเมินตัวแทรกแซงในการส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย (1) การให้คำจำกัดความปัญหา พิจารณาจากตัวแปรระบาดวิทยาและสังคม ภูมิหลัง การวิเคราะห์ความต้องการของชุมชน โดยตั้งคำถามการประเมินว่า อะไรเป็นปัญหา (2) การหาวิธีการแก้ปัญหา โดยการพัฒนาทฤษฎีของตัวแทรกแซง ข้อมูลการวิจัยองค์การและพฤติกรรม สังคม โดยตั้งคำถามการประเมินว่า ปัญหาจะได้รับการแก้ไขด้วยวิธีการใด (3) การตรวจสอบนวัตกรรม โดยมีคำถามการประเมินว่า วิธีที่ใช้ในการแก้ปัญหาได้ผลหรือไม่ (4) การสาธิตการใช้ตัวแทรกแซง โดยมีคำถามการประเมินว่า โปรแกรมที่ใช้สามารถทำซ้ำหรือปรับปรุงได้หรือไม่ (5) การแจกจ่ายตัวแทรกแซง โดยมีคำถามการประเมินว่า โปรแกรมสามารถนำไปใช้ที่อื่นได้หรือไม่ โดยในขั้นที่ 3-5 เป็นขั้นตอนการประเมินผลลัพธ์ และการเข้าใจกระบวนการ สำหรับขั้นสุดท้าย การจัดการโปรแกรม เป็นการ ประเมินค่าใช้จ่ายและประโยชน์ที่ได้รับ (ทางการเงิน สังคม การเมือง การกำกับติดตามการปฏิบัติ) โดยมีคำถามการประเมินว่า โปรแกรมยั่งยืนหรือไม่

สำหรับเกณฑ์ในการประเมินคุณภาพที่ดีของการประเมินผลลัพธ์ ได้ทบทวนเอกสารและ



งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินผลลัพ์ของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ จำนวน 110 เรื่องที่ตีพิมพ์ในฐานข้อมูลระหว่างปี ค.ศ. 1994-1997 โดยงานที่เกี่ยวกับการเลิบบุหรี่หรือการป้องกันการสูบบุหรี่ นอกจากการวิเคราะห์ สำหรับเกณฑ์ในการประเมินคุณภาพที่ดีของการประเมินผลลัพ์มี 4 เกณฑ์ ได้แก่ (1) การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งขึ้นอยู่กับความสนใจและความตั้งใจของผู้ปฏิบัติงานที่ให้การสนับสนุน และเข้าร่วมในโปรแกรม หลักฐานเก็บจากปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ การทำให้ผู้ปฏิบัติงานเห็นประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ และการหาวิธีการทำให้ผู้ปฏิบัติงานยอมรับโปรแกรมที่จัดขึ้น (2) คุณภาพของวิธีวิทยา โดยพิจารณาความเชื่อถือได้ของวิธีการ (3) การมีกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มเปรียบเทียบซึ่งมีความเท่าเทียมกันในตัวแปรด้านชีวสังคม ภูมิหลัง หรือมีการรายงานผลก่อนและหลังการทดลอง และ (4) ผลลัพ์ที่เกิดขึ้นจากโปรแกรมเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของการประเมิน นอกจากนี้ยังพบว่า ประสิทธิผลของวิธีที่แตกต่างกันในการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ มีแนวโน้มได้รับอิทธิพลจากโครงสร้างทางองค์การที่ต่างกัน (Patrizi, 2010) นอกจากนี้ Pender, et al. (2002) ได้เสนอการประเมินผลโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพว่า ควรมุ่งให้ความสำคัญกับการส่งเสริม สิ่งแวดล้อมให้มากยิ่งขึ้น เพราะ สิ่งแวดล้อมคือปัจจัยสำคัญต่อสุขภาพของบุคคล

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพสิ่งสำคัญคือต้องเป็น

สิ่งที่พัฒนาจากการมีส่วนร่วมทั้งผู้รับบริการ และบุคลากรที่ดูแล ซึ่งจะเห็นได้ว่าการวางแผนที่ดีมาจากการประเมินที่ดีเพราะหากไม่สามารถประเมินวิถีชีวิต ความชอบ ไม่ชอบ ความเชื่อ เป้าหมาย มุมมองต่อการกำหนดเป้าหมายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพนั้น ๆ และการให้ข้อมูลที่มาจากการวิเคราะห์ จากองค์ความรู้ที่มีการพิสูจน์ชัดเจนรองรับจะช่วยให้การตัดสินใจปฏิบัติของผู้รับบริการ และจะต้องมีแผนสนับสนุนที่สอดคล้องกับระยะการเปลี่ยนแปลงเป็นความจำเป็นที่จะต้องมีการประเมินซ้ำเป็นระยะเพื่อพิจารณาหาปัจจัยสนับสนุนเพิ่มเติม ให้ผู้รับบริการยึดมั่นกับแผนปฏิบัติงานบรรลุแผนที่วางไว้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาศาภาพความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็น ซึ่งจะช่วยให้ทราบเกี่ยวกับสภาพความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็น และทำให้ได้เครื่องมือที่ใช้วัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ซึ่งผู้สนใจสามารถนำเครื่องมือและสารสนเทศที่ได้นั้นมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาศาภาพความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็น



วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น โรงเรียนนครักษ์ ปีการศึกษา 2557 สุ่ม
แบบหลายขั้นตอนเข้ามาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน
266 คน

ตัวแปรที่ผู้วิจัยศึกษา ได้แก่ ความรู้
เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เจตคติเกี่ยวกับ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติเกี่ยวกับ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สำหรับการสร้างและตรวจสอบคุณภาพ
เครื่องมือวิจัย แบบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน เป็นแบบวัดที่มี
ลักษณะเป็นการให้อ่านข้อความและเลือกการตอบ
2 ลักษณะ คือ ใช่ หรือ ไม่ใช่ แบบวัดเจตคติ
เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน
เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5
ระดับ เพื่อวัดระดับความคิดเห็น แบ่งเป็น มาก
ที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และแบบ
วัดการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ของนักเรียน เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตร
ประมาณค่า 5 ระดับ แบบการตอบสนองรายการคู่
(Dual Responses) คือ การวัดสภาพในปัจจุบันและ
สภาพที่ควรจะเป็น มีลักษณะให้นักเรียนประมาณ
ค่าว่า นักเรียนได้ปฏิบัติจริงในระดับใด และ
นักเรียนควรปฏิบัติในระดับใด โดย 5=ทุกวัน 4=
บ่อยครั้ง 3=บางครั้ง 2=นานๆครั้ง 1=ไม่ปฏิบัติเลย
มีวิธีการสร้างข้อคำถามตามหลักการจัดกิจกรรม
ให้ความรู้ส่งเสริมสุขภาพ ครอบคลุม 6 ด้าน ได้แก่
1) อาหารและโภชนาการ 2) การออกกำลังกาย
3) สุขภาพจิตและการจัดการความเครียด 4) การ
อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม 5) การดูแลอนามัยส่วนบุคคล

และการป้องกันโรค และ 6) สิ่งเสพติดให้โทษแต่
ละด้านจะมีข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ แบบวัดแต่ละ
ชุด จะมีข้อคำถาม 18 ข้อ รวม 54 ข้อ หากค่า
คุณภาพเครื่องมือ ความตรงเชิงเนื้อหา ของข้อ
คำถามแต่ละข้อมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 - 1.00
และค่าความเที่ยงของแบบวัดเท่ากับ .297, .759
และ .875 ตามลำดับ (ค่าความเที่ยงของแบบวัด
ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ
นักเรียน มีค่าต่ำเนื่องจากเป็นแบบวัดที่มีลักษณะ
การให้อ่านข้อความและเลือกตอบ 2 ลักษณะ คือ
ใช่ หรือ ไม่ใช่)

การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการวิเคราะห์
ข้อมูลพื้นฐาน เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปในส่วน
ของตัวแปรจัดประเภท (Categorical Data) ได้แก่
การแจกแจงความถี่ จำนวน ร้อยละ และการ
วิเคราะห์สถิติบรรยาย เพื่อนำเสนอค่าสถิติพื้นฐาน
ของตัวแปรในการวิจัยที่เป็นตัวแปรต่อเนื่อง
(Continuous Data) สัมประสิทธิ์การกระจาย ค่า
ต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) ค่าความเบ้ (Sk) และ
ค่าความโด่ง (Ku) เพื่อคุณลักษณะการกระจาย และ
การแจกแจงของตัวแปร สำหรับการวิเคราะห์
ข้อมูลความต้องการจำเป็น เพื่อแสดงระดับของ
ความต้องการจำเป็นด้านต่างๆ โดยใช้ค่าดัชนี
 $PNI_{modified} = (I-D)/D$ ซึ่ง I (Importance) หมายถึง
ระดับความคาดหวังที่ต้องการให้เกิด หรือสภาพ
ที่ควรจะเป็น และ D (Degree of Success)
หมายถึง ระดับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ส่วนการ
จัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นใช้
การเรียงค่าดัชนี $PNI_{modified}$ จากมากไปหาน้อย ค่า
ดัชนีที่มีค่ามากแปลว่ามีความต้องการจำเป็นสูงที่
ต้องได้รับความสนใจต้องพัฒนามากกว่าดัชนีที่มี



ค่าน้อยกว่า (สุวิมล ว่องวานิช, 2550) สำหรับการวิเคราะห์ประเด็นของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน มีเกณฑ์การแปลความหมายระดับความคิดเห็นสำหรับด้านต่างๆ ดังนี้

ช่วงคะแนน ด้านความรู้ (เต็ม 3 คะแนน)	ช่วงคะแนนด้าน เจตคติและการปฏิบัติ (เต็ม 5 คะแนน)	ความหมาย
2.60-3.00	4.20-5.00	มากที่สุด
2.20-2.59	3.40-4.19	มาก
1.80-2.19	2.60-3.39	ปานกลาง
1.40-1.79	1.80-2.59	น้อย
1.00-1.39	1.00-1.79	น้อยที่สุด

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลภูมิหลังของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก จำนวน 266 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยายภาพรวมของข้อมูลภูมิหลังของผู้ตอบ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 54.51) มีอายุ 12 ปี (ร้อยละ 52.63) เคยเข้าอบรมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 1-2 ครั้ง (ร้อยละ 48.87) โดยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ความรู้สึกที่ดีต่อสุขภาพของตนเอง (ร้อยละ 45.86)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความรู้ด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด (Mean=2.62, S.D.=0.60) รองลงมาคือ ความรู้ด้าน

การดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค (Mean=2.40, S.D.=0.75) และความรู้ด้านการออกกำลังกาย (Mean=2.31, S.D.=0.70) มีค่าอยู่ในระดับมาก ส่วนความรู้ด้านสิ่งเสพติดให้โทษ (Mean=1.96, S.D.=0.60) และความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (Mean=1.88, S.D.=0.67) มีค่าอยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ความรู้ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Mean=1.06, S.D.=0.61) เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน ได้แก่ เจตคติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด (Mean=4.15, S.D.=0.95) เจตคติด้านอาหารและโภชนาการ (Mean=3.71, S.D.=0.85) และเจตคติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค (Mean=3.63, S.D.=0.92) ส่วนอีก 3 ด้าน มีค่าอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เจตคติด้านสิ่งเสพติดให้โทษ (Mean=3.21, S.D.=1.13) เจตคติด้านการออกกำลังกาย (Mean=3.09, S.D.=0.94) และเจตคติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Mean=3.04, S.D.=0.97) และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ การปฏิบัติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค (Mean=3.02, S.D.=1.13) การปฏิบัติด้านสิ่งเสพติดให้โทษ (Mean=2.91, S.D.=1.48) การปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการ (Mean=2.81, S.D.=1.05) การปฏิบัติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (Mean=2.81, S.D.=1.08) การปฏิบัติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด (Mean=2.71, S.D.=1.18) การปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย (Mean=2.69, S.D.=0.80) ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 1



ตารางที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานประเด็นของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของนักเรียน จำแนกตามด้าน

(N=266)

ด้าน	Mean	SE	S.D.	Skewness	Kurtosis	แปลความ
ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ						
ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ	1.88	0.04	0.67	-0.24	0.12	ปานกลาง
ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	2.31	0.04	0.70	-0.65	-0.21	มาก
ความรู้ด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด	2.62	0.04	0.60	-1.48	1.60	มากที่สุด
ความรู้ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	1.06	0.04	0.61	0.36	0.81	น้อยที่สุด
ความรู้ด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค	2.40	0.05	0.75	-1.13	0.83	มาก
ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ	1.96	0.04	0.60	-1.14	3.41	ปานกลาง
เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ						
เจตคติด้านอาหารและโภชนาการ	3.71	0.05	0.85	-1.52	5.58	มาก
เจตคติด้านการออกกำลังกาย	3.09	0.06	0.94	-0.15	0.89	ปานกลาง
เจตคติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด	4.15	0.06	0.95	-1.82	5.01	มาก
เจตคติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	3.04	0.06	0.97	0.14	0.73	ปานกลาง
เจตคติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค	3.63	0.06	0.92	-0.99	3.29	มาก
เจตคติด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ	3.21	0.07	1.13	0.08	-0.15	ปานกลาง
การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ						
การปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการ	2.81	0.06	1.05	-0.07	-0.38	ปานกลาง
การปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย	2.69	0.05	0.80	-0.53	0.93	ปานกลาง
การปฏิบัติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด	2.71	0.07	1.18	-0.83	0.52	ปานกลาง
การปฏิบัติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	2.81	0.07	1.08	-1.11	1.43	ปานกลาง
การปฏิบัติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค	3.02	0.07	1.13	-1.45	1.96	ปานกลาง
การปฏิบัติด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ	2.91	0.09	1.48	-1.17	0.14	ปานกลาง

การจัดลำดับความต้องการจำเป็นประเด็นของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็นด้วย Priority Needs Index แบบปรับปรุง ($PNI_{modified}$) พบว่าความรู้ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมีความต้องการจำเป็นมากที่สุด (มีค่า Priority Needs Index แบบปรับปรุง=1.84)

รองลงมาคือ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ความรู้ด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค และความรู้ด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดเป็นลำดับสุดท้าย ($PNI_{modified}$ =0.60, 0.53, 0.30, 0.25 และ 0.14) ตามลำดับ



การจัดลำดับความต้องการจำเป็นประเด็นของเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็น พบว่าเจตคติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมีความต้องการจำเป็นมากที่สุด ($PNI_{\text{modified}}=0.65$) รองลงมาคือ เจตคติด้านการออกกำลังกาย เจตคติด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ เจตคติด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและการป้องกันโรค เจตคติด้านอาหารและโภชนาการ และเจตคติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดเป็นลำดับสุดท้าย ($PNI_{\text{modified}}=0.62, 0.56, 0.38, 0.35$ และ 0.20) ตามลำดับ

การจัดลำดับความต้องการจำเป็นประเด็นของการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็น พบว่าการปฏิบัติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมีความต้องการจำเป็นมากที่สุด ($PNI_{\text{modified}}=0.332$) รองลงมาคือ การปฏิบัติด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและการป้องกันโรค การปฏิบัติด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ การปฏิบัติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด การปฏิบัติด้านการออกกำลังกายและการปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการเป็นลำดับสุดท้าย ($PNI_{\text{modified}}=0.33, 0.33, 0.32, 0.29$ และ 0.17) ตามลำดับ ดังตารางที่ 2



ตารางที่ 2 ความต้องการจำเป็นประเด็นของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน

ด้าน	ค่าเฉลี่ยของ สภาพที่ควรจะเป็น (I)	ค่าเฉลี่ยของ สภาพที่เป็นจริง (D)	ผลต่าง (I-D)	(I-D)/D	ลำดับ
ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ					
ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ	3	1.88	1.12	0.60	2
ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	3	2.31	0.69	0.30	4
ความรู้ด้านสุขภาพจิต และการจัดการความเครียด	3	2.62	0.38	0.14	6
ความรู้ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	3	1.06	1.94	1.84	1
ความรู้ด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคล และการป้องกันโรค	3	2.40	0.60	0.25	5
ความรู้ด้านสิ่งเสพติดให้โทษ	3	1.96	1.04	0.53	3
เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ					
เจตคติด้านอาหารและโภชนาการ	5	3.71	1.29	0.35	5
เจตคติด้านการออกกำลังกาย	5	3.09	1.91	0.62	2
เจตคติด้านสุขภาพจิต และการจัดการความเครียด	5	4.15	0.85	0.20	6
เจตคติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	5	3.04	1.96	0.65	1
เจตคติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคล และการป้องกันโรค	5	3.63	1.37	0.38	4
เจตคติด้านสิ่งเสพติดให้โทษ	5	3.21	1.79	0.56	3
การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ					
การปฏิบัติด้านอาหาร และโภชนาการ	3.28	2.81	0.47	0.17	6
การปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย	3.47	2.69	0.78	0.29	5
การปฏิบัติด้านสุขภาพจิตและการ จัดการความเครียด	3.58	2.71	0.87	0.32	4
การปฏิบัติด้านการอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อม	3.74	2.81	0.93	0.33	1
การปฏิบัติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคล และการป้องกันโรค	4.02	3.02	0.99	0.33	2
การปฏิบัติด้านสิ่งเสพติดให้โทษ	3.87	2.91	0.95	0.33	3



สรุปผลการวิจัย

ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความรู้ด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด (2.62) รองลงมาคือ ความรู้ด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค (2.40) และความรู้ด้านการออกกำลังกาย (2.31) มีค่าอยู่ในระดับมาก ส่วนความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ (1.96) และความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ (1.88) มีค่าอยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ความรู้ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (1.06) เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน ได้แก่ เจตคติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด (4.15) เจตคติด้านอาหารและโภชนาการ (3.71) และเจตคติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค (3.63) ส่วนอีก 3 ด้าน มีค่าอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ เจตคติด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ (3.21) เจตคติด้านการออกกำลังกาย (3.09) และเจตคติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (3.04) การปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ การปฏิบัติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค (3.02) การปฏิบัติด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ (2.91) การปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการ (2.81) การปฏิบัติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (2.81) การปฏิบัติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด (2.71) การปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย (2.69) ตามลำดับ

การจัดลำดับความต้องการจำเป็นประเด็นของความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็นด้วยวิธี Priority Needs Index แบบปรับปรุง ($PNI_{modified}$) พบว่า ความรู้ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมีความต้องการจำเป็นมากที่สุด ($PNI_{modified}=1.84$) รองลงมาคือ ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ความรู้ด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค และความรู้ด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดเป็นลำดับสุดท้าย (0.60, 0.53, 0.30, 0.25 และ 0.14) ตามลำดับสำหรับเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน พบว่า เจตคติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมีความต้องการจำเป็นมากที่สุด (0.65) รองลงมาคือ เจตคติด้านการออกกำลังกาย เจตคติด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ เจตคติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค เจตคติด้านอาหารและโภชนาการ และเจตคติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียดเป็นลำดับสุดท้าย (0.62, 0.56, 0.38, 0.35 และ 0.20) ตามลำดับ ส่วนประเด็นของการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ในปัจจุบันและที่ควรจะเป็น พบว่า การปฏิบัติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมมีความต้องการจำเป็นมากที่สุด (0.332) รองลงมาคือ การปฏิบัติด้านการดูแลอนามัยส่วนบุคคลและการป้องกันโรค การปฏิบัติด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษ การปฏิบัติด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด การปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย และการปฏิบัติด้านอาหารและโภชนาการเป็นลำดับสุดท้าย (0.329, 0.328, 0.320, 0.292 และ 0.168) ตามลำดับ



อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความต้องการจำเป็นในการพัฒนาความรู้ เจตคติและการปฏิบัติในด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมสูงที่สุดในทุกประเด็น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพิ่งจะผ่านการจัดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาซึ่งเน้นการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับการดูแลตนเองเป็นส่วนใหญ่ แต่ในการจัดการเรียนการสอนในเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมยังอาจมีความต้องการมากกว่าด้านอื่นๆ ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนในวิชาต่างๆ ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอาจต้องเพิ่มการบูรณาการเนื้อหาหรือกิจกรรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมด้วย ดังเช่น การปลูกฝังให้เด็กไทยมีพฤติกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ (1) ในด้านการศึกษา มีการจัดหลักสูตรทั้งในและนอกระบบการศึกษาผ่านรายวิชาและกิจกรรมต่างๆ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความตระหนักในความสำคัญของสิ่งแวดล้อม การสร้างเจตคติที่ดีต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น (2) ในด้านบทบาทขององค์กรเอกชน องค์กรของรัฐและชุมชนต่างก็ให้ความร่วมมือและจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมให้มีพฤติกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมรวมทั้งคุณลักษณะทางจิตใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดังกล่าว เช่น การประชุมสัมมนา เพื่อหาแนวทางแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม การรณรงค์ในเรื่องปัญหามลพิษต่างๆ เช่น การไม่ทิ้งขยะบนทางสาธารณะ การห้ามรถควั่นดำเด็ดขาดในถนนบางสาย การรณรงค์ไม่ใช่โฟม พลังไฟฟ้าหาร 2 เป็นต้น (3) ในด้านวิชาการ ได้มีการศึกษาค้นคว้า

วิจัยทั้งในและต่างประเทศในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมเป็นจำนวนมาก

ข้อค้นพบอีกประการหนึ่งที่น่าสนใจคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับมาก ได้แก่ ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด และด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลและการป้องกันโรค อาจเนื่องจากนักเรียนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเอง และการได้รับการศึกษาในระดับประถมศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนเกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคลจึงทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านนี้ในระดับมาก แต่ในขณะที่ด้านการออกกำลังกาย การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และสิ่งเสพติดให้โทษมีการปฏิบัติในระดับปานกลาง ซึ่งสะท้อนว่าเรื่องเหล่านี้อาจเป็นเรื่องที่อยู่ไกลตัวของนักเรียน อีกทั้งปัจจุบันการแข่งขันทางการเรียนสูง นักเรียนต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเรียนในห้องเรียนและการเรียนพิเศษจึงทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายน้อยลง ผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์หากผู้สอนนำสารสนเทศนี้ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน โดยอาจต้องเพิ่มกิจกรรมการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และสิ่งเสพติดให้โทษ สอดคล้องกับ ชื่นจิตต์ ก้อยสุวรรณ (2549) ที่ได้ศึกษาเอกสารพบว่า ปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่ไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย หันมาสนใจในการเล่นเกมนิรูปแบบต่างๆ และการใช้อินเทอร์เน็ตมากขึ้น จึงทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกายและประกอบกับครอบครัวไม่มีการกระตุ้นให้



บุคคลภายในครอบครัวมีการออกกำลังกายหรือไม่มีปัจจัยเอื้อต่างๆ ที่จะทำให้ทุกคนภายในครอบครัวได้ออกกำลังกาย สถานที่ตั้งในการออกกำลังกายจะมีสิ่งต่างๆ ที่เข้ามามีบทบาทเกี่ยวข้องและมีผลกระทบต่อการออกกำลังกาย อันอาจทำให้เพิ่มหรือลดประสิทธิภาพของการออกกำลังกาย สถานที่ และสิ่งแวดล้อม ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการออกกำลังกาย สภาพของสิ่งแวดล้อม

ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี (2548) พบว่า นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี อาจเนื่องจากนักศึกษาเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพราะหากเจ็บป่วยจะทำให้เสียการเรียน เสียเงินในการรักษาพยาบาล เป็นภาระครอบครัวที่ต้องเฝ้าดูแลเมื่อเจ็บป่วย ประกอบกับนักศึกษาอยู่ในวัยที่สามารถรับผิชอบดูแลสุขภาพได้ จึงสนใจที่จะรับข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี ในขณะที่ชื่นจิตต์ ก้อยสุวรรณ (2549) ทำการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายพบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับดี โดยให้เหตุผลว่าอาจเป็นเพราะโรงเรียนที่ทำวิจัยเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ และเป็นโรงเรียนของรัฐที่มีมาตรฐานการศึกษา ทางโรงเรียนมีการดูแลเอาใจใส่นักเรียน ทั้งด้านการเรียนและชีวิตความเป็นอยู่ ทำให้นักเรียนเห็นความสำคัญของ

การดูแลสุขภาพ เพราะหากเจ็บป่วยจะทำให้เสียการเรียนเสียเงินในการรักษาพยาบาลและยังเป็นภาระครอบครัวที่ต้องเฝ้าดูแลเมื่อเจ็บป่วย ประกอบกับเป็นโรงเรียนใจกลางเมือง นักเรียนเข้าถึงสื่อต่างๆ ที่ทันสมัยได้ง่าย สามารถนำความรู้ ข้อมูล และคำแนะนำเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพเพื่อมาปฏิบัติให้เกิดสุขภาพที่ดี

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยนี้พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความต้องการจำเป็นเกี่ยวกับความรู้ เจตคติและการปฏิบัติในด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมเป็นอันดับแรก ดังนั้น สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม อาจเพิ่มการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาที่เกี่ยวข้องและบูรณาการกับการเรียนในรายวิชาอื่นๆ นอกจากนี้อาจให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทำร่วมกับชุมชนเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างชุมชน

นอกจากนี้ ผลการวิจัยด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า ด้านการออกกำลังกายเป็นด้านที่นักเรียนมีการปฏิบัติน้อยที่สุด ดังนั้น สถานศึกษาควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายในโรงเรียน จัดเวลาให้นักเรียนมีช่วงเวลาสำหรับการออกกำลังกาย หรือการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนที่ให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวควบคู่ไปกับการเรียนรู้



ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป
เนื่องจากเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ต้องเก็บรวบรวมข้อมูลในการวัดตัวแปรหลายด้าน จำนวนข้อคำถามในแต่ละด้านอาจไม่ครอบคลุมกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพบางประเด็น ดังนั้น หากมีการพัฒนาเครื่องมือวัดในแต่ละ

ตัวแปร เช่น แบบทดสอบวัดความรู้การส่งเสริมสุขภาพ แบบตรวจสอบรายการเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น จะเป็นประโยชน์กับสถานศึกษาในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการประเมิน ติดตาม กำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- ชื่นจิตต์ ก้อยสุวรรณ. (2549). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสตรีวัดระฆัง กรุงเทพมหานคร**. ปรินญาณิพนธ์ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรพรรณ ตรีศักดิ์ศรี. (2548). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร**. ปรินญาณิพนธ์ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุวิมล ว่องวาณิช. (2550). **การวิจัยประเมินความต้องการจำเป็น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bigla A. et al. (1995). "Peer parental influences on adolescence tobacco use". **Journal of Behavior Medicine**. 18(4): 315-330.
- Docini, M. M., & Adler, N.E. (1994). "Perceived competencies, peer group affiliation, and risk behaviors among early adolescent". **Health Psychology**. 16(6): 496-506.
- Nutbeam, D. (1998). Evaluating health promotion—progress, problems and solutions. **Health Promotion International**, 13, 27-44.
- Patrizi, P. A. (2010). Strategy evaluation: Emerging processes and methods. In P. A. Patrizi & M.Q. Patton (Eds.), **Evaluating strategy**. New Directions for Evaluation, 128: 87-102.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., and Parson, M.A. (2002). **Health Promotion in Nursing Practice**. 4th ed. Upper Saddle River, N.J.: Prentia Hall.