

สรุปผลการวิจัย การอภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเพศ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติโดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยวิธีการทางสถิติก่อนนำไปใช้ เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 235 คน และเป็นนักเรียนหญิง จำนวน 265 คน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ 425 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 85 แยกเป็นนักเรียนชาย 211 ฉบับ นักเรียนหญิง 214 ฉบับ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปเอส ที เอส เอส (SPSSPC⁺-Statistical Package for the Social Sciences) โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ตามตัวแปรเพศ โดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ที่ระดับความ มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

1.1 ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 425 คน นักเรียนส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี รองลงมาอายุ 17 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมานับถือศาสนาคริสต์ และส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากโทรทัศน์ รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์และวารสาร

เมื่อพิจารณาแยกเพศพบว่านักเรียนชายจำนวน 211 คน ส่วนใหญ่อายุ 18 ปี รองลงมาอายุ 17 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมานับถือศาสนาคริสต์และส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากโทรทัศน์ รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์และวารสาร

นักเรียนหญิงจำนวน 214 คน ส่วนใหญ่อายุ 18 ปี รองลงมาอายุ 17 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ รองลงมานับถือศาสนาอิสลาม และส่วนใหญ่ได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากโทรทัศน์ รองลงมาคือ หนังสือพิมพ์และวารสาร

1.2 ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของนักเรียน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา มารดา รองลงมาอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น เช่น พี่ น้า อา ลุง ป้า พระ อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง รองลงมาประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว การศึกษาสูงสุดของบิดาส่วนใหญ่จบการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา รองลงมาจบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา การศึกษาสูงสุดของมารดาส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

เมื่อพิจารณาแยกเพศพบว่านักเรียนชาย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา มารดา รองลงมาอาศัยอยู่กับบุคคลอื่น เช่น พี่ น้า อา ลุง ป้า พระ อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง รองลงมาประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว การศึกษาสูงสุดของบิดาส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา รองลงมาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี การศึกษาสูงสุดของมารดาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี

ส่วนนักเรียนหญิงส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา รองลงมาอาศัยอยู่กับมารดา อาชีพของผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง รองลงมาประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว การศึกษาสูงสุดของบิดาส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา รองลงมา

จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษา การศึกษาสูงสุดของมารดาส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา รองลงมาจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

2. การศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ

ผลการศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 - 2544) มีดังนี้

2.1 ผลการศึกษา ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีดังนี้

2.1.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดีโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 2.93 (คะแนนเต็ม 4 คะแนน) มีนักเรียนร้อยละ 96.3 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี นักเรียนร้อยละ 3.5 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนร้อยละ 0.2 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก และไม่มีนักเรียนที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง

เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 2.86 มีนักเรียนชายร้อยละ 94.8 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี รองลงมาจากนักเรียนชายร้อยละ 5.2 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ และไม่มีนักเรียนชายที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก และควรปรับปรุง

ส่วนนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดีมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 2.99 มีนักเรียนหญิงร้อยละ 97.7 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี รองลงมาจากนักเรียนหญิงร้อยละ 1.9 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ นักเรียนหญิงร้อยละ 0.4 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมากและไม่มีนักเรียนหญิงที่มีการปฏิบัติควรปรับปรุง

2.1.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติรายด้านอยู่ในระดับดีทุกด้าน โดยที่ในด้านสุขภาพจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด ($\bar{X}=3.16$) และด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด ($\bar{X}=2.67$)

เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายมีการปฏิบัติเป็น รายด้านอยู่ในระดับดี โดยมีด้านสุขภาพจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด ($\bar{X}=3.10$) และด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนต่ำสุด ($\bar{X}=2.61$) ส่วนนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเป็นรายด้านอยู่ในระดับดีทุกด้าน โดยด้านสุขภาพจิต มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด ($\bar{X}=3.22$) และด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนต่ำสุด ($\bar{X}=2.73$)

2.1.3 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเป็นรายข้อดังต่อไปนี้

ด้านการบริโภคอาหาร ข้อที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 5 ข้อ ดังนี้

ข้อ 2 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า

เหตุผลการปฏิบัติ เป็นความเคยชิน

ข้อ 3 นักเรียนรับประทานอาหารรสจัดเช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ ผู้ปกครองจัดให้

ข้อ 12 นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบกุ้ง

(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ รสชาติอร่อย

ข้อ 13 นักเรียนดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม (ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ รสชาติอร่อย

ข้อ 18 นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ไม่ใส่ผงชูรส

เหตุผลการปฏิบัติ กลัวเป็นอันตราย

เมื่อพิจารณาแยกเพศ พบว่าข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติด้านการบริโภค

อาหาร อยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 6 ข้อ ดังนี้

ข้อ 2 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า

เหตุผลการปฏิบัติ เป็นความเคยชิน

ข้อ 3 นักเรียนรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ ผู้ปกครองจัดให้

ข้อ 10 นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรือกะทิ(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ รสชาติอร่อย

ข้อ 12 นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบกุ้ง
(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ รสชาติอร่อย

ข้อ 13 นักเรียนรับประทานเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม (ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ ติดใจในรสชาติ

ข้อ 18 นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ไม่ได้ผงชูรส

เหตุผลการปฏิบัติ กลัวเป็นอันตรายต่อร่างกาย

สำหรับข้อที่นักเรียนหญิง มีการปฏิบัติด้านบริโภคอาหาร อยู่ในระดับพอใช้

มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่

ข้อ 2 นักเรียนรับประทานอาหารเช้า

เหตุผลการปฏิบัติ เป็นความเคยชิน

ข้อ 3 นักเรียนรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ ผู้ปกครองจัดให้

ข้อ 12 นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยว เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบกุ้ง
(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ รสชาติอร่อย

ข้อ 13 นักเรียนรับประทานเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม (ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ ติดใจในรสชาติ

ข้อ 18 นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ไม่ได้ผงชูรส

เหตุผลการปฏิบัติ กลัวเป็นอันตรายต่อร่างกาย

ด้านการออกกำลังกายข้อที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติอยู่ใน
ระดับพอใช้ มีจำนวน 1 ข้อ ได้แก่

ข้อ 6 นักเรียนดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ภายหลังจากการออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ
(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ ทดแทนน้ำที่สูญเสียไป

เมื่อพิจารณาแยกตามเพศพบว่า ข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติด้านการ
ออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่

ข้อ 6 นักเรียนดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ
(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุการณ์การปฏิบัติ ทดแทนน้ำที่สูญเสียไป

สำหรับข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับพอ

ใช้มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 1 นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละประมาณ 15-30 นาที
เหตุการณ์การปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

ข้อ 5 นักเรียนทำความสะอาดร่างกายก่อนออกกำลังกาย

เหตุการณ์การปฏิบัติ เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ปรับตัว

ข้อ 6 นักเรียนดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ
(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุการณ์การปฏิบัติ ทดแทนน้ำที่สูญเสียไป

ด้านความปลอดภัยข้อที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนการปฏิบัติใน
ระดับพอใช้มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่

ข้อ 6 นักเรียนสำรวจหาทางออกฉุกเฉินเมื่อไปในสถานที่ที่เป็นอาคารสูง ๆ
เหตุการณ์การปฏิบัติ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินสามารถหนีได้ทัน

ข้อ 9 นักเรียนหยอกล้อกับเพื่อนขณะโดยสารรถ (ปฏิบัติทางลบ)

เหตุการณ์การปฏิบัติ เพื่อความสนุกสนาน

เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่าข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติอยู่ในระดับ
พอใช้มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่

ข้อ 6 นักเรียนสำรวจหาทางออกฉุกเฉินเมื่อไปในสถานที่ที่เป็นอาคารสูง ๆ
เหตุการณ์การปฏิบัติ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินสามารถหนีได้ทัน

ข้อ 9 นักเรียนหยอกล้อกับเพื่อนขณะโดยสารรถ (ปฏิบัติทางลบ)

เหตุการณ์การปฏิบัติ เพื่อความสนุกสนาน

ส่วนข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่

ข้อ 6 นักเรียนสำรวจหาทางออกฉุกเฉินเมื่อไปในสถานที่ที่เป็นอาคารสูง ๆ
เหตุการณ์การปฏิบัติ เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินสามารถหนีได้ทัน

ข้อ 9 นักเรียนหยอกล้อกับเพื่อนขณะโดยสารรถ (ปฏิบัติทางลบ)
 เหตุผลการปฏิบัติ เพื่อความสนุกสนาน

ด้านสุขภาพจิตข้อที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้
 มีจำนวน 1 ข้อ ได้แก่

ข้อ 8 ด้านนักเรียนมีปัญหากลุ่มใจ นักเรียนจะคิดหมกมุ่นกับปัญหานั้นเป็น
 เวลานาน (ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ วิตกกังวลมากเกินไป

เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ ข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ มี
 จำนวน 1 ข้อ ได้แก่

ข้อ 8 ด้านนักเรียนมีปัญหากลุ่มใจ นักเรียนจะคิดหมกมุ่นกับปัญหานั้นเป็น
 เวลานาน(ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ วิตกกังวลมากเกินไป

สำหรับข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติในระดับพอใช้ มีจำนวน 1 ข้อ ได้แก่

ข้อ 8 ด้านนักเรียนมีปัญหากลุ่มใจ นักเรียนจะคิดหมกมุ่นกับปัญหานั้นเป็น
 เวลานาน (ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ วิตกกังวลมากเกินไป

ด้านสารเสพติด ข้อที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนการปฏิบัติใน
 ระดับพอใช้ มีจำนวน 4 ข้อ ได้แก่

ข้อ 4 นักเรียนแนะนำเพื่อนไม่ให้ใช้สารเสพติด

เหตุผลการปฏิบัติ หวังดีต่อเพื่อน

ข้อ 5 นักเรียนร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด

เหตุผลการปฏิบัติ ต้องการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

ข้อ 10 ถ้าพบแหล่งมั่วสุมสารเสพติด นักเรียนจะแจ้งผู้ปกครองหรือครู

เหตุผลการปฏิบัติ ลดและขจัดปัญหาสารเสพติด

เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่าข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติในระดับพอใช้
 มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 4 นักเรียนแนะนำเพื่อนไม่ให้ใช้สารเสพติด

เหตุผลการปฏิบัติ หวังดีต่อเพื่อน

ข้อ 5 นักเรียนร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด

เหตุผลการปฏิบัติ ต้องการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

ข้อ 10 ถ้าพบแหล่งมั่วสุมสารเสพติด นักเรียนจะแจ้งผู้ปกครองหรือครู

เหตุผลการปฏิบัติ ลดและขจัดปัญหาสารเสพติด

ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติในระดับพอใช้ มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 4 นักเรียนแนะนำเพื่อนไม่ให้ใช้สารเสพติด

เหตุผลการปฏิบัติ หวังดีต่อเพื่อน

ข้อ 5 นักเรียนร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด

เหตุผลการปฏิบัติ ต้องการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

ข้อ 10 ถ้าพบแหล่งมั่วสุมสารเสพติด นักเรียนจะแจ้งผู้ปกครองหรือครู

เหตุผลการปฏิบัติ ต้องการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา

ด้านเพศศึกษา ข้อที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่

ข้อ 3 นักเรียนเคยจับมือเพศตรงข้าม (ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ ไม่น่าเป็นเรื่องเสียหาย

ข้อ 8 นักเรียนหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม

เหตุผลการปฏิบัติ วางตัวได้เหมาะสม

เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่าข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่

ข้อ 3 นักเรียนเคยจับมือเพศตรงข้าม (ปฏิบัติทางลบ)

เหตุผลการปฏิบัติ ไม่น่าเป็นเรื่องเสียหาย

ข้อ 8 นักเรียนหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม

เหตุผลการปฏิบัติ วางตัวได้เหมาะสม

สำหรับนักเรียนหญิงไม่มีข้อใดที่มีการปฏิบัติด้านเพศศึกษาอยู่ในระดับพอใช้ และควรปรับปรุง

ด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม ข้อที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติ อยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่

- ข้อ 1 นักเรียนซื้ออาหารที่บรรจุในภาชนะที่เป็นโฟม (ปฏิบัติทางลบ)
เหตุผลการปฏิบัติ สะดวกสบาย
- ข้อ 2 นักเรียนเก็บถุงพลาสติกที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้อีก
เหตุผลการปฏิบัติ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- ข้อ 3 นักเรียนแยกประเภทของขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ
เหตุผลการปฏิบัติ ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม
- ข้อ 8 นักเรียนและครอบครัวเลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีเครื่องหมายประหยัดไฟเบอร์ 5
เหตุผลการปฏิบัติ ประหยัดพลังงานไฟฟ้า
- ข้อ 11 นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในการรณรงค์ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
เหตุผลการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อม

เมื่อพิจารณาแยกตามเพศ พบว่าข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ ได้แก่

- ข้อ 1 นักเรียนซื้ออาหารที่บรรจุในภาชนะที่เป็นโฟม (ปฏิบัติทางลบ)
เหตุผลการปฏิบัติ สะดวกสบาย
- ข้อ 2 นักเรียนเก็บถุงพลาสติกที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้อีก
เหตุผลการปฏิบัติ อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
- ข้อ 3 นักเรียนแยกประเภทของขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ
เหตุผลการปฏิบัติ ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม
- ข้อ 8 นักเรียนและครอบครัวเลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีเครื่องหมายประหยัดไฟเบอร์ 5
เหตุผลการปฏิบัติ ประหยัดพลังงานไฟฟ้า
- ข้อ 11 นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในการรณรงค์ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
เหตุผลการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อม

สำหรับนักเรียนหญิงพบว่า ข้อที่มีการปฏิบัติในด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับพอใช้ มีจำนวน 4 ข้อ ได้แก่

- ข้อ 1 นักเรียนซื้ออาหารที่บรรจุในภาชนะที่เป็นโฟม (ปฏิบัติทางลบ)
 เหตุผลการปฏิบัติ สะดวกสบาย
- ข้อ 3 นักเรียนแยกประเภทของขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ
 เหตุผลการปฏิบัติ ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม
- ข้อ 8 นักเรียนและครอบครัวเลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีเครื่องหมายประหยัดไฟเบอร์ 5
 เหตุผลการปฏิบัติ ประหยัดพลังงานไฟฟ้า
- ข้อ 11 นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในการรณรงค์ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม
 เหตุผลการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อม

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 6

2.2.1 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติโดยรวม ระหว่าง
 นักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย

2.2.2 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเป็นรายด้านระหว่าง
 นักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติรายด้าน มีความ
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 6 ด้าน ได้แก่ด้านการบริโภคอาหาร
 ด้านความปลอดภัย ด้านสุขภาพจิต ด้านสารเสพติด ด้านเพศศึกษาและด้านการดูแลรักษาและ
 ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมโดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย สำหรับด้านการออกกำลังกาย
 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.3 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเป็นรายข้อ ระหว่าง
 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีดังนี้

2.2.3.1 ด้านการบริโภคอาหาร พบว่า ข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 12 ข้อ โดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่า
 นักเรียนชาย 11 ข้อ ดังนี้

- ข้อ 1 นักเรียนรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้
- ข้อ 6 นักเรียนรับประทานอาหารที่ปรุงสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ลาบ ก้อย
 (ปฏิบัติทางลบ)

- ข้อ 8 นักเรียนเลือกซื้ออาหารจากร้านค้าที่สะอาดถูกสุขลักษณะ
- ข้อ 9 นักเรียนรับประทานอาหารประเภทแป้ง หรืออย่างใหม่ที่เกรียม (ปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 10 นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรือแกงกะทิ
(ปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 13 นักเรียนดื่มเครื่องดื่มจำพวกน้ำอัดลม (ปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 14 นักเรียนดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ (ปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 17 นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยไม่คำนึงถึงสารเจือปนในอาหารเช่น สีผสมอาหาร สารกันบูด (ปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 19 นักเรียนเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อาหารโดยไม่ได้ดูว่ามีเครื่องหมายอย.
(อาหารและยา) (ปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 20 นักเรียนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจดูวันหมดอายุ
- ข้อ 21 นักเรียนล้างผักและผลไม้อย่างน้อย 2 ครั้งก่อนที่จะรับประทาน
- ข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิง จำนวน 1 ข้อ ดังนี้
- ข้อ 4 นักเรียนรับประทานอาหารตรงเวลา

2.2.3.2 ด้านการออกกำลังกายพบว่าข้อที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 4 ข้อ โดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติ ดีกว่านักเรียนชาย จำนวน 2 ข้อ ดังนี้

- ข้อ 2 นักเรียนออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ (ปฏิบัติทางลบ)
- ข้อ 7 นักเรียนเล่นกีฬาโดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุด เพื่อการแข่งขัน เขาชนะฝ่ายตรงข้าม
(ปฏิบัติทางลบ)
- ข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิง จำนวน 2 ข้อ ดังนี้
- ข้อ 1 นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละประมาณ 15-30 นาที
- ข้อ 3 นักเรียนออกกำลังกายในที่อากาศถ่ายเทสะดวก

2.2.3.3 ด้านความปลอดภัย พบว่า ข้อที่นักเรียนชายและ นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 3 ข้อ โดยที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ดังนี้

- ข้อ 4 นักเรียนเก็บสิ่งของและเครื่องมือเครื่องใช้ในบ้านเข้าที่อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย

ข้อ 7 นักเรียนวิ่งขึ้นรถประจำทางที่กำลังเคลื่อนที่ (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 11 นักเรียนเคยได้รับอุบัติเหตุที่โรงเรียน (ปฏิบัติทางลบ)

2.2.3.4 ด้านสุขภาพจิต พบว่า ข้อที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 4 ข้อ โดยที่ทุกข้อนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ดังนี้

ข้อ 3 เวล่านักเรียนมีเรื่องกลุ้มใจ นักเรียนจะปรึกษาเพื่อนสนิท หรือคนในครอบครัว

ข้อ 4 เมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ นักเรียนจะแสดงความยินดีด้วยความจริงใจ

ข้อ 6 เมื่อนักเรียนทำผิดนักเรียนจะลงโทษและทำร้ายตนเอง (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 10 นักเรียนใช้เวลาว่างอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ สวดมนต์

ไหว้พระ นั่งสมาธิ

2.2.3.5 ด้านสารเสพติด พบว่า ข้อที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 5 ข้อ โดยที่ทุกข้อนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ดังนี้

ข้อ 1 นักเรียนสูบบุหรี่ (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 2 นักเรียนเคยเสพยาเสพติด (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 7 เมื่อมีปัญหาที่กลุ้มใจไม่สามารถแก้ปัญหาได้นักเรียนจะใช้สารเสพติด (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 8 เมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อน นักเรียนมักดื่มสุรา (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 9 นักเรียนเคยไปเที่ยวรถหรือฝ่าฝืนที่มีประวัติสารเสพติด (ปฏิบัติทางลบ)

2.2.3.6 ด้านเพศศึกษาพบว่าข้อที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 8 ข้อ โดยข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชายมีจำนวน 6 ข้อ ดังนี้

ข้อ 1 นักเรียนมักมีปัญหาการคบกับเพศตรงข้าม (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 3 นักเรียนเคยจับมือเพศตรงข้าม (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 5 นักเรียนเคยไปเที่ยวสถานเริงรมย์ เช่นไนท์คลับ อาบอบนวด (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 6 นักเรียนเคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 8 นักเรียนหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม

ข้อ 9 นักเรียนระมัดระวังตัวเองเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ

ข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิงมีจำนวน 2 ข้อ ดังนี้

ข้อ 2 นักเรียนเคยดูหนังสือโป๊หรือภาพลามก (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 4 นักเรียนแต่งกายเลียนแบบเพศตรงข้าม (ปฏิบัติทางลบ)

2.2.3.7 ด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม พบว่าข้อที่นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 4 ข้อ โดยที่ทุกข้อ นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ดังนี้

ข้อ 2 นักเรียนเก็บถุงพลาสติกที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้อีก

ข้อ 4 นักเรียนทิ้งขยะอันตรายรวมกับขยะประเภทอื่น (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 5 นักเรียนเด็ดใบไม้ ดอกไม้ และผลไม้ของสาธารณะ (ปฏิบัติทางลบ)

ข้อ 10 นักเรียนปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและรักษา

คุณภาพสิ่งแวดล้อม

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย เรื่องการศึกษาพฤติกรรมสุภาพด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามแผนพัฒนาการสาธารณสุข ฉบับที่ 8(พ.ศ. 2540-2544) สามารถอภิปรายผลในประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. การศึกษาพฤติกรรมสุภาพด้านการปฏิบัติ

1.1 จากการวิจัย พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติโดยรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้เนื่องจาก

ประการแรก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้เรียนวิชาสุขศึกษาในระบบโรงเรียน ซึ่งเป็นหลักสูตรบังคับทั้งในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นเวลานานถึง 12 ปี โดยเฉพาะในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2533) และหลักสูตรมัธยมศึกษา พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง 2533) ได้เน้นการสอนโดยใช้ทักษะกระบวนการ ครูผู้สอนระดับชั้นมัธยมศึกษาได้รับการอบรมการใช้หลักสูตร ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533 จึงได้นำรูปแบบการสอนดังกล่าว ไปพัฒนาการเรียนการสอนของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนิตา เทศเขียว (2539) ที่พบว่า ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาส่วนใหญ่เคยได้รับการอบรมการใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533) ทำให้ครูมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตร การสอนแบบทักษะกระบวนการนี้ สามารถพัฒนาให้ผู้เรียนเป็นผู้ที่คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นการจัดกิจกรรมให้เป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนต่างๆ ให้นักเรียนได้มีการแสดงออก โดยการใช้ร่างกาย ความคิด การพูดในการเรียน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์คือความรู้ แล้วยังพัฒนาและปลูกฝังให้นักเรียนมีความสามารถในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นขั้นตอนติดตัวไปใช้ชีวิตประจำวัน (กรมวิชาการ, 2533) ดังคำกล่าวของสุชาติ โสมประยูร (2525) ที่กล่าวว่าวิธีการสอนมีความสำคัญมากพอๆ กับเนื้อหาที่จะสอนครูควรเลือกพิจารณาวิธีการสอนหรือกิจกรรมหลากหลาย

หลากหลายผสมผสานให้เหมาะกับโอกาสและสภาพของบทเรียน เพื่อให้บรรลุปรัชญาการสอน
 สุขศึกษาคือ นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งที่เรารู้ และสามารถนำมาปฏิบัติ
 จนเป็นนิสัย ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการวิจัยของ อัจฉรา เกิดมงคล (2528) ที่พบว่า
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมัธยมแบบสหศึกษา ในกรุงเทพมหานคร มีการดูแล
 สุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี และยังสอดคล้องกับ บรูเซท (Brushett ,1995)อ้างถึงใน อรรถิณ
 ฐานปนกุลศักดิ์(2539) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับการเรียนการสอนในหลักสูตรสุขภาพสมบูรณ 1123
 มีพฤติกรรมสุขภาพในด้านภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย การปรับตัวต่อความเครียดได้
 อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ประการที่สอง การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
 นั้นอาจเนื่องจากสภาพแวดล้อมอื่น ๆ มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน เช่น อิทธิพลของ
 สภาพแวดล้อมในโรงเรียน การจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย การสอนสุขศึกษา
 แล้วยังประกอบด้วย การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ และการบริการสุขภาพในโรงเรียน
 สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของนักเรียนเป็นอันมาก ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของอุบลรัตน์
 เท็งสถิตย์ (2529) กล่าวไว้ว่า ในช่วงเวลาวัยรุ่นตอนปลายนี้มีผลทำให้วัยรุ่นได้มีพฤติกรรมที่
 สมบูรณ์มากที่สุด และอาจได้รับแรงผลักดันมาจากสังคม และโรงเรียน โดยเฉพาะโครงการสุขภาพ
 ในโรงเรียนด้านการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ และการจัดบริการสุขภาพต่าง ๆ ย่อมเป็น
 ตัวอย่างที่สำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติทางด้านสุขภาพ

ประการที่สาม จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
 อาศัยอยู่กับบิดาและมารดาเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับการศึกษาบิดามารดาส่วนใหญ่ มีการ
 ศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป การที่บิดามารดามีการศึกษาดี ย่อมมีความรู้ความเข้าใจใน
 เรื่องสุขภาพ การได้รับการอบรมเลี้ยงดูปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพจากบิดามารดา ซึ่งโดยส่วนใหญ่
 มารดาจะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับนักเรียน แบบอย่างหรือตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติ
 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนจึงได้รับการเลียนแบบมาเป็นแบบอย่างของพฤติกรรมสุขภาพ
 ของตนเอง ดังที่ ฌนวรรณ อิมสมบูรณ (2522) ได้กล่าวว่า ปัจจัยส่งเสริมที่สำคัญ คือบิดา
 มารดา ผู้ปกครอง พี่น้อง ครู บุคลากรในโรงเรียน และกลุ่มเพื่อนนักเรียนด้วยกัน โดยบุคคลเหล่านี้
 จะมีอิทธิพลต่อการปลูกฝัง กระตุ้นเตือน เป็นตัวอย่าง รวมทั้งส่งเสริมให้เด็กได้มีการกระทำหรือ

ปฏิบัติในลักษณะที่เหมาะสม อาจส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับดีอีกด้วย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุกตรัตน์ ช่างรงค์ (2528) ช่างถึงในมณฑลนา อุทน (2539) ที่ทำการศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการดูแลเอาใจใส่นักเรียนด้านสุขภาพอนามัยที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ พบว่า ภาวะสุขภาพของนักเรียนขึ้นอยู่กับระดับความรู้ของผู้ปกครอง

ประการที่สี่ การที่นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารทางสุขภาพเพิ่มเติมจากสื่อมวลชนในรูปแบบต่าง ๆ อาจทำให้การปฏิบัติอยู่ในระดับดี ทั้งนี้เนื่องจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ จากโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาจากหนังสือพิมพ์และวารสารต่าง ๆ และวิทยุตามลำดับ ย่อมแสดงให้เห็นว่านักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารนอกห้องเรียน จากสื่อมวลชน สังคม วัฒนธรรม นอกเหนือจากการอบรมสั่งสอนของบิดามารดาและครู ซึ่งเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองตามธรรมชาติดังที่วินา จีรแพทย์ (2533) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่จะชักจูงให้บุคคลตัดสินใจเลือกกระทำกิจกรรมการดูแลสุขภาพนั้น อยู่ภายใต้อิทธิพลของความรู้ เจตคติ และทักษะในการปฏิบัติ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากสื่อมวลชน สังคม วัฒนธรรม ดังนั้น สื่อมวลชนจึงเป็นแหล่งข้อมูลทางสุขภาพที่มีบทบาทสำคัญ ในการพัฒนาให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพอีกทางหนึ่งจึงน่าจะส่งผลให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ดียิ่งขึ้น

1.2 จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติรายด้านอยู่ในระดับดีทุกด้าน โดยด้านสุขภาพจิตมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด และการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติดีที่สุด

1.2.1 ด้านสุขภาพจิต นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสูงสุด ($\bar{X} = 3.16$) สามารถอภิปรายผลดังนี้

ประการแรก อาจเนื่องมาจากโรงเรียนได้เห็นความสำคัญของปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนโดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นอกจากจะมีการสอนสุขภาพจิตในชั้นเรียนแล้ว ยังได้มีการจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียน โดยมีการจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางกายแล้วยังส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจอีกด้วย และการจัด

บริการสุขภาพในโรงเรียนได้มีการแนะแนวสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นการลดปัญหาภาวะสุขภาพจิตและ สอดคล้องกับงานวิจัยของจรัสศรี พรหมมาศ (2533) ที่พบว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มีโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครจัดมากที่สุดเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตคือ จัดกิจกรรมทางศาสนา เป็นการกล่อมเกลาจิตใจของนักเรียน ลดภาวะความตึงเครียด จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับดี

ประการที่สอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการวิจัยครั้งนี้ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 68.2 อาจได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากครอบครัวเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ มักจะได้ระบายความคับข้องใจกับบิดาหรือมารดา ซึ่งเป็นผู้ให้ความรัก และความอบอุ่น มีความเข้าใจและสามารถชี้แนะแนวทางแก้ไข ให้แก่นักเรียนทำให้นักเรียนได้รับการแก้ไขข้อบกพร่องสามารถปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสังคมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับโคลบ์ (Kolb, 1968) ช่างไว้ในชมพูษร หนูน้อย (2533) กล่าวไว้ว่าสถานการณ์ที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดและวิตกกังวลนั้น ถ้าสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้สำเร็จและเหมาะสมก็จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างราบรื่นนั้นหมายถึงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตปกติดี ส่งผลให้การปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับดีด้วย

ประการที่สาม สื่อมวลชนก็อาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพจิตสูงสุด เนื่องจาก ปัญหาสุขภาพจิตในสภาพปัจจุบันเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศทำให้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนเห็นความสำคัญมีการให้ความรู้เพิ่มเติม ทั้งโทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ อินเทอร์เน็ต (Internet) และมีศูนย์บริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ทางโทรศัพท์ของกรมสุขภาพจิต (Hot Line) สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตต้องการความช่วยเหลือ สามารถโทรศัพท์ปรึกษาได้ตลอด 24 ชั่วโมง

1.2.2 ด้านสิ่งแวดล้อม การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติต่ำสุด ($\bar{X} = 2.67$) สามารถอภิปรายผลดังนี้

ประการแรก จากการที่นักเรียนได้รับการศึกษารื่องการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนแล้วก็ตาม แต่ในทางปฏิบัติจริงครูไม่สามารถประเมินผลการปฏิบัติ

ของนักเรียนได้อย่างครบสมบูรณ์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนมีจำนวนมาก การเรียนการสอน วิชาสุขศึกษาใช้เวลาเพียง 1 คาบต่อหนึ่งสัปดาห์ ครูผู้สอนไม่สามารถดูแลนักเรียนได้ครบถ้วน ลอดคล้องกับงานวิจัยของ สมพงษ์ เรืองศรี (2530) ทำการวิจัยเรื่องปัญหาการวัดและ ประเมินผล วิชาสุขศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาพบว่า ปัญหาการวัดและประเมินผลวิชาสุขศึกษาโดยรวม และรายด้านอยู่ในระดับปานกลางในรายข้อย่อยมีปัญหาระดับมากในเรื่องคาบเรียนวิชา สุขศึกษามีน้อย ทำให้การวัดผลด้านการปฏิบัติทำไม่ทั่วถึง จึงทำให้การปฏิบัติด้านนี้ไม่ดีเท่ากับ ด้านอื่นๆ

ประการที่สอง อาจเนื่องจากโรงเรียนบางโรงเรียนยังไม่เห็นความสำคัญ ของการส่งเสริมให้มีกิจกรรมหรือ ออกกำลังกายเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจังเนื่องจากนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาเป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนใน วิชาที่เตรียมศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา จึงจัดกิจกรรม หรือชมรมที่เกี่ยวข้องกับวิชาการมากกว่ากิจกรรมทางด้านสิ่งแวดล้อม ด้วยเหตุผล ดังกล่าวจึงทำให้ การปฏิบัติด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดี แต่มีค่าเฉลี่ย ของคะแนนต่ำสุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในรายข้อที่ว่า " นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ รักษาสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับพอใช้ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเท่ากับ 2.19 ซึ่งถือว่าเป็นรายข้อที่มีคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุธีรา เลิศวิสุทธิไพบูลย์ (2536) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร พบว่า การปฏิบัติด้านสิ่งแวดล้อมของนักเรียนในรายข้อที่ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับพอใช้

ประการที่สาม ในสภาวะสังคมในปัจจุบันต้องเผชิญกับวิกฤตทาง เศรษฐกิจ ทุกคนต้องดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด บิดาและมารดาต้องออกไปทำงานนอกรับรายได้ มาจุนเจือครอบครัว เพื่อให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายภายในบ้าน การดำเนินชีวิตต้องกระทำอย่าง เร่งรีบจึงมองข้ามการกระทำที่ส่งผลต่อการทำลายสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตัวมักทำตามความ สะดวกสบายของตน ประกอบกับนิสัยของคนไทยเป็นคนเรียบง่าย ไม่เคร่งครัดในกฎระเบียบ ทำให้เป็นตัวอย่างไม่ดีแก่นักเรียน และการที่บิดามารดาละเลยไม่ได้ปลูกฝังการดูแลรักษาสิ่ง แวดล้อมตั้งแต่ครอบครัวแล้ว เมื่อนักเรียนเลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าว จึงส่งผลให้นักเรียนขาด จิตสำนึกที่ดีในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ถึงแม้จะได้รับความรู้ในจากระบบโรงเรียนแล้วก็ตาม ดังคำกล่าวของ ประภาเทพ สุวรรณ (2525) ที่กล่าวไว้ว่า อิทธิพลจากการชักจูงและการปฏิบัติ ของพ่อแม่ หรือสมาชิกในครอบครัวจะมีผลอย่างมากต่อพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว และ

การขาดจิตสำนึกในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมยัง สอดคล้องกับงานวิจัยของศุภกร แจกสิกร (2539) ที่พบว่า นักเรียนยังไม่เห็นคุณค่าของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมยึดเอาความสะดวกสบาย ส่วนตนเป็นหลักจึงทำให้การปฏิบัติด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมดีน้อยกว่าในด้านอื่น ๆ

1.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติเป็นรายชื่อ จากผลการศึกษาสมากร
อภิปรายผลในแต่ละด้านได้ดังนี้

1.3.1 ด้านการบริโภคอาหารชื่อที่ นักเรียนมีการปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้
มีดังนี้

ชื่อที่ว่า "นักเรียนรับประทานอาหารเช้า" นักเรียนให้เหตุผลว่า เพราะ
ความเคยชิน ชื่อที่ว่า "นักเรียนรับประทานอาหารเช้า เช่น เม็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด" (การ
ปฏิบัติทางลบ) นักเรียนให้เหตุผลว่าผู้ปกครองจัดให้ ชื่อที่ว่า "นักเรียนรับประทานขนมขบเคี้ยว
เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบกุ้ง" (การปฏิบัติทางลบ) นักเรียนให้เหตุผลว่ารสชาติอร่อย ชื่อที่ว่า
"นักเรียนรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรือแกงกะทิ" (การปฏิบัติทางลบ) นักเรียนให้
เหตุผลว่ารสชาติอร่อย และชื่อที่ว่า "นักเรียนเลือกซื้ออาหารที่ไม่ใส่ผงชูรส" นักเรียนให้เหตุผลว่า
กลัวเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากเหตุผลทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนยังเลือกรับประทาน
อาหารจากรสชาติของอาหาร และการจัดหาของผู้ปกครอง โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ
ประกอบกับ สภาพเศรษฐกิจสังคมที่เปลี่ยนแปลง ชีวิตปัจจุบันต้องพึ่งพาอาหารนอกบ้านมากขึ้น
การจัดหาและซื้ออาหารมารับประทานก็ง่ายและสะดวกรวดเร็ว รวมทั้งปรุงแต่งรสชาติและสีสันทให้
ชวนรับประทานมากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุผลนี้ นักเรียนและผู้ปกครองจึงเลือกอาหารมารับประทานโดย
ไม่คำนึงถึงส่วนประกอบ และคุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของทิมลพรรณ
อิศรภักดี (2532) พบว่า จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลง ทำให้คนต้องปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงความอร่อย ความชอบ ความสะดวกเร็วมากกว่า
คุณค่าทางโภชนาการ และจากอิทธิพลของการโฆษณาชวนเชื่อจากสื่อมวลชน โดยเฉพาะ
โทรทัศน์ที่ในการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนได้ข่าวสารจากโทรทัศน์มากที่สุด ได้นำเอาดารารัตนใจวัย
รุ่นมาเป็นแบบอย่าง ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติในชื่อดังกล่าวอยู่ในระดับ
พอใช้ ดังผลการวิจัยของสุชาติา มะโนทัย (2539) กล่าวไว้ อิทธิพลของการโฆษณาชักจูง
และโน้มน้าวใจวัยรุ่นให้เห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี และทันสมัย ถึงแม้ว่าสื่อสารมวลชนที่สำคัญ ได้แก่

โทรทัศน์จะมีส่วนช่วยปลูกฝังทัศนคติและบริโภคนิสัยที่ดีให้แก่เด็กและวัยรุ่นก็ตามแต่ก็ยังมีส่วน
 เลี้ยวในบางเรื่อง

1.3.2 ด้านการออกกำลังกาย พบว่า ข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติในระดับ
 พอใช้มีดังนี้

ข้อที่ว่า "นักเรียนดื่มน้ำปริมาณมาก ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จ
 ใหม่ ๆ" (ปฏิบัติทางลบ) นักเรียนให้เหตุผลว่า ทดแทนปริมาณน้ำที่สูญเสียไป ข้อที่ว่า "นักเรียน
 ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละประมาณ 15-30 นาที " นักเรียนให้เหตุผลว่า
 เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ข้อที่ว่า "นักเรียนทำความสะอาดร่างกายก่อนการออกกำลังกาย" นักเรียน
 ให้เหตุผลว่าเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ปรับตัว จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายอยู่ใน
 ระดับไม่น่าพอใจ อาจเนื่องจากนักเรียนยังมีความเข้าใจในการออกกำลังกายไม่ดีพอ ถึงแม้จะ
 บอกเหตุผลของการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง แต่นักเรียนยังไม่เห็นความสำคัญของโทษที่จะเกิดขึ้น
 กับร่างกายโดยเฉพาะในนักเรียนหญิง และอาจเนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นเมืองที่แออัด
 สถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่หนาแน่น ประกอบกับการดำเนินชีวิต
 ในกรุงเทพต้องเสียเวลากับการเดินทาง ตื่นนอนตั้งแต่เช้า กลับถึงบ้านตอนค่ำไม่เหลือเวลา
 เพียงพอกับการออกกำลังกาย และอาจเนื่องจากโรงเรียนในกรุงเทพมหานครตั้งอยู่ในย่านธุรกิจมี
 เนื้อที่จำกัด ไม่สามารถจัดสนามกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการของนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ
 งานวิจัยของ อรพิน ฐาปนกุลศักดิ์ (2539) ที่พบว่า การปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายของนัก
 เรียนอยู่ในระดับไม่น่าพอใจ อาจเนื่องมาจากการขาดปัจจัยสนับสนุน เช่น สถานที่ที่ใช้ในการออก
 กาย การที่ไม่มีเวลามากพอที่จะออกกำลังกาย การขาดสิ่งอำนวยความสะดวกของการออกกำลังกาย
 ประกอบกับการมองข้ามในสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกายที่ยังไม่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง และสอดคล้อง
 กับงานวิจัยของ สุนันท์ เจียรกุล (2535) ที่ทำศึกษา การจัดสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพใน
 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครพบว่าโรงเรียนประสบปัญหาเนื้อที่
 โรงเรียนคับแคบ สนามกีฬาไม่เพียงพอกับความต้องการของนักเรียน

1.3.3 ด้านความปลอดภัยพบว่าข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติในระดับพอใช้
 มีดังนี้

ข้อที่ว่า "นักเรียนสำรวจหาทางออกฉุกเฉินเพื่อไปในสถานที่ที่เป็นอาคาร
 สูง ๆ" นักเรียนให้เหตุผลว่า เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินสามารถหนีได้ทัน และข้อที่ว่า "นักเรียนหยอกล้อ
 กับเพื่อนขณะโดยสารรถ" (การปฏิบัติทางลบ) นักเรียนให้เหตุผลว่า เพื่อความสนุกสนาน จาก

เหตุผลทั้งหมดนี้ จะเห็นได้ว่านักเรียนยังไม่เห็นความสำคัญของความปลอดภัย อาจเนื่องมาจากนักเรียนยังไม่เคยได้รับอุบัติเหตุทำให้ ละเลยไม่มีความระหนักถึงความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ ในข้อที่ว่า “นักเรียนเคยได้รับอุบัติเหตุที่บ้านหรือที่โรงเรียนพบว่าอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่เป็นอุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น มีคบาด หกล้ม ไฟดูด เพียงเท่านั้น และอีกเหตุผลหนึ่ง คือเด็กวัยนี้ให้ความสำคัญกับเพื่อนเมื่อได้เข้ากลุ่มจะให้ความสนใจกับกลุ่มของตนเอง หุดคุดในเรื่องที่มีความสนใจตรงกัน มีการหยอกล้อ สนุกสนาน ทำให้มองข้ามความปลอดภัยที่อาจจะเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดได้

1.3.4 ด้านสุขภาพจิต ข้อที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติในระดับพอใช้ มีดังนี้

ข้อที่ว่า “ถ้านักเรียนมีปัญหากลุ่มใจ นักเรียนจะคิดหมกมุ่นกับปัญหานั้นเป็นเวลานาน”(ปฏิบัติทางลบ) โดยให้เหตุผลว่า วิตกกังวลมากเกินไป จะเห็นได้ว่าเหตุผลดังกล่าวพบว่าในวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทาง บุคลิกภาพและสังคมพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง สร้างทางส่วนตน พยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองแต่บางครั้งเกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่ของตนทำให้เมื่อมีปัญหากลุ่มใจนักเรียนจึงมีความวิตกกังวลใจและเกิดความสับสนในการแก้ปัญหา

1.3.5 ด้านสารเสพติด ข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติพอใช้ มีดังนี้

ข้อที่ว่า “นักเรียนแนะนำเพื่อนไม่ให้ใช้สารเสพติด” นักเรียนให้เหตุผลว่าหวังดีต่อเพื่อน ข้อที่ว่า “นักเรียนร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด” นักเรียนให้เหตุผลว่าต้องการมีส่วนร่วม ข้อที่ว่า “นักเรียนพบแหล่งมั่วสุมสารเสพติดนักเรียนจะแจ้งผู้ปกครองหรือครู” นักเรียนให้เหตุผลว่า ลดและขจัดปัญหาสารเสพติด จะเห็นว่าข้อที่นักเรียนให้เหตุผลในการปฏิบัติถูกต้อง แต่มีการปฏิบัติในระดับพอใช้ อาจเนื่องมาจากในช่วงเวลานี้ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย กำลังเตรียมตัวเพื่อที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย จึงไม่ได้ให้ความสำคัญต่อปัญหาสารเสพติด ประกอบกับโรงเรียนอาจจะจัดกิจกรรมต่อต้านสารเสพติด แต่ไม่ได้ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เข้าร่วมกิจกรรมด้วย จึงทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติในระดับพอใช้

1.3.6 ด้านเพศศึกษา ข้อที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติในระดับพอใช้ มีดังนี้

ข้อที่ว่า “นักเรียนเคยจับมือเพศตรงข้าม” (ปฏิบัติทางลบ) นักเรียนให้เหตุผลว่าไม่คิดว่าเป็นเรื่องเสียหาย และข้อที่ว่า “นักเรียนหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม” นักเรียนให้เหตุผลว่า วางตัวได้เหมาะสม จากเหตุผลดังกล่าว นักเรียนอาจได้รับวัฒนธรรมค่านิยมจากตะวันตก เข้ามาจากเดิมที่วัฒนธรรมไทยได้อบรมสั่งสอนให้ผู้หญิงต้องรักษาวงศ์วานตัว ได้เปลี่ยนแปลงไป การจับมือเพศตรงข้าม และการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม จึงถือว่าเป็นเรื่องเสียหายและสามารถวางตัวได้เหมาะสม ประกอบกับสื่อทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารต่าง ๆ ได้เผยแพร่เรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษาอย่างเปิดเผย ทำให้ค่านิยมของนักเรียนเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลทำให้การปฏิบัติในข้อดังกล่าวอยู่ในระดับพอใช้

1.3.7 ด้านการดูแลสุขภาพ และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม จากการวิจัย พบว่า ข้อที่นักเรียนมีการปฏิบัติในระดับพอใช้ มีดังนี้

ข้อที่ว่า “นักเรียนซื้ออาหารที่บรรจุในภาชนะที่เป็นโฟม” (ปฏิบัติทางลบ) นักเรียนให้เหตุผลว่า “สะดวกสบาย” จากเหตุผลดังกล่าวอาจเนื่องจากสภาพปัจจุบันที่ต้องการความสะดวกรวดเร็ว ในการขายของ แม้ค้ำจึงบรรจุอาหารลงในโฟม ทำให้นักเรียนต้องซื้ออาหารจากที่บรรจุเอาไว้ โดยหลีกเลี่ยงไม่ได้ และข้อที่ว่า “นักเรียนเก็บถุงพลาสติกที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้” นักเรียนให้เหตุผลว่าเป็นการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ข้อที่ว่า “นักเรียนแยกประเภทของขยะก่อนทิ้งลงถัง” นักเรียนให้เหตุผลว่า ช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ถึงแม้ว่าจะให้เหตุผลถูกต้องแล้วก็ตาม แต่การปฏิบัติยังไม่น่าพอใจ อาจเพราะว่า นักเรียนยังมองข้ามความสำคัญของการนำของเหลือใช้กลับมาใช้ใหม่ ถือว่าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือยุ่งยาก ข้อที่ว่า “นักเรียนและครอบครัวของนักเรียนเลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีเครื่องหมายประหยัดไฟเบอร์ 5” นักเรียนให้เหตุผลที่ถูกต้องว่าประหยัดไฟ แต่ในภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันจำเป็นต้องประหยัดค่าใช้จ่าย เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีเครื่องหมายเบอร์ 5 มักมีราคาแพง ทำให้นักเรียนและครอบครัวจำเป็นต้องใช้ของในราคาถูก การปฏิบัติในข้อนี้จึงไม่เป็นที่น่าพอใจ ส่วนข้อที่ว่า “นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในการรณรงค์ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม” นักเรียนให้เหตุผลว่า เพื่อพัฒนาสิ่งแวดล้อม แต่การปฏิบัติอยู่ในระดับพอใช้ อาจเนื่องจากโรงเรียนไม่มีชมรมเกี่ยวกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุธีรา

เลิศวิสุทธิไพบูลย์(2537) ที่พบว่า การปฏิบัติรายชื่อด้านสิ่งแวดล้อมเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรม
 อนุรักษ์รักษาสีสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับ พอใช้

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
 ตามตัวแปรเพศ มีดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติโดยรวมระหว่างนักเรียนชาย

และนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติโดยรวมแตกต่างกันอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชายสามารถอภิปราย
 ผลดังนี้

ประการแรก โดยธรรมชาติของเพศหญิงแล้วเป็นเพศที่มีความละเอียด
 อ่อน รักความสวยงาม มีความสนใจสุขภาพอนามัยของตนเองมากกว่าเพศชาย ทำให้นักเรียน
 หญิงมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติดีกว่าชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอัจฉรา เกิดมงคล
 (2529) และ มณฑิรา ชุนวงศ์ (2530) และพรณิภา ทิระฐิติ (2531) ที่ทำการศึกษากิจกรรม
 สุขภาพ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพในการปฏิบัติของนักเรียนหญิงดีกว่านักเรียนชาย โดยมีความ
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประการที่สอง จากงานวิจัยในครั้งนี้ พบว่า การได้รับข้อมูล ข่าวสารเรื่อง
 สุขภาพเพิ่มเติมนอกเหนือจากโรงเรียน จากโทรทัศน์ วิทยุ และหนังสือพิมพ์และ วารสารต่าง ๆ
 นักเรียนหญิงได้รับข่าวสารเรื่องสุขภาพมากกว่านักเรียนชายในทุก ๆ ด้าน สอดคล้องกับคำกล่าว
 ของศศิธร พวงผกา (2536) ที่พบว่า ภาพที่ชมจากโทรทัศน์เป็นองค์ประกอบที่ชักชวนให้ ผู้ชมซึ่ง
 เป็นเด็กเลียนแบบทำตามโดยไม่รู้ตัวได้ และข่าวสารจากสื่อมวลชนเป็นเครื่องมือที่ประสิทธิภาพ
 ในการให้ความจริงให้การมีส่วนร่วมอันเป็นจุดเริ่มต้นของการจูงใจให้เกิดความตระหนักในการ
 กระทำจากเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเป็นรายด้านระหว่าง

นักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติรายด้าน มีความ
 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 6 ด้าน เรียงลำดับจากมากไปน้อยได้แก่

ด้านเพศศึกษา ด้านสารเสพติด ด้านการบริโภคอาหาร ด้านสุขภาพจิต ด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม และด้านความปลอดภัย ส่วนด้านการออกกำลังกาย ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2.1 ด้านเพศศึกษา จากการวิจัย พบว่า นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติด้านเพศศึกษาดีกว่านักเรียนชายมากที่สุด ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องมาจากลักษณะของวัฒนธรรมไทยมีการอบรมเลี้ยงดูให้เพศหญิงเป็นเพศที่สงบเรียบร้อย เรียบร้อย รักรวมสงวนตัว ปฏิบัติตัวอยู่ในกรอบประเพณี ค่านิยมและวัฒนธรรมเคร่งครัดกว่าเพศชาย ที่ได้รับการอบรมให้เป็นผู้เข้มแข็งเป็นสุภาพบุรุษ มีอิสระในความคิดและการกระทำมากกว่าเพศหญิง จึงก่อให้เกิดความแตกต่างทางเพศอย่างชัดเจน ดังคำกล่าวของวันทะนีย์ วาสิกะสิน (2526) ได้ให้ความเห็นว่ามนุษย์เมื่อเกิดมาจะมีลักษณะที่แตกต่างกันตามชีวภาพ คือ ลักษณะที่บ่งบอกความเป็นเพศชาย และเพศหญิง ส่วนบทบาทหน้าที่ ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำต่าง ๆ นั้นสภาพแวดล้อมหรือสังคมที่แวดล้อมเป็นตัวกำหนด ซึ่งแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรมประเพณี และค่านิยมของสังคม ทำให้บทบาทของหญิงและชายแตกต่างกันออกไป ด้วยเหตุนี้จึงอาจส่งผลให้นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย

2.2.2 ด้านการออกกำลังกาย จากการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการปฏิบัติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจาก ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงต่างมีได้รับการศึกษาในระบบโรงเรียนที่จัดให้มีการเรียนการสอน โดยใช้หลักสูตรเดียวกัน มีรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน ซึ่งถือเป็นโรงเรียนในสวนกลางทุกโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสุชา จันทรโสม และสุรางค์ จันทรโสม (2529) ที่ว่าวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมทั้งพฤติกรรม ใกล้เคียงกันมักจะได้รับอิทธิพลมาจากหมู่คณะ ดังนั้น เด็กวัยรุ่นจึงมีความรู้สึกนึกคิดและการกระทำใกล้เคียงกัน ประกอบกับนักเรียนหญิงกำลังอยู่ในวัยรุ่นให้ความสำคัญกับการรักษารูปร่างและทรวดทรงดูแลเอาใจใส่กับตนเองไม่ให้มีรูปร่างอ้วน โดยการออกกำลังกาย ร่วมกับการจำกัดอาหาร นอกจากนี้ ในปัจจุบันทั้งภาครัฐและเอกชน ได้ให้ความสำคัญแก่การออกกำลังกาย และการกีฬาอย่างแพร่หลาย สังเกตได้จากการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ ในระดับประเทศ ระดับหน่วยงาน และระดับโรงเรียน ประเภทของกีฬาที่ลงแข่งขันจะมีทั้งประเภทชายและประเภทหญิง

ส่งเสริมให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความสนใจและกระตือรือร้นในการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ อาจทำให้นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

2.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเป็นรายข้อระหว่าง

นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ผลการวิจัยมีดังนี้

2.3.1 ด้านการบริโภคอาหาร ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่า

นักเรียนชายมีดังนี้ ข้อที่ว่า "นักเรียนรับประทานอาหารเช้าพวกผักและผลไม้" "นักเรียนรับประทานอาหารเช้าทุก ๆ ดิบ ๆ เช่น แหนม ลาบ ก้อย" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนเลือกซื้ออาหารจากร้านค้าที่สะอาดถูกสุขลักษณะ" "นักเรียนรับประทานอาหารเช้าประเภทปัง หรืออย่างใหม่ที่ไหม้เกรียม" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนรับประทานอาหารเช้าเนื้อสัตว์ติดมัน หรือแกงกะทิ" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนดื่มเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนเลือกซื้ออาหารโดยไม่คำนึงถึงสารเจือปนในอาหาร เช่น สีผสมอาหาร สารกันบูด" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนเลือกใช้ผลิตภัณฑ์อาหารโดยไม่ดูว่ามีเครื่องหมายอย. (อาหารและยา) (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจสอบดูวันหมดอายุ" "นักเรียนล้างผักและผลไม้อย่างน้อย 2 ครั้งก่อนที่จะรับประทาน" ที่เป็นเช่นนี้ อาจเนื่องจาก บทบาทเพศที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความแตกต่างกันอย่างชัดเจน เพศชายจะประพฤติตนเป็นสุภาพบุรุษ เข้มแข็ง เป็นผู้นำ ให้ความช่วยเหลือแก่สุภาพสตรีในด้านต่าง ๆ ทางฝ่ายหญิง ก็ประพฤติตัวเป็นกุลสตรี มีความอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้างรู้จักหน้าที่การงานของผู้หญิงภายในบ้าน ผกา สัตยธรรม (2530) อ่างโน นพวรรณ บำรุงวัด (2538) ประกอบกับลักษณะของวัฒนธรรมไทยที่จะมีการอบรมเด็กหญิงให้มีลักษณะที่สงบเสงี่ยม เรียบร้อย เก่งในด้านการบ้านการเรือน จึงทำให้ผู้ปกครองมักจะมอบหมายความรับผิดชอบดูแลในเรื่องการครัวให้กับเด็กหญิงมากกว่าเด็กชาย จึงอาจทำให้นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติด้านการบริโภคอาหารดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สำเร็จ วงษ์เมือก (2536) และนพวรรณ บำรุงวัด (2538) ส่วนในข้อที่ว่า "นักเรียนดื่ม เครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม" (ปฏิบัติทางลบ) อาจเป็นเพราะ นักเรียนหญิงอยู่ในช่วงวัยสนใจการดูแลรูปร่างเป็นพิเศษ กลั้วอ้วน นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ เมลลิน และคณะ (Mellin and Other, 1992)

ที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่องบริโภคนิสัยของนักเรียนหญิงมัธยมต้น พบว่า นักเรียนหญิงกลัวอ้วนมีการจำกัดอาหาร

สำหรับในข้อที่ นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิงเป็นข้อที่ว่า "นักเรียนรับประทานอาหารตรงเวลา" ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเนื่องจากนิสัยของนักเรียนหญิงมีนิสัยกินจุบจิบ ทำให้การรับประทานอาหารจึงมีการเปลี่ยนแปลงไปไม่ตรงเวลา

2.3.2 ด้านการออกกำลังกาย ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ได้แก่ข้อที่ว่า "นักเรียนออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ" (การปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนเล่นกีฬาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการแข่งขัน เหาชนะฝ่ายตรงข้าม" (ปฏิบัติทางลบ) ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเนื่องจากนิสัยของเพศหญิงมีความละเอียด รอบคอบ ดูแลรักษาสุขภาพตนเอง และมีนิสัยรักความสงบ ไม่ชอบ การแข่งขัน ทำให้การปฏิบัติในข้อนี้ นักเรียนหญิงดีกว่านักเรียนชาย

สำหรับข้อที่ นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิง ได้แก่ ข้อที่ว่า "นักเรียนออกกำลังกายในที่อากาศถ่ายเทสะดวก" และข้อที่ว่า "นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละประมาณ 15 - 30 นาที" ที่เป็นเช่นนี้อาจจะเนื่องจากนักเรียนชายมีความสนใจการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการเจริญเติบโตของตัวเองมากกว่านักเรียนหญิง และสภาพร่างกายของนักเรียนชายมีโครงร่างทั้งกระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรงมากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนชายจึงนิยมออกกำลังกายในที่อากาศถ่ายเทสะดวก และนิยมออกกำลังกายกลางแจ้ง ด้วยการเล่นกีฬา มากกว่านักเรียนหญิงซึ่ง มีร่างกายบอบบาง และอ่อนแอกว่านักเรียนชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ มณฑิรา ชุนวงศ์ (2530) และประทีป ตั้งรุ่งวงศ์ธนา (2540) ที่พบว่า นักเรียนชายออกกำลังกายกลางแจ้งมากกว่านักเรียนหญิง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชาดา มะโนทัย (2539) ที่พบว่า กิจกรรมเวลาว่างของนักเรียนชายส่วนใหญ่มักจะออกกำลังกายมากกว่านักเรียนหญิง

2.2.3 ด้านความปลอดภัย ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ได้แก่ ข้อที่ว่า "นักเรียนเก็บสิ่งของและเครื่องมือ เครื่องใช้ในบ้านเข้าที่อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย" "นักเรียนวิ่งขึ้นรถประจำทางที่กำลังเคลื่อนที่" (ปฏิบัติทางลบ) และ "นักเรียนเคยได้รับอุบัติเหตุที่โรงเรียน" (ปฏิบัติทางลบ) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะโดยธรรมชาติ เพศชายชอบเสี่ยงภัย ชอบเล่นโลดโผนและรุนแรงมากกว่าเพศหญิง เพศหญิงมีความระมัดระวังมากกว่าเพศชาย (นิภา มนูญปิฎ และคณะ, 2521) จึงทำให้นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย

2.2.4 ด้านสุขภาพจิต ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ได้แก่ ข้อที่ว่า "เวลานักเรียนมีเรื่องกลุ้มใจ นักเรียนจะปรึกษาเพื่อนสนิท หรือคนในครอบครัว" "เมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ นักเรียนจะแสดงความยินดีด้วยความจริงใจ" "เมื่อนักเรียนทำผิดนักเรียนจะลงโทษและทำร้ายตนเอง" (ปฏิบัติทางลบ) และ "นักเรียนใช้เวลาว่างอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ" ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องจากเพศหญิง เป็นเพศที่รักความสงบ ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ ผู้ปกครองถูกสั่งสอนให้มีความเรียบร้อย สามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชมพูนุช หนูน้อย (2539) ที่ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนชายจะมีความผิดปกติด้านอาการทางจิตมากกว่านักเรียนหญิง ซึ่งอาจเนื่องมาจาก นักเรียนชายได้รับการคาดหวังจากบิดามารดาสูงในเรื่องต่าง ๆ และเมื่อตอบสนองของความคาดหวังนั้น อาจเกิดความรู้สึกอึดอัดคับข้องใจแก่นักเรียนชายได้จากเหตุผลทั้งหมดนี้จึงทำให้นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย

2.2.5 ด้านสารเสพติด ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ได้แก่ ข้อที่ว่า "นักเรียนสูบบุหรี่" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนเคยเสพยาเสพติด" (ปฏิบัติทางลบ) "เมื่อมีปัญหาหากกลุ้มใจไม่สามารถแก้ปัญหาได้ นักเรียนจะใช้สารเสพติด" (ปฏิบัติทางลบ) "เมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์กับเพื่อนนักเรียนมักดื่มสุรา" (ปฏิบัติทางลบ) และ "นักเรียนเคยไปเที่ยวเรค หรือ ผับที่มีปาร์ตี้สารเสพติด" (ปฏิบัติทางลบ) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะค่านิยมของสังคมไทยอบรมเลี้ยงดูเพศชายโดยการให้อิสรระมากกว่าเพศหญิงวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง นักเรียนชายจึงมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยเฉพาะสารเสพติดมากกว่านักเรียนหญิง

2.2.6 ด้านเพศศึกษา พบว่า ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ได้แก่ ข้อที่ว่า "นักเรียนมักมีปัญหาคบเพศตรงข้าม" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนเคยจับมือเพศตรงข้าม" "นักเรียนเคยไปเที่ยวสถานเริงรมย์ เช่น ไนต์คลับ อาบอบนวด" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนเคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม" ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนหญิงได้รับการอบรมเลี้ยงดูให้รักนวลสงวนตัว มีการระมัดระวังในการคบเพื่อนต่างเพศ และยังคงสอดคล้องกับการศึกษาของระวีวรรณ วุฒิประสิทธิ์ (2525) อ่างในสายสุนีย์ อุดมมา (2541) ที่พบว่า นักเรียนชายมีเพศสัมพันธ์มากกว่านักเรียนหญิงถึง 30 เท่า ทำให้การปฏิบัติในด้านนี้ดีกว่านักเรียนชาย

ส่วนข้อที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิง ได้แก่ ข้อที่ว่า "นักเรียนเคยดูหนังสือโป๊ หรือภาพลามก" (ปฏิบัติทางลบ) ที่เป็นเช่นนี้เพราะวัฒนธรรมตะวันตกได้เข้ามาเปลี่ยนแปลงสังคมและวัฒนธรรมไทย การอบรมเลี้ยงดูแบบโบราณเปลี่ยนแปลงไปนักเรียนหญิงมีอิสระในความคิด ความรู้สึกมีความอยากรู้อยากเห็นมากยิ่งขึ้น ประกอบกับภาพหรือสิ่งตีพิมพ์ที่เป็นภาพโป๊หรือภาพลามกมีเผยแพร่โดยทั่วไป โดยเฉพาะหนังสือนิตยสารของผู้หญิง การดูต่าง ๆ มีเผยแพร่อย่างมาก ทำให้นักเรียนหญิงมีโอกาส ในการดูหนังสือประเภทนี้อย่างเปิดเผยและง่ายต่อการหาจัดหามาดู ทำให้นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสุธา จันทร์อม (2529) ที่ว่า หนังสือพิมพ์เป็นแหล่งที่จะให้ข่าวสารความรู้ (Information) แก่วัยรุ่นทั้งทางดีและเลว วัยรุ่นมักจะหาความรู้ในสิ่งต่าง ๆ จากในหนังสือพิมพ์ หนังสือพิมพ์ไทยส่วนมากมักคิดถึงผลประโยชน์ ของตนมากกว่าที่จะช่วยให้สังคมดี โดยจะเห็นได้ หนังสือพิมพ์ที่ขายดีที่สุดและรอมงลงมาของประเทศ มักจะลงรูปเปลือยและบรรยายข้อความที่ชั่วร้ายลามกทางเพศ โดยไม่คำนึงถึงว่าผู้อ่านส่วนหนึ่งยังเป็นวัยรุ่น

ข้อที่ว่า "นักเรียนเลียนแบบเพศตรงข้าม" (ปฏิบัติทางลบ) นักเรียนให้เหตุผลว่า ต้องการความเก๋ไก๋ การที่นักเรียนชายมีการปฏิบัติในข้อนี้ดีกว่านักเรียนหญิง อาจเป็นเพราะสื่อทางโทรทัศน์และภาพยนตร์ แฟชั่นตามสมัยนิยม และนักแสดงผู้หญิงที่เป็นดาราที่นักเรียนชื่นชมมักสวมบทบาทเป็นตัวละครที่มีบุคลิกภาพและการแต่งกายคล้ายเพศชาย ทำให้นักเรียนหญิงแต่งกายเลียนแบบด้วยเหตุนี้อาจทำให้นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิงได้

2.2.7 ด้านสิ่งแวดล้อม ข้อที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย มีดังนี้ ข้อที่ว่า "นักเรียนเก็บถุงพลาสติกที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้อีก" "นักเรียนทิ้งขยะอันตรายรวมกับขยะประเภทอื่น" (ปฏิบัติทางลบ) "นักเรียนเด็ดใบไม้ ดอกไม้ และผลไม้ของสาธารณะ" (ปฏิบัติทางลบ) และ "นักเรียนปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม" ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนหญิงได้รับการเลี้ยงดูให้รู้จักประหยัด ถูกกำหนดให้รับผิดชอบช่วยเหลืองานในครอบครัว มีความละเอียดรอบคอบ เอาใจใส่ต่อเรื่องเล็ก ๆ น้อยๆ จึงทำให้นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับดี ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่ควรส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนา การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นไปสู่ระดับดีมาก และถาวรตลอดไป เพราะสุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญของความสำเร็จในการประกอบกิจกรรมทุกด้าน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นวัยที่มีแนวโน้มที่จะปลูกฝังให้มีพฤติกรรมที่ดีได้ อีกทั้งยังมีนักเรียนที่จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อีกจำนวนหนึ่งที่จะต้องออกไปประกอบอาชีพ มีครอบครัว สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นและครอบครัวต่อไป

1.1 ผู้บริหารโรงเรียน ควรที่จะมีความตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนเป็นประการสำคัญโดยกำหนดนโยบายที่แน่ชัด ตลอดจนมีการวางแผนการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ และเป็นไปตามพัฒนาการในแต่ละด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และสภาพเศรษฐกิจสังคมปัจจุบันที่ชาวสารพรั่งหลายไปได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นควรมีการช่วยสนับสนุน ส่งเสริมกิจกรรมของครูให้นักเรียนได้มีการปฏิบัติจริง ส่งผลให้เกิดเป็นสุขนิสัยที่ดีต่อไป

1.2 ครูผู้สอนควรเน้นการสอนให้นักเรียนบรรลุจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม คือ การสอนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและมีส่วนร่วมในการลงมือปฏิบัติ เพื่อให้มีประสบการณ์ตรง ตลอดจนควรมีการวัดและประเมินผลจากการปฏิบัติตามบทเรียนให้มากขึ้น เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหรือสุขภาพปฏิบัติที่เกิดขึ้นตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยสื่อหรือกิจกรรมการเรียนการสอน ซึ่งอาศัยหลักการเรียนรู้ คือ ความพร้อม ความสามารถ ความสนใจ และความอยากรู้อยากเห็นของนักเรียนชั้นมัธยม รูปแบบกิจกรรม ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การศึกษานอกสถานที่ การทดลอง โดยใช้การเรียนแบบมีส่วนร่วมจะเป็นตัวสร้างความสนใจนักเรียนให้ร่วมมือปฏิบัติ และหากกระทำอย่างต่อเนื่อง มีการเสริมแรงทางบวก เช่น ชมเชย การให้กำลังใจ จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนปฏิบัติอย่างถาวร

1.3 บิดา มารดา หรือผู้ปกครอง ควรให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่สอดคล้องและเป็นไปในทางเดียวกัน เปิดโอกาสให้คำปรึกษาแนะนำ ดูแลเอาใจใส่ ตลอดจนเป็นตัวอย่างที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ดีตามมา

1.4 สื่อมวลชน ควรเผยแพร่ข่าวสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพเป็นรูปธรรม และมีลักษณะเป็นไปในทางขวา โดยเฉพาะสื่อทางโทรทัศน์ที่ผู้ดูสามารถรับรู้ได้ทางประสาทสัมผัส ทางหูและทางตา สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเฉพาะการปฏิบัติ จึงควรเน้นการเสนอข้อมูล ข่าวสารที่ถูกต้อง โดยตัวแบบที่ดีสามารถชักจูงให้นักเรียนปฏิบัติตามในทางที่ดี

2. จากผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติเป็นรายด้าน นักเรียนมีการปฏิบัติในระดับดี ในทุกด้านก็ควรส่งเสริมให้ไปสู่ระดับดีมาก และถาวรตลอดไป โดยเฉพาะด้านการดูแลรักษาและ ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมที่มีคะแนนการปฏิบัติต่ำที่สุด ควรได้รับการส่งเสริมเป็นพิเศษจากโรงเรียน บ้าน และสื่อมวลชน เพื่อให้การปฏิบัติในด้านดีสูงขึ้นในระดับดีมาก

3. จากผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติเป็นรายข้อยังมีบางข้อที่นักเรียนชายและ นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติในระดับพอใช้ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนมีการปฏิบัติที่ยังไม่น่าพอใจจึง ควรมีการส่งเสริมและปลูกฝังให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ดี โดยที่ครูเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการ จัดการเรียนการสอนและกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนที่จัดขึ้นในโรงเรียน ดังนี้

3.1 กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการของนักเรียน เช่น โครงการอาหารเข้าให้ แก่นักเรียนโดยความร่วมมือของผู้ปกครองและครู การจัดรณรงค์ให้นักเรียนรับประทานอาหาร ตามหลักโภชนาการ โดยจัดนิทรรศการ หรือเปิดวิดีโอในโรงอาหาร

3.2 กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น จัดแข่งขันกีฬาเชื่อมสามัคคี ใน โรงเรียน การจัดสัปดาห์รณรงค์การออกกำลังกาย การจัดชุมนุมกีฬา จัดเสนอข่าวสารข้อมูล เกี่ยวกับความก้าวหน้าทางการกีฬา และการจัดส่งเสริมการออกกำลังกายหลังเลิกเรียนตาม ความสนใจของนักเรียน

3.3 กิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัยในโรงเรียน เช่น จัดนิทรรศการเรื่องความปลอดภัย จัดการแข่งขันผู้มีสวัสดิคุณดีเด่นในโรงเรียน เชิญวิทยากรให้มาอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัย และการจัดทัศนศึกษาตามหน่วยงานที่มีระบบป้องกันอุบัติเหตุ

3.4 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในโรงเรียน เช่น จัดสัปดาห์ส่งเสริมสุขภาพจิตจัดให้มีชุมนุมสุขภาพจิต จัดบริการแนะแนวสุขภาพจิต มีรายการเพลง รายการบันเทิงในช่วงเวลากลางวัน จัดโครงการพัฒนาสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน

3.5 กิจกรรมส่งเสริมด้านสารเสพติด เช่น จัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน จัดสัปดาห์รณรงค์เพื่อป้องกันสารเสพติด และจัดทัศนศึกษาไปตามสถานบำบัดสารเสพติด

3.6 กิจกรรมส่งเสริมด้านเพศศึกษา เช่น การแนะแนวปรึกษาปัญหาทางเพศ จัดนิทรรศการเพศศึกษา และจัดวิถีทัศนศึกษาปฏิบัติตัวของวัยรุ่นในช่วงเวลาพักกลางวัน

3.7 กิจกรรมส่งเสริมด้านสิ่งแวดล้อม เช่น จัดทัศนศึกษาชมโรงงานกำจัดขยะ มูลฝอย จัดชมรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จัดสัปดาห์รณรงค์ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

4. จากผลการวิจัย พบว่า นักเรียนชายและหญิงมีการปฏิบัติในด้านการบริโภคอาหาร ความปลอดภัย ด้านสุขภาพจิต ด้านสารเสพติด ด้านเพศศึกษา และด้านการดูแลรักษา และฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ควรเน้นให้มีการปฏิบัติให้มากขึ้น โดยเฉพาะในนักเรียนชายอาจจะใช้เทคนิคการสอนที่เน้นให้นักเรียนชายมีส่วนร่วมมากขึ้น และสังเกต และบันทึกพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติของนักเรียนชาย มีการเสริมแรงให้กำลังใจเป็นรายบุคคล ติดตามประเมินผลและประสานงานกับบิดา มารดา หรือผู้ปกครองให้การดูแลเอาใจใส่ต่อพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติของนักเรียนชายจะช่วยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติมากขึ้น โดยมีการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพดังนี้

4.1 ด้านการบริโภคอาหารนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย โดยเฉพาะในเรื่องการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จึงควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนชายได้มีส่วนร่วมในความรับผิดชอบในเรื่องการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร จัดให้ความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับวัยและเพศ

4.2 ด้านการออกกำลังกาย ในบางรายชื่อนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย เช่นในเรื่องการออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ ควรมี

การให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายที่ถูกต้องแก่นักเรียนชาย ในเรื่องการเล่นกีฬาโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเอาชนะฝ่ายตรงข้าม ควรสนับสนุนการแข่งขันเล่นกีฬาเพื่อเชื่อมความสามัคคีในหมู่คณะ

ในเรื่องการออกกำลังกายเป็นประจำ และการออกกำลังกายกลางแจ้ง นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิง ควรส่งเสริมการออกกำลังกายแก่นักเรียนหญิงโดยจัดสถานที่เช่นสนามกีฬากลางแจ้ง สนามกีฬาในร่ม ให้นักเรียนหญิงมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมด้วย

4.3 ด้านความปลอดภัย นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย โดยเฉพาะในเรื่อง การเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ การวิ่งขึ้นรถประจำทางที่กำลังเคลื่อนที่ การได้รับอุบัติเหตุในโรงเรียน ควรเน้นให้ความรู้และจัดกิจกรรมเพื่อความปลอดภัย โดยให้นักเรียนชายได้เข้าร่วมกิจกรรม มีหน้าที่รับผิดชอบดูแลเรื่องความปลอดภัยที่บ้านและในโรงเรียน

4.4 ด้านสุขภาพจิต จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย โดยเฉพาะในเรื่อง การปรึกษาเพื่อนสนิทหรือคนในครอบครัว การแสดงความคิดเห็นอย่างจริงใจ เมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จ และการลงโทษและทำร้ายตนเองเมื่อกระทำผิด และการใช้เวลาในการทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ดังนั้นครู บิดามารดาและผู้ปกครองจึงควรดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ให้คำปรึกษาด้วยความเป็นกันเองคอยสังเกตพฤติกรรมและสนับสนุนการใช้กิจกรรมยามว่างเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การเล่นกีฬา ดนตรี การลดมนต์ให้ไว้พระ การทัศนศึกษาโดยเฉพาะในนักเรียนชาย

4.5 ด้านสารเสพติด นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชายในเรื่อง การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การดื่มสุรา การเที่ยวสถานหรือผับที่มีปาร์ตี้สารเสพติด จึงควรมีการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนชายเป็นพิเศษ ให้การศึกษาแนะแนวจัดกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติดโดยให้นักเรียนชายเป็นผู้นำกิจกรรม

4.6 ด้านเพศศึกษา จากการวิจัยพบว่าที่นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย โดยเฉพาะในเรื่อง การวางตัวต่อเพศตรงข้าม การเที่ยวสถานเริงรมย์ การมีเพศสัมพันธ์ สำหรับในเรื่อง การดูภาพโป๊หรือภาพลามก การแต่งกายเลียนแบบเพศตรงข้าม นักเรียนชายมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนหญิง จึงควรให้คำปรึกษาแนะนำให้ความรู้เรื่องการวางตัวต่อเพศตรงข้าม โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การทำกิจกรรมยามว่าง ในโรงเรียนควรจัดกิจกรรมส่งเสริมทางเพศศึกษา การจัดนิทรรศการ มีการได้วาที่ระหว่างเพศหญิงและเพศชาย การให้ความรู้

โดยผ่านทางสื่อโทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งพิมพ์ต่างๆ ในการเสนอสื่อดังกล่าวต้องมีพิจารณาอย่างรอบคอบเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อเด็กและเยาวชน

4.7 ด้านการดูแลรักษาและฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชายในเรื่องการแยกขยะอันตราย การปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม จึงควรจัดกิจกรรมในเรื่องการรณรงค์รักษาสิ่งแวดล้อม โดยให้นักเรียนชายมีส่วนร่วมรับผิดชอบอย่างจริงจัง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่นับว่ามีบทบาทสำคัญต่อนักเรียนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในแนวทางที่ต้องการได้นั้น คือ ตัวครูผู้สอน ซึ่งอยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุดในแต่ละวัน ดังนั้น ครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาจึงควรมีการพัฒนาเทคนิคการสอนให้ทันสมัย นำข้อมูลข่าวสารใหม่ที่มีผลต่อสุขภาพมาจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับนักเรียน ตลอดจนมีการพัฒนาตนเองให้ทันสมัยตลอดเวลา ส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพดีต่อไป

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรได้มีการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ เนื่องจากมีปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและถาวร

2. ควรมีการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติในระดับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อจะได้ทราบได้ว่าผลการเรียนวิชาสุขศึกษาในระดับชั้นมัธยมได้ผลเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไรเป็นแนวทางในการปรับปรุงหลักสูตรวิชาสุขศึกษาต่อไป

3. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการศึกษาเฉพาะกรณีกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมสุขภาพในระดับดีมาก เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกับนักเรียนคนอื่นต่อไป

4. ควรได้มีการศึกษาวิจัยพฤติกรรมสุขภาพเฉพาะด้านในแต่ละหัวข้อ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ละเอียดลึกซึ้ง

5. ในการวิจัยเรื่องพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติ ควรได้มีการสอบถามผู้ที่ใกล้ชิดกับนักเรียน การสัมภาษณ์และการสังเกตประกอบกันไปด้วย เพื่อได้ผลการวิจัยที่ถูกต้องมากขึ้นยิ่งขึ้น

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย