



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง "มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1" มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 ตามตัวแปรลักษณะงานและเพศ พร้อมทั้งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพกับการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพ และครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเรื่องมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพ และครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 ซึ่งประกอบด้วยสถานการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษาเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองจำนวน 7 คนตรวจพิจารณาให้คำแนะนำและความเห็นชอบ เมื่อปรับปรุงแบบสอบถามเสร็จได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา เพื่อแก้ไขให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หลังจากนั้นจึงนำแบบสอบถามไปใช้กับตัวอย่างประชากรซึ่งเป็นครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ราชการอยู่ในปีการศึกษา 2530 จำนวนทั้งสิ้น 598 คน โดยเป็นครูที่ทำงานด้านสุขภาพจำนวน 224 คน เป็นครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ 374 คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแยกประเภท (Stratified random sampling) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้น 576 ชุด คิดเป็นร้อยละ 96.32 เป็นครูที่ทำงานด้านสุขภาพจำนวน 218 ชุด คิดเป็นร้อยละ 97.32 และเป็นครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพจำนวน 358 ชุด คิดเป็นร้อยละ 95.72 ต่อจากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์



ตามโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เอสพีเอสเอสเอ็กซ์ (SPSSX - Statistical Package for the Social Sciences X) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ และมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพ กับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ และเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูชาย กับครูหญิงในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยใช้ค่า "ที" (t-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งได้หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพกับการดูแลสุขภาพตนเองของครูโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ครูที่ทำงานด้านสุขภาพส่วนใหญ่เป็นเพศชาย และครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ครูส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 30-34 ปี มีวุฒิทางการศึกษาสูงสุด วุฒิปริญญาตรีหรือเทียบเท่า วิชาเอกของครูที่ทำงานด้านสุขภาพส่วนใหญ่เป็นวิชาเอกพลศึกษา (ร้อยละ 75.2) ครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพส่วนใหญ่เป็นวิชาเอกสังคมศึกษา (ร้อยละ 15.9) ตำแหน่งหน้าที่การทำงานส่วนใหญ่ทำหน้าที่สอน การเข้ารับการศึกษหรืออบรมเกี่ยวกับโครงการสุขภาพในโรงเรียน ครูที่ทำงานด้านสุขภาพส่วนใหญ่เคยเข้ารับการศึกษหรืออบรมจากสถาบันผลิตครู ครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพส่วนใหญ่ไม่เคยเข้ารับการศึกษหรืออบรมเกี่ยวกับโครงการสุขภาพในโรงเรียน และผู้ที่เคยเข้ารับการศึกษหรืออบรมเกี่ยวกับโครงการสุขภาพในโรงเรียนส่วนใหญ่จากสถาบันผลิตครู ประสบการณ์การสอนส่วนใหญ่ทั้งครูที่ทำงานด้านสุขภาพและครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพอยู่ระหว่าง 10-14 ปี

2. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

2.1 ครูโดยส่วนรวมมีมโนทัศน์ทางสุขภาพโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดี เรื่องที่ครูมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ สวัสดิศึกษา ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ และสิ่งแวดล้อม ระดับดีได้แก่ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิต เพศศึกษา สุขภาพผู้บริโภค การบริการสาธารณสุข และการปฐมพยาบาล สำหรับรายชื่อที่ครูโดยส่วนรวมมีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 34 ข้อ ได้แก่

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

- (1) หลังจากรับประทานอาหารแล้ว เราควรแปรงฟันหรือบ้วนปาก
- (2) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น

เรื่อง โภชนาการ

- (3) การเลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกประเภทในแต่ละวันจะช่วยให้มีสุขภาพดี
- (4) การรับประทานผักสดและผลไม้เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น และท้องไม่ผูก
- (5) การดื่มนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพสมบูรณ์
- (6) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

เรื่อง สวัสดิศึกษา

- (7) ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้าย และขวาอีกครั้งจึงข้ามถนน
- (8) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอดสนิท
- (9) เมื่อพบสิ่งที่จะเป็นอันตราย เช่น เศษแก้ว ตะปู บนทางเท้า เราควรเก็บไปทิ้งในที่ปลอดภัย
- (10)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

- (11) เวลาถือกาน้ำร้อนเราควรหันพวยกาออกนอกตัว เพื่อป้องกัน

อุบัติเหตุ

- (12)* การเสียบปลั๊กหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่มือและเท้าเปียก
ขึ้นจะทำให้ไฟฟ้าดูดได้

- (13) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าเราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น

- (14) เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่าง เป็นระเบียบ

เรียบร้อย

เรื่อง โรคติดต่อ

- (13) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกันโรค

ติดต่อได้

- (14) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้ว เราควรล้างมือให้

สะอาด

- (15) การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรค

ไม่แพร่กระจาย

- (16)* การบ้วนน้ำลายลงบนพื้น เป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้

เรื่อง โรคไม่ติดต่อ

- (17)* การอยู่ในห้องที่อุดอู๋และอากาศไม่ถ่ายเทจะทำให้เรารู้สึกไม่

สบาย

- (18) เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับปากและฟัน เราควรไปพบทันตแพทย์

- (19) การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงาน

ได้สะดวกยิ่งขึ้น

เรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (20)* การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

- (21)* การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ
- (22) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด
- (23) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง
- (24) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาโรค

เรื่อง เพศศึกษา

- (25) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย
- (26) การตรวจสอบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้

เรื่อง สุขภาพผู้บริโภค

- (27) ในการซื้ออาหารรับประทานเราควรสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขาย
- (28) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยทำให้เราปลอดภัย

เรื่อง สิ่งแวดล้อม

- (29) เราควรหลีกเลี่ยงการสูดดมหายใจหรือรับเอาอากาศสกปรกเข้าสู่ร่างกาย
- (30)* การทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนจะทำให้ชุมชนสกปรก
- (31) การเช็ดถูบ้นกวาดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้
- (32) เมื่อผ่านบริเวณที่มีฝุ่นละอองเราควรหาทางป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
- (33)* การอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ อาจทำให้ประสาทหูได้รับอันตรายได้

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

เรื่อง การบริการสาธารณสุข

(34) เราควรปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในขณะที่
มีโรคติดต่อระบาด

2.2 ครูโดยส่วนรวมดูแลสุขภาพตนเองโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติดี ไม่มี
เรื่องที่อยู่ในระดับการปฏิบัติดีมาก สำหรับรายชื่อที่ครูโดยส่วนรวมดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปฏิบัติ
ดีมาก จำนวน 17 ชื่อ ได้แก่

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

(1)* การอมดินสอหรือปากกาจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

เรื่อง โภชนาการ

(2) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยา
ฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

เรื่อง สวัสดิศึกษา

(3) ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้าย และขวาอีกครั้งจึงข้ามถนน

(4) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นและลงในขณะที่รถจอด

สนิท

(5) เวลาถือกาน้ำร้อนเราควรหันพวยกาออกนอกตัวเพื่อป้องกัน

อุบัติเหตุ

(6) เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟฟ้าเราควรจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้น

(7) เมื่อใช้ของมีคมเสร็จ เราควรเก็บไว้ที่เดิมอย่างเป็นระเบียบ-

เรียบร้อย

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

เรื่อง โรคติดต่อ

โรคติดต่อได้

สะอาด

ไม่แพร่กระจาย

(8) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารจะช่วยป้องกัน

(9) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้วเราควรล้างมือให้

(10) การใช้ผ้าปิดปาก และจุมกเวลาไอหรือจามจะช่วยทำให้เชื้อโรค

เรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

(11) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด

(12) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง

(13) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาได้

เรื่อง เพศศึกษา

ของร่างกาย

(14) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ

เรื่อง สุขภาพผู้บริโภค

สุขปฏิบัติของผู้ขาย

(15) ในการซื้ออาหารรับประทานเราควรสังเกตความสะอาดและ

(16) การเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขลักษณะช่วยทำให้เราปลอดภัย

เรื่อง สิ่งแวดล้อม

(17) การเช็ดถูบิดกวาดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้

และรายชื่อที่ครู โดยส่วนรวมดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติพอใช้จำนวน 6 ข้อ ได้แก่

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

(1)* การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้

เรื่อง โภชนาการ

(2)* การรับประทานอาหารรสจัด ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

เรื่อง สวัสดิศึกษา

(3)* การวางของ เกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้ม

ได้ง่าย

เรื่อง โรคติดต่อ

(4)* การใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ติดเชื้อโรคได้

เรื่อง โรคไม่ติดต่อ

(5)* การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบจะทำให้ระบบย่อย

อาหารผิดปกติได้

เรื่อง สุขภาพผู้บริโภค

(6)* การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชนเป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิด

อันตรายแก่เราได้

3. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

3.1 การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เรื่องที่

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ
 เพศศึกษา การปฐมพยาบาล โดยครูที่ทำงานด้านสุขภาพมีทัศนคติทางสุขภาพดีกว่าครูที่ไม่ได้
 ทำงานด้านสุขภาพทุกเรื่อง สำหรับรายชื่อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่

3.1.1 รายชื่อที่ครูทำงานด้านสุขภาพมีทัศนคติทางสุขภาพสูงกว่าครู
 ที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ จำนวน 22 ข้อ ดังนี้

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

- (1) เราควรเลือกสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมในการออก
 กำลังกายแต่ละครั้ง
- (2) ในการอ่านหนังสือ เราควรวางหนังสือให้ห่างจากตา 1 ฟุต
 เพื่อถนอมสายตา
- (3) การออกกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง
 และสดชื่น
- (4) หลังจากออกกกำลังกายเสร็จ เราควรพักผ่อนสักครู่แล้วจึงดื่มน้ำ
 หรือน้ำหรือรับประทานอาหาร
- (5) การซึมน้ำหนักจะช่วยทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
 ได้ง่ายขึ้น
- (6) เราควรนั่งให้กระดูกสันหลังเหยียดตรงจะช่วยทำให้ทรวงตรง
 ดีขึ้น
- (7)* การใช้นิ้วมือแคะหรือไชจมูก อาจทำให้เยื่อจมูกอักเสบและ
 คิดเชื่อได้

เรื่อง โภชนาการ

- (8) การเลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกประเภทใน
 แต่ละวันจะช่วยให้มีสุขภาพดี

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

- (9) การรับประทานผักสดและผลไม้ เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่นและท้องไม่ผูก
- (10) การเลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกประเภทในแต่ละวันจะช่วยให้มีสุขภาพดี
- (11) การรับประทานผักหรือผลไม้คงจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารน้อยลง
- (12) การรับประทานอาหารเมื่อเข้ามีความสำคัญต่อร่างกายเช่นเดียวกับ การรับประทานอาหารมื้ออื่น
- (13)* การรับประทานอาหารรสจัด ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย
- (14) การดื่มนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพสมบูรณ์

เรื่อง สวัสดิศึกษา

- (15) ก่อนจะข้ามถนนเราควรมองขวา ซ้ายและขวาอีกครั้งจึงข้ามถนน

เรื่อง เพศศึกษา

- (16) การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่ทำให้ตนเองพอใจและสังคมยอมรับนั้นเป็นการแสดงออกจากเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม
- (17) การประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นการระบายอารมณ์ทางเพศ
- ที่ดี

เรื่อง สุขภาพผู้บริโภค

- (18)* การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชนเป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เราได้

เรื่อง การปรุมพยาบาล

- (19) เมื่อมีอาการท้องเสียการรับประทานอาหารไขมันหรืออาหารแข็งจะทำให้มีอาการรุนแรงเพิ่มขึ้น

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

(20) เมื่อมีบาดแผล เล็กน้อย เราควรรักษาด้วยตนเอง

(21) เมื่อมีบาดแผล เลือดไหล เราควรใช้นิ้วมือหรือผ้าสะอาดกดปาก

แผลจนกว่าเลือดจะหยุด

(22)* เมื่อมีผงเข้าตาถ้าเราจะไม่ทำให้ตาเกิดการอักเสบได้

3.1.2 รายชื่อที่ครูทำงานทางด้านสุขภาพมีในทัศนต่ำกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ จำนวน 2 ชื่อ

เรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

(1)* การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ

(2)* การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

3.2 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ โดยเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูที่ทำงานด้านสุขภาพมีการปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ เรื่องที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ เพศศึกษา และการบริการสาธารณสุข โดยครูที่ทำงานด้านสุขภาพมีการปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพทุกเรื่อง ยกเว้นเรื่องยาและสิ่งเสพติดให้โทษ เท่านั้นที่ครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพมีการปฏิบัติดีกว่าครูที่ทำงานด้านสุขภาพ สำหรับรายชื่อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่

3.2.1 รายชื่อที่ครูทำงานด้านสุขภาพปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ จำนวน 27 ชื่อ ได้แก่

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

(1) หลังจากรับประทานอาหารแล้ว เราควรแปรงฟันหรือบ้วนปาก

(2) เราควรเลือกสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมในการ

ออกกำลังกายแต่ละครั้ง

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

- เพื่อถนอมสายตา
- (3) ในการอ่านหนังสือ เราควรวางหนังสือให้ห่างจากตา 1 ฟุต
- (4) เมื่อรู้สึกว่ายี่สายตามากเกินไปเราควรหลับตาสักครู่
- (5) เราควรนั่งห่างจากเครื่องรับโทรทัศน์ไม่น้อยกว่า 6 ฟุต เพื่อไม่ให้เสียสายตา
- (6) ในการสระผมเราควรนวดหนังศีรษะเพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหนังศีรษะได้ดีขึ้น
- (7) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น
- (8) หลังจากออกกำลังกายเสร็จ เราควรพักผ่อนสักครู่แล้วจึงดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร
- (9) การชั่งน้ำหนักจะช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ง่ายขึ้น
- (10) เราควรนั่งให้กระดูกสันหลังเหยียดตรงจะช่วยให้ทรวงอกตรงดีขึ้น

เรื่อง โภชนาการ

- (11) การเลือกรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกประเภทในแต่ละวันจะช่วยให้มีสุขภาพดี
- (12) การรับประทานผักสด และผลไม้เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น และท้องไม่ผูก
- (13) การรับประทานอาหารมือเข้ามีความสำคัญต่อร่างกายเช่นเดียวกับการรับประทานอาหารมืออื่น
- (14)* การรับประทานผักหรือผลไม้ดองจะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากอาหารน้อยลง
- (15) การดื่มนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพสมบูรณ์

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

เรื่อง โรคไม่ติดต่อ

(16) การเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้
สะดวกยิ่งขึ้น

เรื่อง เพศศึกษา

(17) การตรวจสอบสิ่งผิดปกติก่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ช่วยป้องกัน
ปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้

(18) การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่ทำให้ตนเองพอใจและสังคม
ยอมรับนั้น เป็นการแสดงออกทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม

(19) การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นการระบายอารมณ์ทางเพศ
ที่ดี

เรื่อง สุขภาพผู้บริโภค

(20) ในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ทางสุขภาพ เราควรพิจารณาจากคุณภาพ
มากกว่าราคา

(21) การติดตามข่าวเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค ช่วยทำให้เราไม่เสีย
เปรียบผู้ขาย

เรื่อง สิ่งแวดล้อม

(22) เราควรหลีกเลี่ยงการสูดดมหายใจหรือรับเอาอากาศสกปรก
เข้าสู่ร่างกาย

เรื่อง การบริการสาธารณสุข

(23) เราควรให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการรักษา
ความสะอาดของสาธารณสุขสถาน

(24) เราควรรับภูมิคุ้มกันโรคจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตามระยะ
เวลาที่เหมาะสม

เรื่อง การปฐมพยาบาล

- (25) การจذبันที่กประวัติการเจ็บป่วยจะเป็นประโยชน์ในการรักษาพยาบาล และการดูแลสุขภาพ
- (26) ในขณะที่ไม่สบายเราควรสังเกตอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- (27) เมื่อมีบาดแผล เลือดไหล เราควรใช้นิ้วมือหรือผ้าสะอาดกดปากแผลจนกว่าเลือดจะหยุด

3.2.2 รายชื่อที่ครูทำงานด้านสุขภาพปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ จำนวน 2 ชื่อ ได้แก่

เรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (1)* การสูบบุหรี่ เป็นอันตรายต่อระบบการเดินหายใจ
- (2)* การดื่มสุรา เป็นผลเสียต่อสุขภาพ

4. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างครูชายกับครูหญิงในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

4.1 การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างครูชายกับครูหญิงโดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นเดียวกันสำหรับรายข้อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่

4.1.1 รายชื่อที่ครูชายมีมโนทัศน์ทางสุขภาพสูงกว่าครูหญิง จำนวน 8 ข้อ ดังนี้

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

- (1) เราควรเลือกสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

- (2) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง
และสดชื่น
- (3) หลังจากออกกำลังกายเสร็จ เราควรพักผ่อนสักครู่แล้วจึงดื่มน้ำ
หรือรับประทานอาหาร

เรื่อง โภชนาการ

- (4) การดื่มนมจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพสมบูรณ์

เรื่อง เพศศึกษา

- (5) การให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดี
ระหว่างเพศ
- (6) การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศทำให้ตนเองพอใจและสังคมยอมรับ
นั่นเป็นการแสดงออกทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม
- (7) การประกอบกิจกรรมนันทนาการเป็นการระบายอารมณ์ทางเพศที่ดี

เรื่อง การปฐมพยาบาล

- (8)* เมื่อมีผงเข้าตาถ้าเราขยี้จะทำให้ตาเกิดการอักเสบได้

4.1.2 รายชื่อที่ครูชายมีมโนทัศน์ทางสุขภาพต่ำกว่าครูหญิง จำนวน

2 ชื่อ ดังนี้

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

- (1)* การใช้ไม้จิ้มฟันแคะฟันอาจเป็นสาเหตุทำให้ฟันห่างได้

เรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (2) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

4.2 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างครูชายกับครูหญิงโดยเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ -0.05 โดยครูหญิงปฏิบัติดีกว่าครูชาย เรื่องที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ -0.05 ได้แก่ สวัสดิศึกษา โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ ยาลดและสิ่งเสพติดให้โทษ สุขภาพผู้บริโภคน สิ่งแวดล้อม และการปฐมพยาบาล โดยครูหญิงปฏิบัติดีกว่าครูชาย ยกเว้นเรื่องเพศศึกษา เท่านั้นที่ครูชายปฏิบัติดีกว่าครูหญิง สำหรับรายชื่อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ -0.05 ได้แก่

4.2.1 รายชื่อที่ครูชายปฏิบัติดีกว่าครูหญิง จำนวน 7 ข้อ ดังนี้

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

- (1) เราควรเลือกสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง
- (2) ในการอ่านหนังสือ เราควรวางหนังสือให้ห่างจากตา 1 ฟุต เพื่อถนอมสายตา
- (3) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น
- (4) หลังจากออกกำลังกายเสร็จ เราควรพักผ่อนสักครู่แล้วจึงดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร

เรื่อง เพศศึกษา

- (5) การตรวจสอบสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดกับอวัยวะเพศได้
- (6) การให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ
- (7) การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่ทำให้ตนเองพอใจและสังคมยอมรับนั้นเป็นการแสดงออกทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสม

4.2.2 รายชื่อที่ครูชายปฏิบัติด้อยกว่าครูหญิง จำนวน 33 ข้อ ดังนี้

เรื่อง สุขภาพส่วนบุคคล

(1)* การสังเกตฟันและเหงือกจะช่วยทำให้เราระวังรักษาสุขภาพของปากและฟันได้ดียิ่งขึ้น

(2)* การใช้ไม้จิ้มฟันและฟันอาจเป็นสาเหตุทำให้ฟันห่างได้

(3)* การแคะหูอาจทำให้เยื่อแก้วหูอักเสบหรือฉีกขาดได้

(4) ในการสระผมเราควรนวดหนังศีรษะเพื่อกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหนังศีรษะได้ดีขึ้น

(5)* การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาอาจทำให้เกิดอาการท้องผูกได้

เรื่อง โภชนาการ

(6) การล้างผักและผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทานจะช่วยลดยาฆ่าแมลงที่ตกค้างได้

เรื่อง สวัสดิศึกษา

(7) ในการโดยสารรถประจำทางเราควรขึ้นลงในขณะที่รถจอดสนิท

(8)* การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้ผลัดตก

ทกลับได้ง่าย

(9)* การเสียบปลั๊กหรือจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้าในขณะที่มือและเท้าเปียกชื้นจะทำให้ไฟฟ้าดูดได้

เรื่อง โรคติดต่อ

(10)* การใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ติดเชื้อได้

(11)* การใช้ทวิร่วมกับผู้อื่นจะทำให้เราติดเชื้อโรคจากผู้อื่นได้

(12) เพื่อป้องกันโรคติดต่อ เมื่อใช้ส้วมเสร็จเราควรล้างมือให้สะอาด

(13) การบ้วนน้ำลายลงบนพื้นเป็นสาเหตุทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้

เรื่อง โรคไม่ติดต่อ

- (14)* การอยู่ในห้องที่อุดอู๋ และอากาศไม่ถ่ายเทจะทำให้เรารู้สึกไม่สบาย
- (15) เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับปากและฟัน เราควรไปพบทันตแพทย์
- (16)* การใช้ยาระบายเมื่อท้องผูกอาจเกิดผลเสียต่อการขับถ่ายได้

เรื่อง สุขภาพจิต

- (17) เราควรแสดงความยินดีกับผู้ร่วมงานเมื่อเขาได้รับการยกย่องสรรเสริญหรือมีผลงานดีเด่น

เรื่อง ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ

- (18)* การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ
- (19)* การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ
- (20) ก่อนใช้ยาทุกครั้งเราควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด
- (21) ในการใช้ยาเราควรปฏิบัติตามคำแนะนำจากฉลากยาให้ถูกต้อง
- (22) การใช้ยาตามคำสั่งแพทย์ย่อมมีผลดีต่อการรักษาโรค

เรื่อง เพศศึกษา

- (23) เราควรรักษาความสะอาดอวัยวะเพศ เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย

เรื่อง สุขภาพผู้บริโภค

- (24)* การรับประทานผงชูรสอาจทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- (25)* การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน เป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เราได้



เรื่อง สิ่งแวดล้อม

- (26)* การทิ้งขยะมูลฝอยลงบนถนนจะทำให้ชุมชนสกปรก
- (27) การเช็ดถูบิดกวาดบ้านเรือนให้สะอาดเป็นการป้องกันโรคได้
- (28)* การเปิดวิทยุหรือโทรทัศน์ให้มีเสียงดังมาก ๆ จะทำให้เป็นเหตุ

รำคาญได้

- (29)* การอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก ๆ อาจทำให้ประสาทหูได้รับ

อันตรายได้

เรื่อง การบริการสาธารณสุข

(30)* การเชื่อและปฏิบัติตามข่าวลือในเรื่องการรักษาพยาบาลอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

เรื่อง การปฐมพยาบาล

(31) เมื่อมีอาการท้องเสีย การรับประทานอาหารไขมันหรืออาหารแข็งจะทำให้มีอาการรุนแรงเพิ่มขึ้น

(32)* เมื่อมีผงเข้าตาถ้าขยี้จะทำให้ตาเกิดการอักเสบได้

(33)* การใช้นิ้วมือล้วงคอเมื่อกำดัดคอ อาจทำให้เกิดอันตรายได้

5. ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพกับการดูแลสุขภาพตนเองของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 พบว่า

5.1 ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพกับการดูแลสุขภาพตนเองของครูโดยส่วนรวมมีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีความสัมพันธ์เท่ากับ .44 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง

5.2 ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพกับการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีความสัมพันธ์เท่ากับ .37 ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง

* การดูแลสุขภาพตนเองทางลบ

5.3 ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพกับการดูแลสุขภาพตนเองของ ครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าความสัมพันธ์เท่ากับ .27 ซึ่งมีค่าความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย เรื่องมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 ผู้วิจัยอภิปรายผลเฉพาะประเด็นที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. มโนทัศน์ทางสุขภาพของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับดีจากข้อค้นพบนี้อาจเนื่องจาก

1.1 ครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพมีพื้นฐานทางสุขภาพ จากการเรียนวิชาสุขศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษา นอกจากนี้ในระดับ อุดมศึกษา ยังได้เรียนวิชาสุขศึกษาเพิ่มเติมอีก โดยเฉพาะวิชาโครงการสุขภาพในโรงเรียนซึ่งเป็นวิชาบังคับในหมวดวิชาครูของสถาบันผลิตครูโดยทั่วไป รวมทั้งอาจได้รับความรู้ทางสุขภาพ จากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์วิทยุ หนังสือพิมพ์ วารสารต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชนิวรรณ จินธรรม (2531 : 138) ที่พบว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา อยู่ในระดับดีเป็นส่วนใหญ่

1.2 ในปีงบประมาณ 2528 ได้มีการประเมินมาตรฐานการดำเนินงาน โครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 เนื่องจากโรงเรียน ส่วนใหญ่ไม่สามารถดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้เป็นที่พอใจ กรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 จึงได้รับให้มีการดำเนินงานปรับปรุงแก้ไข เช่น การจัดให้มีการสัมมนาอบรม ผู้บริหาร ครูปฏิบัติกร และศึกษาคณะกรรมการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยโรงเรียน มัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 (หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา อ่างใน สุรีย์ แก้วเศษ 2531 : 58-59) พร้อมกันนั้นยังประสานงานกับสาธารณสุขจังหวัดพร้อมทั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ ในด้านสิ่งแวดล้อมการจัดบริการสุขภาพในโรงเรียนมาให้ความช่วยเหลือ แนะนำ จัดการอบรม แก่โรงเรียนต่าง ๆ ในเขตการศึกษา 1 จึงส่งเสริมให้ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา

เขตการศึกษา 1 มีมโนทัศน์ทางสุขภาพอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับ ประภา เพ็ญ สุวรรณ (2522 : 33) กล่าวว่า "มโนทัศน์ทางสุขภาพ หมายถึง ความคิด ความเข้าใจที่สรุปรวมเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ อันเกิดจากการได้รับประสบการณ์ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ" ทั้งนี้เพราะคนเราย่อมเรียนรู้ได้จากเหตุการณ์ และสภาพแวดล้อมได้ตลอดเวลา

นอกจากนี้ยังค้นพบอีกว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษาในรายเรื่อง มโนทัศน์ทางสุขภาพดีมากได้แก่ สวัสดิศึกษา ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ และสิ่งแวดล้อม จากข้อค้นพบนี้อาจเนื่องจาก สวัสดิศึกษา ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันกำลังเป็นปัญหาของประเทศที่ต้องเร่งแก้ไข โดยด่วน โดยมีหน่วยงานคณะกรรมการการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ สำนักคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ ซึ่งขึ้นตรงต่อสำนักนายกรัฐมนตรี ได้พยายามแก้ไขปัญหา โดยส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางสุขภาพโดยใช้สื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ แผ่นพับ และวารสารต่าง ๆ ออกเผยแพร่ ครูในฐานะเป็นประชากรของประเทศ ก็จะได้รับความรู้ทางสุขภาพในเรื่องสวัสดิศึกษา ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ และสิ่งแวดล้อม ด้วย

2. การดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับปฏิบัติดี จากข้อค้นพบนี้อาจเนื่องจาก

2.1 ครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพมีพื้นฐานการเรียน วิชาสุขศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษา รวมทั้งได้เรียนวิชาสุขศึกษาในระดับอุดมศึกษาดังกล่าว ตลอดจนสัมผัสมาอบรมผู้บริหาร ครูปฏิบัติการ และติดตามผลการดำเนินงาน โครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 (หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา อ่างใน สุรีย์ แก้วเศษ 2531 : 58-59) ทำให้ครูได้รับความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติตนทางสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จึงส่งเสริมให้ครูดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปฏิบัติดี ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของจงจิน เฉลิมโรจน์ (2526 : 110-113) ที่พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพาณิชยกรรมบางนา โดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ที่ถูกต้อง และสอดคล้องกับสรรค์ วรอินทร์ (2523 : 122) ที่พบว่า สุขภาพจิตของครูในโรงเรียนที่มีเสียง หนองพุดและโรงเรียนที่มีเสียงปกติอยู่ในเกณฑ์ดี ตลอดจนยังสอดคล้องกับรัชนิวรรณ จินธรรม (2531 : 138) ที่พบว่านักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาดูแลสุขภาพตนเองโดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีอีกด้วย

นอกจากนี้ยังค้นพบอีกว่า ครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้ในเรื่อง การถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลาอาจทำให้เกิดอาการ ท้องผูกได้ การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้านอาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย การใช้ แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ติดเชื้อโรคได้ การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลาหรือกินจุบจิบจะ ทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้ การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน เป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เราได้ ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพตนเองทางลบ จากข้อค้นพบเหล่านี้ อาจเนื่อง จาก

2.2 ปัจจุบันนี้ปัญหาเรื่องการขับถ่ายอุจจาระนั้นมักพบปัญหาอุจจาระร่วง ท้องผูก ซึ่งประชาชนทั่วไปยังดูแลสุขภาพตนเองไม่เหมาะสม ดังคำกล่าวของ สุชาติ โสภประยูร (2525 : 59) ว่า คนทั่วไปมักจะรับประทานยาถ่ายเมื่อเกิดอาการท้องผูก และ อัตราของผู้เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินอาหาร และอุจจาระร่วงมีอัตราสูงถึง 394.7, 506.9 596.2 ต่อประชากรแสนคนในปี 2521, 2522 และ 2523 ตามลำดับ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2524 : 1) ครูย่อมจะมีปัญหาสุขภาพในเรื่องนี้ด้วยทำ ให้ดูแลสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ เท่านั้น

2.3 ครูดูแลสุขภาพตนเองในข้อ การวางของเกะกะบนบันไดหรือบนพื้นบ้าน อาจทำให้พลัดตกหกล้มได้ง่าย การใช้แก้วน้ำร่วมกับผู้อื่นจะทำให้ติดเชื้อโรคได้ เป็นการดูแลสุขภาพตนเองทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สเตสเซอร์ (Strasser 1965 : 56) ว่าพฤติกรรมไม่ปลอดภัย พฤติกรรมที่เปลี่ยนไม่ทันความเจริญ มีมากถึง 85% ที่เป็นสาเหตุเกิด อุบัติเหตุ และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ สุชาติ โสภประยูร (2525 : 32) ว่า ปัญหาด้าน- สาธารณสุขส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับ เรื่องสุขปฏิบัติหรือสุขนิสัยของประชาชนเป็นสำคัญ หรือเพราะพฤติกรรม สุขภาพไม่ดีครูจึงดูแลสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้

2.4 ครูดูแลสุขภาพตนเองในข้อ การรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา หรือ กินจุบจิบจะทำให้ระบบย่อยอาหารผิดปกติได้ การซื้อสินค้าตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน เป็นสิ่งที่ อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่เราได้ ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพตนเองทางลบ จากข้อค้นพบนี้อาจ เนื่องมาจากค่านิยมของประชาชนทั่วไปชอบกินพราวด์หรือ กินไม่เป็นเวลา ถ้ามีโอกาสจะพยายาม กินตลอด 24 ชั่วโมง และชอบการโฆษณาสิ่งใดที่มีการโฆษณามากก็จะเชื่อสิ่งนั้น (สุพัตรา สุภาพ

2525 : 17-18) เมื่อคำนิยมของประชาชน เป็น เช่นนี้ จึง เป็นผลให้ครูดูแลสุขภาพตนเองในระดับพอใช้เท่านั้น และอีกประการหนึ่งอาจ เนื่องจากคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค โภคภัยทำงานไม่ได้ผลเท่าที่ควร

3. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

3.1 การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อค้นพบนี้ขัดแย้งกับ รัชนิวรรณ จินธรรม (2531 : 141) ที่พบว่า การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างนักศึกษารวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษา มีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษารวิชาเอกพลศึกษานี้ ข้อค้นพบนี้อาจ เนื่องมาจากการสัมมนาอบรม และติดตามผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัย โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 (หน่วยศึกษานิเทศกรมสามัญศึกษา อ้างใน สุรีย์ แก้วเศษ 2531 : 58-59) ดังได้กล่าวมาแล้วเป็นผลทำให้ครูที่ทำงานด้านสุขภาพและครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพมีมโนทัศน์ทางสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3.2 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูที่ทำงานด้านสุขภาพมีการปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพร พูนสุข (2522 : 60-66) พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคระหว่างนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษา และนักศึกษารวิชาเอกอื่น ๆ แตกต่างกัน โดยนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษามีการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคดีกว่านักศึกษารวิชาเอกอื่น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของรัชนิวรรณ จินธรรม (2531 : 141) ที่พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษารวิชาเอกพลศึกษา และนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษาแตกต่างกัน โดยนักศึกษารวิชาเอกสุขศึกษาปฏิบัติดีกว่านักศึกษารวิชาเอกพลศึกษา

นอกจากนี้ยังพบว่าในข้อ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ การดื่มสุราเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพตนเองทางลบนั้น ครูที่ทำงานด้านสุขภาพ

ปฏิบัติดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ จากข้อค้นพบนี้อาจเนื่องจากครูที่ทำงานด้านสุขภาพนั้นประชากรส่วนใหญ่วิชาเอกพลศึกษา (ร้อยละ 75.2) อาจมีพฤติกรรมในทางไม่เหมาะสม ดังงานวิจัยของ มาณิต นิลมาศ (2522 : 211-225) ที่พบว่าตัวครูพลศึกษามีข้อบกพร่องต่าง ๆ หลายประการ เช่น ชอบดื่มเหล้า เล่นการพนัน มีหนี้สินมาก วางตัวไม่เหมาะสม และครูที่ทำงานด้านสุขภาพส่วนใหญ่เป็นชาย ร้อยละ 61.5 จากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการสถิติแห่งชาติพบว่า เมื่อปี พ.ศ.2524 ประชากรไทยที่อายุ 10 ปีขึ้นไป สุขุมหรือประมาณ 9.8 ล้านคน เป็นชายประมาณ 9 ล้านคน (ร้อยละ 51) เป็นหญิง 8,000 คน (ร้อยละ 4) (มยุรี งามทอง 2531 : 34) จึงเป็นเหตุให้ครูที่ทำงานด้านสุขภาพอาจดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในเรื่องนี้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื่องจากครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพเป็นหญิงเสียร้อยละ 74.9

4. การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างครูชายกับครูหญิงในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1

4.1 การเปรียบเทียบมโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างครูชายกับครูหญิง โดยเฉลี่ยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อค้นพบนี้ขัดแย้งกับงานวิจัยของรัชนิวรรณ จินธรรม (2531 : 140) ที่พบว่า มโนทัศน์ทางสุขภาพระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย นอกจากนี้ยังขัดแย้งกับ เวด (Wade 1970 : 485-491) ที่พบว่า ความรู้ทางสุขภาพนั้นขึ้นอยู่กับอายุและเพศ โดยเพศหญิงมีความรู้ทางสุขภาพสูงกว่า ข้อค้นพบนี้อาจเนื่องจากการสัมมนาอบรมผู้บริหาร ครูปฏิบัติการและติดตามผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพอนามัยโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 1 (หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา อ่างใน สุรีย์ แก้วเศษ 2531 : 58-59) ดังกล่าวแล้ว จึงทำให้ข้อค้นพบไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ยังมีรายชื่อที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูชายมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่าครูหญิงในรายชื่อ คือ เราควรเลือกสวมรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น หลังออกกำลังกายเสร็จเราควรพักผ่อนสักครู่ แล้วจึงดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร การดื่มนมจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพสมบูรณ์ การให้เกียรติเพศตรงข้าม

จะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่ทำให้ตนเองพอใจและสังคมยอมรับนั้น เป็นการแสดงออกทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นการระบายอารมณ์ทางเพศที่ดี เมื่อมีผงเข้าตาถ้าเราขยี้จะทำให้ตาเกิดการอักเสบได้ จากข้อค้นพบนี้อาจเนื่องจาก

4.1.1 ลักษณะ เฉพาะ เพศมีความแตกต่างกัน โดยเพศชายมีกำลังกายมากกว่าเพศหญิง เพราะทั่วไปเพศชายชอบออกกำลังกาย สนใจกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของทวิริสมี ธนาคม (2514 : 278) ที่กล่าวว่า การได้เล่นกีฬาทำให้เด็กชายมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเป็นชายจริง และประชากรครูที่ทำงานด้านสุขภาพส่วนใหญ่ เป็นชายร้อยละ 61.5 เป็นวิชาเอกพลศึกษาร้อยละ 75.2 ดังนั้นจึงทำให้ขอเราควร เลือกลงสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรมในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและสดชื่น หลังออกกำลังกายเสร็จเราควรพักผ่อนสักครู่แล้วจึงดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร การดื่มน้ำจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพสมบูรณ์ ครูชายมีมโนทัศน์ทางสุขภาพดีกว่าครูหญิง

4.1.2 พื้นฐานทางวัฒนธรรมได้กำหนดบทบาทในการแสดงออกทางเพศของหญิงและชายแตกต่างกัน โดยให้เพศหญิงอยู่ในกฎเกณฑ์ที่มีความเป็นกุลสตรี รักรวมสงวนตัว แต่เพศชายนั้น สามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้มากกว่า จึงทำให้ขอการให้เกียรติเพศตรงข้ามจะช่วยทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่ทำให้ตนเองพอใจและสังคมยอมรับนั้น เป็นการแสดงออกทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เป็นการระบายอารมณ์ทางเพศที่ดี ครูชายมีมโนทัศน์ดีกว่าครูหญิงได้

4.2 การ เปรียบ เทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างครูชายกับครูหญิงโดยเฉลี่ย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยครูหญิงมีการปฏิบัติดีกว่าครูชาย จากข้อค้นพบสอดคล้องกับงานวิจัยของแก่นน้อย นคร เขตต์ (2531 : 51) ที่พบว่า ความเชื่อทางสุขภาพของนักศึกษาหญิง และนักศึกษาชายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเชื่อทางสุขภาพสูงกว่านักศึกษาชาย ซึ่งอาจส่งผลให้การปฏิบัติไม่ได้ และอาจ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ครูหญิงปฏิบัติได้ดีกว่าครูชาย และสอดคล้องกับ สุวิโรจน์วิเชียร (2528 : 59-67) ที่พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีค่านิยมทางสุขภาพเกี่ยว

กับการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อแตกต่างกัน โดยนักศึกษาหญิงมีมากกว่า นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ราชันวารณ จันธรรม (2531 : 141) ที่พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักศึกษาชาย

4.3 สำหรับรายเรื่อง ครูหญิงมีการปฏิบัติดีกว่าครูชาย ได้แก่ สวัสดิศึกษา โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ สุขภาพผู้บริโภค สิ่งแวดล้อม และการปฐมพยาบาล รวมทั้งครูชายมีการปฏิบัติดีกว่าครูหญิง ได้แก่ เพศศึกษา จากข้อค้นพบเหล่านี้อาจเนื่องจาก

4.3.1 วัฒนธรรมทางสังคมได้กำหนดบทบาทในการแสดงออกเกี่ยวกับเรื่องเพศของชายและหญิงไว้แตกต่างกัน โดยฝ่ายหญิงจะได้รับการอบรมสั่งสอนให้อยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม อยู่ในกรอบความประพฤติที่เรียกว่า กุลสตรี รักษนวลสงวนตัว แต่ฝ่ายชายจะได้รับความเข้มงวดน้อยกว่า และสภาพสังคมโดยทั่วไปยังเปิดโอกาสให้ฝ่ายชายได้เรียนรู้พฤติกรรมทางเพศทั้งในแง่ทฤษฎีและปฏิบัติได้อย่างอิสระกว่าเพศหญิง จึงอาจเป็นเหตุให้ครูชายมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับการปฏิบัติดีกว่าครูหญิง

5. ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1 ที่พบว่า

5.1 ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครู โดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง

5.2 ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

5.3 ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนอยู่ในระดับต่ำ

จากข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดันน์ (Dunn 1980 : 3433-A) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีพื้นฐานทางวิชาการดีและมีทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองในแง่ดี มักจะยอมรับ

การดูแลตนเองทางการแพทย์ได้มากกว่า และข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ จาลโซ เบิร์นส์ และริเวอร์ (Jalso, Barns and Rivers 1965 : 263-268) ที่พบว่ามี ความสัมพันธ์กันอย่างสูงระหว่างคะแนนความเชื่อกับการปฏิบัติทางโภชนาการ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกี โรจนวิเชียร (2528 : 59-67) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีคะแนนความรู้ เกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อสูงก็จะมีคะแนนค่านิยมทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกัน และควบคุมโรคติดต่อสูงตามไปด้วย นักศึกษาที่มีทัศนคติในทางบวกจะมีคะแนนค่านิยมทาง สุขภาพสูง และถ้ามีทัศนคติในทางลบจะมีคะแนนค่านิยมทางสุขภาพต่ำ

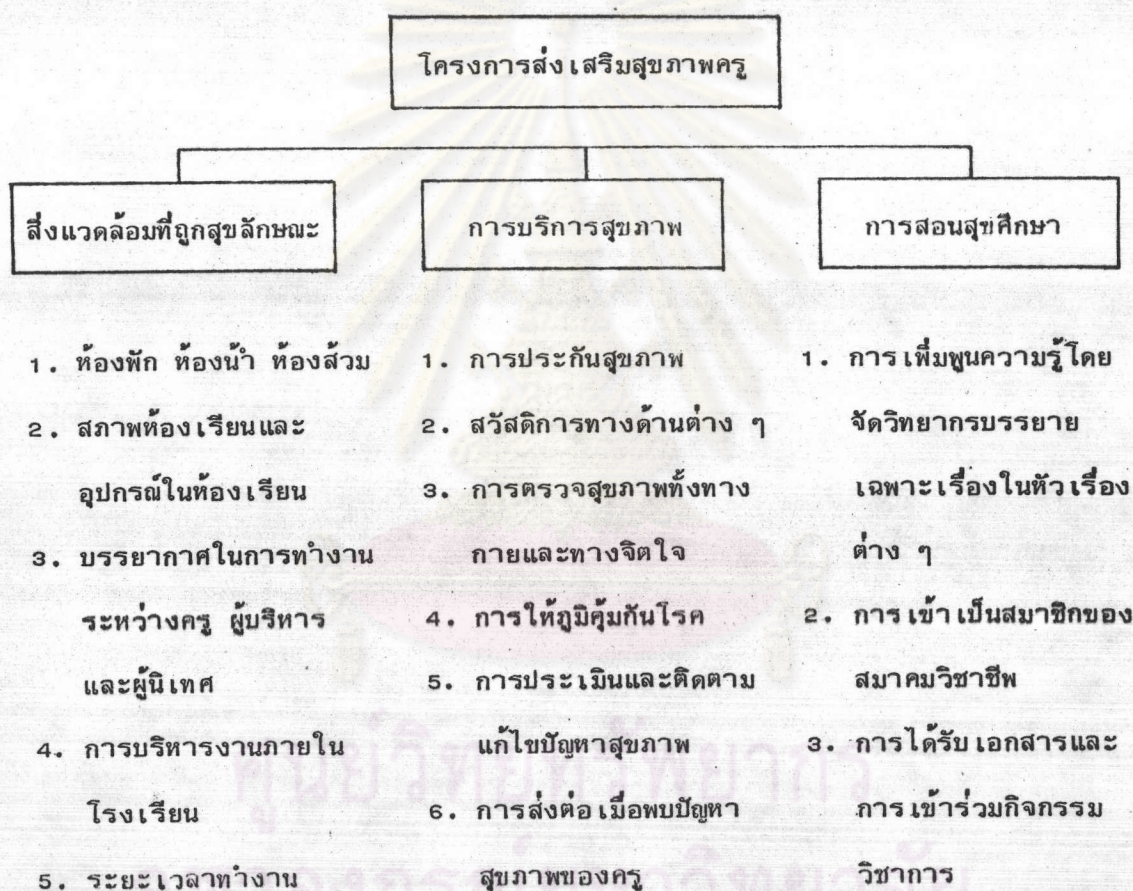
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่เสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ฝ่ายบริหารโรงเรียนควรส่งเสริมความรู้ความเข้าใจทางด้านสุขภาพของครู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการดูแลสุขภาพที่อยู่ในระดับปฏิบัติพอใช้ เพื่อจัดเป็นสวัสดิการและ บริการสุขภาพให้แก่ครูในโรงเรียน รวมทั้งควรปรับปรุงโครงการสุขภาพในโรงเรียนให้เหมาะสมยิ่งขึ้นตามผลการวิจัยในรายชื่อของการดูแลสุขภาพที่อยู่ในระดับพอใช้
2. ผู้บริหารโรงเรียนควรดูแลเอาใจใส่ครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพ โดยเฉพาะ ในรายชื่อซึ่งดูแลสุขภาพตนเองด้อยกว่าครูที่ทำงานด้านสุขภาพ และมีความสัมพันธ์ระหว่าง มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับต่ำ รวมทั้งครูชายที่ดูแลสุขภาพตนเอง ด้อยกว่าครูหญิงในบางรายชื่อด้วยเช่นกัน ตลอดจนควรจะให้ความรู้ความเข้าใจและแนวทาง ปฏิบัติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และดื่มสุราแก่ครูที่ทำงานด้านสุขภาพให้มีการพัฒนามโนทัศน์ทางสุขภาพ และการดูแลสุขภาพตนเองในทางที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ทั้งตนเองและการปฏิบัติ หน้าที่การงานทั้งด้านการพัฒนาสุขภาพภายในโรงเรียนต่อไป
3. ผู้บริหารการศึกษาและนักวิชาการโดยทั่วไปควรนำผลการวิจัยเกี่ยวกับมโนทัศน์ ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูมาหาแนวทางพัฒนาและส่งเสริมให้ครูมีพฤติกรรม สุขภาพอย่างเหมาะสม เพื่อให้ครูมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อพัฒนา สุขภาพครูและส่งผล เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตครูให้อยู่ในระดับสูงสุดของสุขภาพที่แต่ละบุคคลจะพึงมีได้ (optimal health) ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนได้อีกด้วย

4. สถาบันผลิตครูทั่วไปควรจัดหลักสูตร เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีพื้นฐานความรู้ทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ และนำผลการวิจัยในครั้งนี้นำประกอบในการวางแผนเพื่อปรับปรุงหลักสูตรให้เหมาะสมตามเพศและลักษณะงานทางวิชาการของครู

5. ผู้บริหารการศึกษาควรจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพครู เพื่อให้ครูมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้



ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษามโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูในรายเรื่องต่าง ๆ อย่างละเอียด ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตครู และพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนของสถาบันผลิตครูอีกด้วย
2. ควรศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูในโรงเรียน อันได้แก่ ภาวะทางเศรษฐกิจ ถิ่นกำเนิด เขตการศึกษา อายุ สื่อมวลชน ซึ่งผลวิจัยจะทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเอง
3. ควรศึกษามโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของประชากรกลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียน ผู้บริหาร นิสิตนักศึกษา ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาหลักสูตร สุขศึกษา และการเรียนการสอนในสถาบันการผลิตครูเป็นอันมาก
4. ควรศึกษามโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูทั่วทั้งประเทศ และเปรียบเทียบตามวิชา เอกต่าง ๆ โดยเฉพาะวิชา เอกสุขศึกษากับวิชา เอกอื่น ๆ ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาครู และหลักสูตรการเรียนการสอนอีกด้วย

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย