ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

โดย
นางสาวธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

โดย
นางสาวธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพัฒนศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

RELATIONSHIPS BETWEEN KNOWLEDGE AND SELF-CARE BEHAVIORS BASED ON THE NATIONAL COMMANDMENT OF STUDENTS UNDER THE SECONDARY EDUCATION SERVICE AREA OFFICE 10 SAMUT SAKHON DISTRICT, SAMUT SAKHON PROVINCE

By

MISS Taraporn SRIBOONYARUK

An Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for Master of Education (DEVELOPMENT EDUCATION)

Department of Education Foundations

Graduate School, Silpakorn University

Academic Year 2019

Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร
โดย	ธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์
สาขาวิชา	พัฒนศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	อาจารย์ ดร. วิชิต อิ่มอารมย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ อมรสิริพงศ์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร.วิชิต อิ่มอารมย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณวีร์ บุญคุ้ม)

.....ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
(รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี)

59260306 : พัฒนศึกษา แผน ก แบบ ก 2 ระดับปริญญามหาบัณฑิต
คำสำคัญ : พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง, หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

นางสาว ธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์: ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : อาจารย์ ดร. วิชิต อิ่มอารมย์

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาครจำนวน 368 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสอบถาม และสถิติที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และไคสแควร์

ผลการศึกษา พบว่า

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับ มากที่สุด โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว รองลงมาอยู่ในระดับมาก คือ ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี และด้านการกินอาหารสุก สะอาด ตามลำดับ

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และโรคประจำตัว พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อจำแนกตาม เพศ โรงเรียน ระดับชั้นเรียนพบว่า ไม่แตกต่างกัน

3. ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีความสัมพันธ์กันทุกด้าน ยกเว้นด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ที่ไม่มีความสัมพันธ์กัน

59260306 : Major (DEVELOPMENT EDUCATION)
Keyword : Self –health care Behavior, National Health Recommendations

MISS TARAPORN SRIBOONYARUK : RELATIONSHIPS BETWEEN KNOWLEDGE AND SELF-CARE BEHAVIORS BASED ON THE NATIONAL COMMANDMENT OF STUDENTS UNDER THE SECONDARY EDUCATION SERVICE AREA OFFICE 10 SAMUT SAKHON DISTRICT, SAMUT SAKHON PROVINCE THESIS ADVISOR : INSTRUCTOR VICHIT IMAROM, Ph.D.

The objectives of this research were to 1) study Self- health care behaviors based on the National Commandment, 2) compare self-care behaviors based on the National Commandment, classified by personal factors, and 3) study relationships between knowledge about the National Commandment and self-care behaviors of students. A sample of the study was 368 students from the Secondary Education Service Area office 10 in Muang Samut Sakhon District, Samut Sakhon province. The data were collected by a questionnaire and analyzed by frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, t-test, F-test, and Chi-Square.

The results of the research showed that:

1. Self- health care behaviors based on the National Commandment of students in overall were found at a high level. When considered in each aspect, the results showed that they were at the highest level. The aspect with the highest level was building the relationships within the family, followed by exercise and medical checkup, and eating consuming cooked and healthy food.

2. Self- health care behaviors based on the National Commandment of students, classified by personal factors such as age, father’s occupation, mother’s occupation, and congenital disease were different statistically significant at the .05 level. When they were classified by gender, school, and grade point average were not different.

3. The relationships between knowledge about the National Commandment and self-care behaviors based on the National Commandment of students were statistically related significant at .05 level. When considering in all aspects, they were related, except the physical care and utensils that were not related.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ตามเป้าหมายและเป็นเกียรติแก่ผู้วิจัย เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูง ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.วิชิต อิ่มอารมณ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณวีร์ บุญคุ้ม อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่ให้คำแนะนำ ปรึกษา ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ อมรสิริพงศ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.วินัย พูลศรี ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการเสนอวิทยานิพนธ์ ส่งผลให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ อาจารย์เทอดทูน ค้าขาย อาจารย์ ดร.สุพรทิพย์ พูเพนียด และ รองศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ถนอมสุข ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย สำหรับการทำวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณนักเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัย จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ในสุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณครอบครัวอันเป็นที่รัก ครู อาจารย์ ตลอดจนเพื่อนนักศึกษาที่ได้ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ ในทุก ๆ ด้าน เป็นกำลังใจสำคัญที่ทำให้การศึกษาวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง ..... ฌ

บทที่ 1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย 4

คำถามการวิจัย 4

สมมุติฐานในการวิจัย 5

ขอบเขตการวิจัย 5

นิยามศัพท์เฉพาะ 6

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 8

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 10

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง 10

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น 25

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้ 30

4. แนวคิดเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ 38

5. ข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดสมุทรสาคร 46

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 49

กรอบแนวคิดการวิจัย 58

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 60
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัย 61
การเก็บรวบรวมข้อมูล 63
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 63
บทที่ 4 ผลการวิจัย 65
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 65
4.2 ลำดับขั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 66
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 66
ผลการทดสอบสมมติฐาน 147
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 152
5.1 สรุปผลการวิจัย 152
5.2 อภิปรายผล 154
ข้อเสนอแนะในการวิจัย 166
รายการอ้างอิง 167
ภาคผนวก 174
ภาคผนวก ก 175
ภาคผนวก ข 177
ภาคผนวก ค 181
ประวัติผู้เขียน 197

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 สถิติการเจ็บป่วยของผู้ป่วยนอก – ผู้ป่วยใน ของพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร 49

ตารางที่ 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2562 60

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n=368) 67

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (n=368) 69

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละระดับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 (n=368) 75

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร 76

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 77

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี 78

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย 79

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต

10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด..... 80

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ..... 81

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น 81

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท..... 82

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี..... 83

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 84

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม 85

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามเพศ..... 87

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอายุ..... 89

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี จำแนกตามอายุ..... 92

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย จำแนกตามอายุ..... 92

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด จำแนกตามอายุ..... 93

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่นจำแนกตามอายุ 94

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี จำแนกตามอายุ..... 94

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จำแนกตามอายุ..... 95

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม จำแนกตามอายุ... 96

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยรวม จำแนกตามอายุ..... 96

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามโรงเรียนที่ศึกษา..... 97

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ จำแนกตามโรงเรียนที่ศึกษา..... 102

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามระดับชั้นเรียน..... 103

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอาชีพของบิดา..... 104

ตารางที่ 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด จำแนกตามอาชีพของบิดา..... 107

ตารางที่ 32 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี จำแนกตามอาชีพของบิดา..... 108

ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย จำแนกตามอาชีพของบิดา..... 109

ตารางที่ 34 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด จำแนกตามอาชีพของบิดา 110

ตารางที่ 35 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ จำแนกตามอาชีพของบิดา 111

ตารางที่ 36 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น จำแนกตามอาชีพของบิดา 112

ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท จำแนกตามอาชีพของบิดา 113

ตารางที่ 38 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี จำแนกตามอาชีพของบิดา 114

ตารางที่ 39 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จำแนกตามอาชีพของบิดา 115

ตารางที่ 40 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม จำแนกตามอาชีพของบิดา 116

ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยรวม จำแนกตามอาชีพของบิดา 117

ตารางที่ 42 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี จำแนกตามอาชีพของมารดา 122

ตารางที่ 43 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย จำแนกตามอาชีพของมารดา 123

ตารางที่ 44 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด จำแนกตามอาชีพของมารดา 124

ตารางที่ 45 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ จำแนกตามอาชีพของมารดา 125

ตารางที่ 46 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น จำแนกตามอาชีพของมารดา 126

ตารางที่ 47 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท จำแนกตามอาชีพของมารดา 127

ตารางที่ 48 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมือง

สมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี จำแนกตามอาชีพของมารดา 128

ตารางที่ 49 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จำแนกตามอาชีพของมารดา 129

ตารางที่ 50 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม จำแนกตามอาชีพของมารดา 130

ตารางที่ 51 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยรวม จำแนกตามอาชีพของมารดา 131

ตารางที่ 52 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามโรคประจำตัว 132

ตารางที่ 53 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร 133

ตารางที่ 54 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 134

ตารางที่ 55 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี 134

ตารางที่ 56 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี 135

ตารางที่ 57 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย 136

ตารางที่ 58 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย 136

ตารางที่ 59 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด 137

ตารางที่ 60 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด 138

ตารางที่ 61 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ 139

ตารางที่ 62 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ 140

ตารางที่ 63 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น 140

ตารางที่ 64 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น 141

ตารางที่ 65 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท 142

ตารางที่ 66 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท 142

ตารางที่ 67 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 143

ตารางที่ 68 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 144

ตารางที่ 69 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 145

ตารางที่ 70 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 145

ตารางที่ 71 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม 146

ตารางที่ 72 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม 147
ตารางที่ 73 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1 148
ตารางที่ 74 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 149

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากกระแสโลกาภิวัฒน์ ที่เกิดจากความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สังคมไทยจึงต้องมีการปรับตัวโดยการ “พัฒนาคน” ในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านคุณภาพและสมรรถนะของบุคคลเพื่อให้มีพื้นฐานในการคิด เรียนรู้และทักษะการจัดการและการดำรงชีวิต ที่สามารถเผชิญกับปัญหาสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งจำเป็นต้องปรับกระบวนการพัฒนาพร้อมกับการสร้างโอกาสและหลักประกันให้ทุกคนในสังคม โดยความร่วมมือของทุกภาคส่วนเพื่อให้คนไทยได้รับการพัฒนาทั้งด้านสติปัญญา กระบวนการเรียนรู้และทักษะความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อประโยชน์ในการร่วมพัฒนาท้องถิ่นและประเทศชาติ (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, 2560: 1) การพัฒนาคนเป็นงานที่สำคัญและจำเป็นมากในกระบวนการพัฒนาประเทศ เพราะประเทศจะพัฒนาไปได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับคุณภาพของคนในประเทศ และสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้คนมีคุณภาพ คือ การที่มีสุขภาพดี มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง การดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญของการพัฒนาทรัพยากรบุคคลสอดคล้องตามวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564 “ระบบสุขภาพไทย เข้มแข็ง เป็นเอกภาพ เพื่อคนไทยสุขภาพดีสร้างประเทศให้มั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน เพื่อเตรียมสร้างความพร้อมคน สังคม รองรับต่อการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่การพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขของสังคมไทยในอนาคต” การสร้างความตระหนักให้เป็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพ ทั้งตรวจสุขภาพ การออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้ไม่ต้องก้าวไปสู่การเจ็บป่วย และการรักษาพยาบาล อันเป็นการป้องกันที่ยั่งยืนกว่า (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, 2559: 42)

สุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต การมีสุขภาพดีย่อมเป็นพื้นฐานในการพัฒนาชีวิตในทุก ๆ ด้าน ประเทศกำลังพัฒนาจึงมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพอนามัยประชาชน โดยเน้นการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องในปัจจุบัน การมีสุขภาพดีนับเป็นสิทธิพื้นฐานของมนุษย์ การพัฒนาประเทศจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสุขภาพที่ดีของคนในชาติเป็นสำคัญ ประเทศที่ประชาชนมีสุขภาพดี มีสติปัญญา มีคุณธรรมและจริยธรรมย่อมเป็นผู้ที่มีความสามารถเรียนรู้และสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศโดยรวม (ณภัทร พานิชการ, 2557: 1)

แนวทางการแก้ปัญหาสุขภาพที่ดีที่สุดคือการส่งเสริมและป้องกัน จากแนวโน้มของรัฐบาลที่มุ่งเน้นบริการเชิงรุก "สร้างเสริม" มากกว่า "ซ่อมแซม" ได้จัดทำนโยบายการสุขศึกษาแห่งชาติ เพื่อสนับสนุนการพัฒนาพฤติกรรม เน้นการให้สุขศึกษาและขยายงานสู่ครอบครัว เพื่อให้ประชาชน มีศักยภาพในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างเหมาะสม ตามนโยบายข้อที่ 5 ให้มีการสร้างเสริมเละปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพในรูปสุขบัญญัติแห่งชาติ ในทุกกลุ่มประชากรเป้าหมาย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กนักเรียน นับว่าการแก้ปัญหาด้านสุขภาพที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีอย่างถาวรได้ สุขบัญญัติเป็นกระบวนการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวทางปฏิบัติตามสุขบัญญัตินั้น เป็นพฤติกรรมพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดีและยังป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในช่วงอายุต่าง ๆ ในอนาคตและถ้าสามารถสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้กับเยาวชนและสังคมได้จะมีผลดีกว่าเราจะมาปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมในอนาคต (กระทรวงสาธารณสุข, 2542: 17-18)

พื้นฐานการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน เป็นรากฐานที่สำคัญของการแก้ปัญหาสาธารณสุขของประเทศที่จำเป็นและเหมาะสมกับสภาวะสังคมโลกในปัจจุบัน กระบวนการให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีนั้น มีอยู่หลายวิธี การรณรงค์สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญของนโยบายการสุขศึกษาแห่งชาติ ที่ให้ประชาชนมีการสร้างเสริมสุขภาพ และปลูกฝังพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กองสุขศึกษา, 2552) การที่บุคคลจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสมจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพดี จะต้องมีการพัฒนาส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม นั่นคือการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งเป็นพฤติกรรมพื้นฐานที่เด็กไทยทุกคนควรได้รับการส่งเสริมให้มีการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จึงควรเริ่มกระทำในวัยเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยม เนื่องจากเป็นวัยที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายมากขึ้น รู้จักใช้เหตุผลและ ความคิดและเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อหากละเลยสิ่งเหล่านี้ไปก็จะส่งผลต่อสุขนิสัยและแบบแผนการดำเนินชีวิตเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ตลอดจนการเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีในสังคม (อัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ, 2560: 2) การพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชนซึ่งได้รับความสนใจจากทั่วโลก องค์การอนามัยโลกจึงกำหนดให้การพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชนเป็นกลยุทธ์สำคัญในการป้องกันปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชนและประสานให้องค์การด้านการศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงปัจจัยด้านการศึกษา สังคม เศรษฐกิจ และการเมืองที่มีผลกระทบต่อปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ (WHO, 2016) การพัฒนาสุขภาพเด็กและเยาวชน

จะต้องเน้นการสร้างเสริมสุขภาพ เพราะระบบสุขภาพกำหนดจินตนาการใหม่จากการเน้นการรักษาความเจ็บป่วย มาเป็นการส่งเสริมและพิทักษ์รักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี (วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล, 2561)

จังหวัดสมุทรสาครเป็นจังหวัดปริมณฑล ที่ถูกกำหนดให้เป็นพื้นที่อุตสาหกรรม ซึ่งตั้งอยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 30 กิโลเมตร มีพื้นที่ 372.347 ตารางกิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 3 อำเภอ คือ อำเภอเมืองสมุทรสาคร อำเภอกระทุ่มแบน อำเภอบ้านแพ้ว สภาพเศรษฐกิจมีการขยายตัวอย่างต่อเนื่องเป็น 1 ใน 10 จังหวัดที่มีมูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมสูง มีโครงสร้างทางเศรษฐกิจด้านอุตสาหกรรมเป็นหลัก โดยเฉพาะอุตสาหกรรมอาหารทะเล อุตสาหกรรมประเภทนี้มีความต้องการจากตลาดทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ มีการกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อการพัฒนาเศรษฐกิจด้านอุตสาหกรรมและผลักดันให้สินค้าในจังหวัดสมุทรสาครมีคุณภาพสามารถแข่งขันได้ในต่างประทศ (ภัคจิรา โกมล, 2554: 1) จึงมีผู้ประกอบการมาลงทุนตั้งโรงงานอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมาก

ในปัจจุบันสังคมในจังหวัดสมุทรสาครมีการเปลี่ยนแปลงจากเกษตรกรรมมาเป็นอุตสาหกรรมมากขึ้น มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ (พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, 2552: 4) มีการก่อตั้งนิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาครในเขตอำเภอเมืองสมุทรสาคร ซึ่งมีพื้นที่โครงการทั้งสิ้น 1,456 ไร่ จากอดีตจนปัจจุบันภายใต้สภาวะการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศที่เจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง นิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาครได้เจริญเติบโต มีการเข้ามาลงทุนในพื้นที่ของผู้ประกอบการอุตสาหกรรมจำนวนมาก (วรารัตน์ ทองเต็มถุง, 2556: 8) จึงมีการขยายตัวของภาคธุรกิจเอกชน และการขยายตัวของแหล่งที่อยู่อาศัย ส่งผลให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม ทั้งปัญหาน้ำเสีย ขยะมูลฝอย อากาศเสีย โดยเฉพาะมลภาวะทางกลิ่นจากกระบวนการผลิต รวมทั้งปัญหาอื่น ๆ อีกหลายด้าน ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

โรงเรียนเป็นสถาบันทางสังคมพื้นฐานสถาบันหนึ่งซึ่งมีหน้าที่พัฒนาคนเพื่อช่วยให้คนมีศักยภาพและสามารถดำรงชีวิตทางสังคมได้อย่างปกติสุข เนื่องจากโรงเรียนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาคนในทุก ๆ ด้าน แนวคิดใหม่ในการพัฒนาสุขภาพควบคู่ไปกับการศึกษาจึงเกิดขึ้นโดยมุ่งหวังที่จะให้โรงเรียนเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง (ณภัทร พานิชการ, 2557: 3) จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10

อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร เพื่อเป็นประโยชน์และแนวทางในการวางแผนงานส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพ อันจะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

คำถามการวิจัย

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาครเป็นอย่างไร

2. นักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ แตกต่างกันหรือไม่

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาครสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

สมมุติฐานในการวิจัย

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองต่างกัน สุนิสา พรมป่าชัด (2556) พบว่า นักเรียนที่มีเพศและระดับการศึกษาต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพต่างกัน อัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ (2560) พบว่าความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง) ผู้วิจัยจึงมีการตั้งสมมุติฐานในการวิจัยดังนี้

1. นักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกัน น่าจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน

2. ความรู้ด้านการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติน่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขอบเขตในการวิจัยไว้ดังนี้

1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ในปีการศึกษา 2562 ประกอบด้วย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์ โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย จำนวน 8,663 คน (กลุ่มสารสนเทศสำนักนโยบายและแผน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562)

1.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 368 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้ตารางกำหนดขนาด

ตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นในการสุ่ม 95% จากประชากร 8,663 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 368 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)

2. ตัวแปรในการศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีดังนี้

2.1 ตัวแปรต้น

2.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน อาชีพบิดา อาชีพมารดา โรคประจำตัว

2.1.2 ปัจจัยเสริม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

2.2 ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ประกอบด้วย 1) ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2) ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี 3) ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย 4) ด้านการกินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด 5) ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ 6) ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น 7) ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท 8) ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 9) ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 10) ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เข้าใจความหมายของคำที่ใช้ในการวิจัยนี้ตรงกัน ผู้วิจัยได้ให้นิยามความหมายของคำต่าง ๆ ที่ เกี่ยวข้องกับงานวิจัยดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตนหรือการแสดงออกของบุคคลตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อการมีสุขภาพดีสมบูรณ์แข็งแรงและป้องกันการเจ็บป่วย ซึ่งในการศึกษา

ครั้งนี้หมายถึง การปฏิบัติตนหรือการแสดงออกของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

2. การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การแสดงออกของนักเรียน เพื่อดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี เป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมายชัดเจน เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี

3. สุขบัญญัติแห่งชาติ หมายถึง ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

3.1 การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด หมายถึง ดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย อาบน้ำชำระร่างกายและทำความสะอาดของใช้ให้เป็นสุขนิสัย ทำความสะอาดเสื้อผ้าและของใช้เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกและเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายของนักเรียน

3.2 การรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี หมายถึง ดูแลรักษาฟันอย่างถูกต้องเลือกใช้แปรงและยาสีฟันที่เหมาะสม เพื่อถนอมฟันให้อยู่ในสภาพที่ดี รวมทั้งการพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพในช่องปาก

3.3 การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย หมายถึง ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง ก่อนการรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย

3.4 การกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด หมายถึง กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถูกหลักโภชนาการ ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด ไม่กินอาหารประเภทหมักดอง อาหารที่ใส่สีฉูดฉาด

3.5 การงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ หมายถึง ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ใช้สารเสพติด ไม่เล่นการพนันและไม่สำส่อนทางเพศ

3.6 การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว การเคารพผู้ที่อาวุโสกว่า การรับผิดชอบหน้าที่ที่มีในครอบครัว รวมทั้งการปรึกษาหารือและช่วยกันแก้ไขปัญหา

3.7 การป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท หมายถึง ระมัดระวังการใช้ของมีคม เครื่องใช้ไฟฟ้า และอุปกรณ์ต่าง ๆ ภายในบ้าน ปิดสวิตช์และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อใช้งาน

เสร็จ เรียนรู้เรื่องการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติภัย การป้องกันอุบัติภัย และการป้องกัน อันตรายเมื่ออยู่ในสถานที่ต่าง ๆ

3.8 การออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี หมายถึง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละอย่างน้อย 30 นาทีโดยเลือกออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย และตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

3.9 การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ หมายถึง มองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย รู้เท่าทันอารมณ์ของตน และเรียนรู้การฝึกทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง หากิจกรรมที่แปลกใหม่เพื่อเสริมสร้างความสดชื่นแจ่มใสให้ตัวเอง

3.10 การมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม หมายถึง ประพฤติตนเป็นตัวอย่างที่ดีของการเป็นผู้นำ มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า ทิ้งขยะให้ถูกที่และแยกประเภทขยะก่อนใช้

4. ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน อาชีพบิดา อาชีพมารดา โรคประจำตัว

5. ปัจจัยเสริม หมายถึง ปัจจัยที่สนับสนุนและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

6. ความรู้เกี่ยวกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถของนักเรียนในการเข้าใจและอธิบายเกี่ยวกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างถูกต้อง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

2. ได้ข้อมูลในการวางแผนการดำเนินงาน ส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

3. ผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาครซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้
4. แนวคิดเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ
5. ข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดสมุทรสาคร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

1.1 ความหมายของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

การส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นการช่วยให้บุคคลมีความสามารถและรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพตนเอง คือมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาคุณภาพการดูแลตนเองให้สามารถพึ่งตนเองได้ มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการดูแลตนเองแตกต่างกันไป สามารถกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

เพนเดอร์ (1987: 150) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไว้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลได้กระทำในแนวทางของตนเอง เพื่อดำรงรักษาชีวิตความเป็นอยู่อันดีของตน อย่างมีแบบแผน เป้าหมายและต่อเนื่อง

พิษนุ อภิสมาจารโยธิน (2549: 75) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไว้ว่า การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลปฏิบัติด้วยตนเองด้วยความเต็มใจ

เพื่อคงไว้ซึ่งชีวิตสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง การดูแลสุขภาพตนเองนั้นต้องดูแลทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ

กิตติภณ บุญช่วย (2553: 7) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไว้ว่า การปฏิบัติตนในลักษณะต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ป้องกันโรคและบำบัดรักษาโรคให้ตนเองมีชีวิตอยู่รอด มีภาวะสุขภาพและสวัสดิภาพที่ดี

วิษณุ แผลงประพันธ์ (2554: 7) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไว้ว่า การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: 7) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไว้ว่า การแสดงออกของบุคคลในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในการส่งเสริม ป้องกัน รักษา และการฟื้นฟูสุขภาพอันมีผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัวหรือชุมชน

สุนิสา พรมป่าชัด (2556: 10) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไว้ว่า การแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพทั้งในด้านความรู้ เจตคติและการปฏิบัติตัว รวมถึงการกระทำในสิ่งที่เป็นผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

ชมภูนุช พบประเสริฐ (2557: 9) ได้ให้ความหมายของ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติเพื่อยกระดับให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ทั้งสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม อันนำไปสู่ความผาสุกและศักยภาพสูงสุดของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม ซึ่งพฤติกรรมนั้นอาจสังเกตได้หรือไม่ได้ และสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน

พระสุกสะหวัน บุดขะหมวน (2559: 25) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไว้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพรวมไปถึงการป้องกัน การบำบัดฟื้นฟูสุขภาพร่างกายจิตใจและการส่งเสริมด้านสุขภาพ ซึ่งบุคคล ครอบครัวและชุมชนที่อยู่บนพื้นฐานองค์ความรู้ความเชื่อหรือวัฒนธรรมที่เป็นผลมาจากการตัดสินใจร่วมกันของบุคคล ครอบครัวและชุมชน

จากความหมายของการดูแลสุขภาพตนเองที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การดูแลสุขภาพตนเองเป็นการปฏิบัติตนในลักษณะต่าง ๆ ที่บุคคลปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเต็มใจ เพื่อส่งเสริม

และรักษาสุขภาพ เพื่อการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของตนเอง ทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ

1.2 รูปแบบการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพตนเองเป็นพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีและมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มีผู้จำแนกรูปแบบการดูแลสุขภาพไว้ดังนี้

ธนวรรธน์ อิ่มสมบูรณ์ (2546: 16) ได้ให้ความหมายของ รูปแบบการดูแลสุขภาพไว้ว่า การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว หรือบุคคลอื่น ๆ ที่มีการกระทำหรือการปฏิบัติที่เป็นผลดีต่อสุขภาพ มีสุขภาวะที่ดีไม่เจ็บป่วย

ศิวพร อึ้งวัฒนา (2553: 24) ได้ให้ความหมายของ รูปแบบการดูแลสุขภาพไว้ว่า ระบบความสัมพันธ์ทั้งมวลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ที่มีผลเกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งด้านบุคคล สภาพแวดล้อม และระบบบริการสุขภาพที่มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมสุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2562: 17) ได้เสนอแนะแนวทางการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น ไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. การนอน การนอนที่ดีในช่วงวัยรุ่นคือการนอนประมาณ 8-10 ชั่วโมงและกำหนดเวลาเข้านอนตื่นนอนให้เป็นเวลาที่สม่ำเสมอ ซึ่งเราจะพบว่าเมื่อเรานอนอย่างดีแล้ว เราก็จะเครียดและหงุดหงิดน้อยลง

2. การกิน การกินแบบที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญใน การสร้างสุขภาวะในระยะยาวโดยเฉพาะในช่วงเวลา เปลี่ยนแปลง สูตรการกินที่แนะนำสำหรับคนวัย 18 คือ การกินแบบ 2:1:1 นั่นคือกินผัก 2 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน และข้าว 1 ส่วน โดยระมัดระวังและลดละอาหารรสชาติ หวาน มัน และเค็ม

3. การออกกำลังกาย สำหรับวัยรุ่นควรมีปริมาณการออกกำลังกายราว 150 นาทีต่อสัปดาห์ โดยเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงห่างไกลโรค

มัลลิกา มัติโก (2530: 11) ได้จำแนกรูปแบบในการดูแลสุขภาพตนเอง เป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. การดูแลสุขภาพในภาวะปกติ (Self-care in health) คือพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวให้มีสุขภาพดีแข็งแรง แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ

1.1 การป้องกัน (Disease Prevention) เป็นพฤติกรรมที่มุ่งป้องกันไม่ให้เจ็บไข้เป็นโรค เช่น การรับภูมิคุ้มกัน ระดับการป้องกันโรคแบ่งได้ 3 ระดับ คือ

1) การป้องกันโรคเบื้องต้น (Primary Prevention) เช่น การได้รับ ภูมิคุ้มกัน โดยสังเกตความผิดปกติของร่างกายและตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อตรวจสอบความผิดปกติของร่างกายได้ทันต่อการรักษาดูแลต่อไป

2) การป้องกันโรคและความรุนแรงของโรค (Secondary Prevention) เป็นระดับของการป้องกันที่มุ่งขจัดโรคให้หมดไปก่อนที่อาการของโรคจะรุนแรงมากขึ้น เช่น บุคคลที่มีอาการโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง ในระยะแรกจะมีการตรวจและถ่ายภาพรังสีปอดเพื่อป้องกันโรคที่เกิดขึ้นภายหลัง

3) การป้องกันการระบาดของโรค (Tertiary Prevention) เป็นระดับการป้องกันโรคที่มีเป้าหมายยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรคเป็นสู่คนอื่น ๆ

1.2 การดูแลส่งเสริมสุขภาพ (Health Maintenance) หมายถึง การดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น การควบคุมอาหาร การตรวจสุขภาพประจำปี หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา การสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพที่ประชาชนควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในภาวะร่างกายที่มีสุขภาพแข็งแรง

2. การดูแลตนเองเมื่อภาวะเจ็บป่วย (Self-care in Illness) การรับรู้ว่าตนเองเจ็บป่วยและอาจตัดสินใจด้วยตนเอง ปรึกษาครอบครัวหรือเครือข่ายสังคมในการเข้าสู่พฤติกรรมการดูแลการเจ็บป่วย มีองค์ประกอบ 4 ระดับ คือ

2.1 การดูแลสุขภาพตนเองของบุคคล (Individual Self-care)

2.2 การดูแลสุขภาพตนเองโดยครอบครัว (Family Self-care)

2.3 การดูแลสุขภาพตนเองโดยเครือข่ายทางสังคม (Care from the Extended Social Network)

2.4 การดูแลสุขภาพตนเองโดยกลุ่มหรือบุคคลในชุมชน(Mutual Aid or Self Help Group)

นอกจากนี้ การดูแลตนเองเมื่อภาวะเจ็บป่วยยังหมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ตระหนักและประเมินถึงลักษณะอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายและตัดสินใจที่จะกระทำการบางอย่างต่อสิ่งผิดปกตินั้นหรือตัดสินใจไม่ทำอะไรเลย โดยบุคคลจะรับรู้และตระหนักถึง ความรุนแรงของการเจ็บป่วยจากพฤติกรรมการเจ็บป่วย 4 แบบ คือ

1. ตัดสินใจไม่ทำอะไรเลยต่อพฤติกรรมที่ผิดปกติ

2. ใช้ยารักษาตนเอง

3. การรักษาตนเองโดยไม่ต้องใช้ยา เช่น เมื่อเป็นหวัดก็จะดื่มน้ำอุ่น หรือพักผ่อนให้มาก ๆ

4. การตัดสินใจที่จะเข้ารับการรักษาหรือขอคำแนะนำจากระบบบริการสาธารณสุข ซึ่งบุคคลจะตัดสินใจเองว่าจะทำตามคำแนะนำในการรักษาหรือรักษาแนวทางอื่น

จากรูปแบบการดูแลสุขภาพที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า การดูแลตนเองไม่ว่าจะในภาวะปกติหรือภาวะเจ็บป่วย ควรคำนึงการป้องกันและการส่งเสริมสุขภาพ หลีกเลี่ยงปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

1.3 หลักสำคัญของการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับมนุษย์ทุกคน เพราะสุขภาพของคนเรานั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนเรานั้นมีอายุยืนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายได้ หลักสำคัญของการดูและสุขภาพมีด้วยกันหลายวิธี ดังนี้

วณิช นิรันตรานนท (2555: 9) ได้ให้ความหมายของ การดูแลสุขภาพ ไว้ว่า เป็นการกระทำหรือการงดเว้นการกระทำที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม ที่เกิดจากความรู้ ความเข้าใจ เจตคติและการปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและการฟื้นฟูสภาพ นอกจากนี้ได้มีการจัดแบ่งพฤติกรรมการดูแลสุขภาพออกเป็น 3 ลักษณะคือ

1. พฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ (Preventive and Promotive) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำในภาวะปกติ ได้แก่ พฤติกรรมส่งเสริมให้สุขภาพดีและพฤติกรรมการป้องกันโรคและอุบัติภัย

2. พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness Behavior) เป็นการปฏิบัติที่บุคคลกระทำเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น หารแสวงหาการรักษาพยาบาล

3. พฤติกรรมที่เป็นบทบาทของการเจ็บป่วย (Sick Role Behavior) เป็นการปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากการทราบผลการวินิจฉัยแล้วเป็นพฤติกรรมที่ทำตามคำสั่งหรือคำแนะนำของผู้ให้การรักษา

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2556: 48) ให้ความสำคัญในระดับตัวบุคคลในการดูแลสุขภาพตนเองเป็นฐานพื้นหลัก เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพแบบยั่งยืนและมีสุขภาวะที่ดี

1. กินเป็น หมายถึง การกินอาหารที่ถูกต้อง ได้สัดส่วนกับความต้องการของร่างกายไม่มากเกินไปหรือไม่น้อยเกินไป หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทที่ทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เช่น อาหารไขมัน ขนมที่หวานจัด งดสิ่งเสพติดที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด เป็นต้น ตลอดจน การประเมินความสมดุลของการกินกับน้ำหนักตนเอง

2. นอนเป็น การนอนมีความสำคัญต่อสุขภาพอย่างยิ่งเพราะการนอนเต็มที่และเพียงพอจะทำให้ตื่นมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระปรี้กระเปร่า คุณภาพการนอนจะขึ้นกับ จิตใจ สิ่งแวดล้อมและท่านอน คนที่มีจิตใจดีอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สดชื่น ไม่เคร่งเครียด ท่านอนสบายก็จะทำให้หลับได้ดี จำนวนชั่วโมงการนอนหลับขึ้นอยู่กับความเพียงพอของร่างกายแต่ละบุคคล

3. อยู่เป็น การรู้จักวิธีในการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายมีความตื่นตัวและสดชื่น รักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หลีกเลี่ยงการเป็นโรค รู้จักวิธีลดความเครียดทางจิตใจ ฝึกมองโลกในแง่ดี ฝึกตนเองให้มีอารมณ์จิตใจที่แจ่มใสและมีการพักผ่อนที่เหมาะสม

4. สังคมเป็น หมายถึง การปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมตามวัยและโลกรอบตัว ในระยะแรกของการปรับตัวจะสร้างความคับข้องใจอยู่บ้างแต่การใช้เหตุผลความเข้าใจและการยอมรับตัวเองจะทำให้ปรับตัวดีขึ้น สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ข้อสำคัญอย่าไปคาดหวังกับสังคมมากเกินไปเพราะถ้าไม่เป็นอย่างที่คาดหวังแล้วจะทำให้เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง ในที่สุดก็ต้องแยกตัวออกจากสังคมหรืออยู่ในสังคมอย่างไม่มีความสุขเลย

จากหลักสำคัญของการดูแลสุขภาพที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า ในการใช้ชีวิตในสังคมการกินเป็น นอนเป็น อยู่เป็นและสังคมเป็นนั้นมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งที่ต้องริเริ่ม

กระทำจากตัวบุคคลในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องตลอดชีวิตทุกช่วงวัยเพราะจะทำให้มีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์และยังเป็นการป้องกันโรคไปในตัว สามารถปรับตัวและปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสังคมตลอดถึงการรักษาอารมณ์ จิตใจที่แจ่มใสในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

1.4 ลักษณะการดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมซึ่งต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี โดยมีผู้ให้ความหมายและแบ่งลักษณะสำคัญของการดูแลสุขภาพไว้ดังนี้

ดุจเดือน สำราญวงษ์ (2544: 8) ได้แบ่งลักษณะสำคัญของการดูแลสุขภาพ ไว้ 5 ประการดังนี้

1. การดูแลตนเองเป็นพฤติกรรมดั้งเดิมของประชาชนที่มีขอบเขตจำกัดภายในตัวของมันเองเป็นสิ่งสากลที่มีอยู่ทั่วไป ไม่ต้องมีการจัดองค์กรเป็นพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนผสมผสานกับการอบรมขัดเกลาทางสังคม

2. การดูแลตนเองเป็นปรากฏการณ์พื้นฐานซึ่งอยู่นอกเหนือกระบวนการจัดการทางการแพทย์และสาธารณสุขของบุคลากรทางวิชาชีพ หากแต่อยู่ภายใต้อิทธิพลตามธรรมชาติของสถาบันบริบททางสังคมนั้น ๆ

3. การดูแลสุขภาพเป็นความต่อเนื่องของพฤติกรรมดั้งเดิมที่เกี่ยวข้องกับประเพณีและวิถีการดำรงชีวิตที่ส่งผลต่อการวินิจฉัยโรคด้วยตนเองและรักษาตนเอง

4. กระบวนการประเมินผลด้านสุขภาพอนามัย เป็นสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ตามธรรมชาติและขึ้นอยู่กับการรับรู้ของบุคคลที่อาจปฏิบัติตามหรือไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนดทางวิชาชีพก็ได้

5. การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกระบวนการตัดสินใจซึ่งรวมตั้งแต่การสังเกต การรับรู้อาการการให้ความหมายของอาการการตัดสินใจเกี่ยวกับวิธีการรักษาและการประเมินผลของการรักษาด้วยตนเอง

พรสุข หุ่นนิรันดรและคณะ (2551: 18) ได้ให้ความหมายของลักษณะการดูแลสุขภาพ ไว้ว่า การปฏิบัติทางด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้นบุคคลจะต้องมีความรู้ในเรื่องนั้น ๆ เป็นอย่าง

ดีพรอมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องดังกล่าวและการปฏิบัติบางอย่างก็จะนำไปสูการมีเจตคติที่ดีและเกิดความรูตามเข้าใจด้วย ไดแบ่งพฤติกรรมการดูแลสุขภาพออกเป็น 3 ด้านคือ

1. ด้านความรูและความเข้าใจในเนื้อหาวิชาการต่าง ๆทางด้านสุขภาพ (Health Knowledge)

2. ด้านเจตคติหรือปฏิกิริยาในด้านความรูสึกที่มีต่อเรื่องสุขภาพ (Health Attitude)

3. การปฏิบัติทางด้านสุขภาพ (Health Practice)

พรพิมล ภูมิฤทธิกุล (2552: 26) ได้ให้ความหมายของลักษณะการดูแลสุขภาพ ไว้ว่า เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนริเริ่มและกระทำด้วยตนเอง เพื่อดำรงรักษาชีวิต สุขภาพ อนามัยและสวัสดิภาพของตน เป็นกิจกรรมที่กระทำอย่างไตร่ตรอง มีการเล็งผลล่วงหน้า

วณิช นิรันตรานนท (2555: 11) ได้ให้ความหมายของลักษณะการดูแลสุขภาพ ไว้ว่า เป็นการกระทำกิจกรรมด้านสุขภาพและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของปัจเจกบุคคล ครอบครัวที่ครอบคลุมถึงการบำรุงรักษาสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัยตนเองซึ่งรวมถึงการใช้ยารักษาตนเอง การดูแลสุขภาพตนเองเป็นการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีแบบแผนในการดูแลสุขภาพ

จากลักษณะการดูแลสุขภาพที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะการดูแลสุขภาพเป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลได้ริเริ่มและกระทำปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อที่จะดำรงรักษาไว้ซึ่งชีวิตและสุขภาพที่ดี รวมทั้งสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะขึ้นกับการตัดสินใจหรือกระทำของบุคคลเหล่านั้นว่าจะเลือกรูปแบบการรักษาตามความเชื่อของตนเองตามวัฒนธรรมที่แตกต่างกันสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

1.5 ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเอง

การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นบริการสุขภาพที่ประชาชนจัดหากันขึ้นมาเอง โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ ความเชื่อและวัฒนธรรมของตนในการรักษาสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ทำให้ตนเองมีอายุยืนและมีความสุขกับการดำรงชีวิตในสังคม โดยมีผู้ให้ความหมายของประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเอง ดังนี้

พระสุกสะหวัน บุดขะหมวน (2559: 30) ได้สรุปประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ระบบการทำงานอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมีความสมบูรณ์และเป็นปกติ ทรุดโทรมได้ช้าลง

2. ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ สามารถฟื้นสภาพการเจ็บป่วยได้เร็ว

3. ช่วยให้สภาพจิตใจมีความสงบสุข สดชื่นเบิกบาน และสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้อย่างปกติ

4. ช่วยให้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมในการเป็นตัวอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพ นอกจากนั้นยังสามารถเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าในการถ่ายทอดความรู้วิธีการดูแลสุขภาพให้แก่บุคคลอื่น ๆ ได้ด้วย

เอกณรงค์ วรสีหะ (2556: 27) ความสำคัญของการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ควรกระตุ้นให้ประชาชนหันมาสนใจการดูแลสุขภาพด้วยตนเองจึงต้องปลูกฝังแนวความคิดที่ถูกต้อง ดังนั้นหากมองถึงการแก้ไขปัญหาทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งสามารถกระทำได้ดังนี้

1. ในปัจจุบันการกระจายทรัพยากรทางการแพทย์และสาธารณะสุขในประเทศไทย รัฐบาลยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เนื่องจากขาดแคลนทรัพยากรด้านบุคลากรทางการแพทย์ ตลอดจนการใช้จ่ายด้านงบประมาณ ไม่เพียงพอต่ออัตราการเพิ่มของประชากร อย่างไรก็ตามหากสามารถนำแนวคิดการดูแลสุขภาพของตนเองมาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง ทำให้ประชาชนเกิดการพึ่งตนเองมากขึ้นแทนที่จะไปพึ่งระบบบริการจากภารรัฐ

2. แพทย์มีเวลาให้ผู้ป่วยน้อยลงประชาชนต้องช่วยเหลือตนเองโดยเริ่มที่จะหันกลับมาดูแลสุขภาพตนเองและทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพและมีอิสระในการแสวงหาทางเลือกที่จะรับบริการด้านสุขภาพ

3. สภาพการณ์ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม จึงมีผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ซึ่งมีผลต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนไม่ว่าจะเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมของประชาชน เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ เป็นต้น หรือโรคติดต่อต่าง ๆ ดังนั้นการแก้ปัญหาทางด้านสาธารณสุข จึงต้องเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนในสังคม ให้มีความตระหนักโดยเห็นความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยของตนเองมากขึ้น

จากประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า การดูแลสุขภาพตนเองเป็นการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้านสุขภาพที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตในสังคม เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีสมบูรณ์สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้อย่างปกติ

1.6 ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

นักการศึกษาได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและกำหนดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไว้ดังนี้

โอเรม (1985: 34) กล่าวถึงทฤษฎีการดูแลตนเอง (Theory of Self-care) ว่า การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลในการดำรงชีวิต สุขภาพและความผาสุก โดยบุคคลกระทำเพื่อตนเองและเพื่อผู้ที่ต้องพึ่งพา เป็นการกระทำกิจกรรมในภาวะปกติของมนุษย์ เพื่อให้การทำหน้าที่และพัฒนาการเป็นไปตามปกติ รวมทั้งการแสวงหาและการมีส่วนร่วมในการรักษาและการพยาบาล วัตถุประสงค์หรือเหตุผลของการกระทำการดูแลตนเองนั้นเรียกว่าการดูแลตนเองที่จำเป็นและได้จำแนกพฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็น ออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. การดูแลสุขภาพตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal Self-care Requisites) เป็นการดูแลตนเอง เพื่อการส่งเสริมและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคล การดูแลตนเองเหล่านี้จำเป็นสำหรับบุคคลทุกวัย แต่จะต้องปรับให้เหมาะสมกับระยะพัฒนาการจุดประสงค์และพฤติกรรมการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป มีดังนี้

1.1 คงไว้ซึ่งอากาศ น้ำและอาหารที่เพียงพอ

1.2 คงไว้ซึ่งการขับถ่ายและการระบายให้เป็นไปตามปกติ

1.3 รักษาความสมดุลระหว่างการมีกิจกรรมและการพักผ่อน

1.4 รักษาความสมดุลระหว่างการใช้เวลาเป็นส่วนตัวกับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

1.5 ป้องกันอันตรายต่าง ๆ ต่อชีวิต หน้าที่และสวัสดิภาพ

1.6 ส่งเสริมการอยู่อย่างปกติสุข

2. การดูแลสุขภาพตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Developmental Self-care Requisites) เป็นการดูแลสุขภาพตนเองที่เกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนาการของชีวิตมนุษย์ในระยะต่าง ๆ เช่น การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร การเจริญเติบโตเข้าสู่วัยต่าง ๆ ของชีวิตและเหตุการณ์ที่มีผลเสียหรือเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการเช่น การสูญเสียคู่ชีวิตหรือบิดามารดา หรืออาจเป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปที่ปรับให้สอดคล้องกับการส่งเสริมพัฒนาการการดูแลตนเองที่จำเป็นสำหรับกระบวนการพัฒนาการแบ่งออกเป็น 2 อย่างคือ

2.1 สนับสนุนกระบวนการของชีวิตและพัฒนาการที่ช่วยให้บุคคลเจริญเข้าสู่วุฒิภาวะในวัยต่าง ๆ คือตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาระหว่างการคลอดในวัยแรกเกิด วัยทารก วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่และวัยชรา

2.2 จัดการเพื่อบรรเทาเบาบางอารมณ์เครียดหรือเอาชนะต่อผลที่เกิดจากการขาดการศึกษา ปัญหาการปรับตัวทางสังคม การสูญเสียญาติมิตร ความเจ็บป่วย การบาดเจ็บและความพิการ การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

3. การดูแลสุขภาพตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ (Health Deviation Self-care Requisites) เป็นการดูแลสุขภาพตนเองที่เกิดขึ้นเนื่องจากความพิการตั้งแต่กำเนิดโดยโครงสร้างหรือหน้าที่ของร่างกายผิดปกติ เช่น เกิดโรคหรือความเจ็บป่วยและจากการวินิจฉัยโรคและการรักษาของแพทย์ การดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะนี้ ดังนี้

3.1 แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่เชื่อถือได้ เช่น เจ้าหน้าที่สุขภาพอนามัย

3.2 รับรู้ สนใจและดูแลผลของพยาธิสภาพ ซึ่งรวมถึงผลที่กระทบต่อพัฒนาการของตนเอง

3.3 ปฏิบัติตามแผนการรักษา การวินิจฉัย การฟื้นฟูและการป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

3.4 รับรู้และสนใจดูแลและป้องกันความไม่สุขสบายจากผลข้างเคียงของการรักษาหรือจากโรค

3.5 ปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วยและการรักษา โดยรักษาไว้ซึ่งอัตมโนทัศน์ของตนเองที่ดี ปรับบทบาทของตนเองให้เหมาะสมในการพึ่งพาตนเองและบุคคลอื่น

3.6 เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับผลของพยาธิสภาพหรือภาวะที่เป็นอยู่ รวมทั้งผลของการวินิจฉัยและการรักษา ในรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมพัฒนาการของตนเองให้ดีที่สุด ตามความสามารถที่เหลืออยู่ รู้จักตั้งเป้าหมายที่เป็นจริง

สุนทร โสภณอัมพรเสนีย์ (2551) ได้ให้ความเห็นว่าการดูแลตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติด้วยตนเองในยามปกติและเมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมีสุขภาพดีและความสมบูรณ์ ได้จำแนกบทบาทของการดูแลตนเองไว้ 4 ประเภท คือ การดูแลรักษาไว้ซึ่งสุขภาพแข็งแรง เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การป้องกันโรค การวินิจฉัยโรค การไปหาแพทย์

สุฑารัตน์ บุญมี (2559: 34) ได้กล่าวว่า การดูแลสุขภาพตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติและยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี แบ่งขอบเขตของการดูแลสุขภาพตนเอง ออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ เป็นการดูแลสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัวให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

1.1 การดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขปฏิบัติส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

1.2 การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค

2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย ได้แก่ การขอคำแนะนำ แสวงหาความรู้จากผู้รู้ เช่น อาสาสมัครสาธารณสุขต่าง ๆ ในชุมชน บุคลากรสาธารณสุข เพื่อให้ได้แนวทางปฏิบัติหรือการรักษาเบื้องต้นให้หายจากการเจ็บป่วย และประเมินได้ว่าเมื่อใดควรไปพบแพทย์เพื่อรักษาก่อนที่จะเจ็บป่วยรุนแรงและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อบำรุงรักษาตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง

จากทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกระบวนการที่ดูแลสุขภาพทั้งในสภาวะปกติและเมื่อเมื่อเจ็บป่วย การดูแลตนเองเป็นการกระทำที่จงใจ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลในการดำรงชีวิต สุขภาพและความผาสุก โดยบุคคลกระทำเพื่อตนเองและเพื่อผู้ที่ต้องพึ่งพาเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข

1.7 ความสามารถในการดูแลตนเอง (Self-care agency)

ความสามารถในการดูแลตนเอง (Self-care agency) ความสามารถในการดูแลตนเองเป็นมโนมติที่กล่าวถึงคุณภาพอันสลับซับซ้อนของมนุษย์ ซึ่งบุคคลที่มีคุณภาพดังกล่าวจะสร้างหรือพัฒนาการดูแลตนเองได้ โครงสร้างของความสามารถในการดูแลตนเองมี 3 ระดับ คือ (Orem, 2001 : 258-265)

1. ความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อการดูแลตนเอง (Capabilities for self-care operations) (Orem, 2001 : 258-260) เป็นความสามารถที่จำเป็นและจะต้องใช้ในการดูแลตนเองในขณะนั้นทันที ซึ่งประกอบด้วยความสามารถ 3 ประการ คือ

1.1 การคาดการณ์ (Estimative) เป็นความสามารถในการตรวจสอบสถานการณ์และองค์ประกอบในตนเองและสิ่งแวดล้อมที่สำคัญสำหรับการดูแลตนเอง ความหมายและความต้องการในการปรับการดูแลตนเอง

1.2 การปรับเปลี่ยน (Transitional) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งที่สามารถควร และจะกระทำเพื่อสนองตอบต่อความต้องการในการดูแลตนเองที่จำเป็น

1.3 การลงมือปฏิบัติ (Productive operation) เป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสนองตอบต่อความต้องการดูแลตนเองที่จำเป็น

2. พลังความสามารถในการดูแลตนเอง (Power components : enabling capabilities for self-care) (Orem, 2001 : 264-265) โอเรม มองพลังความสามารถทั้ง 10 ประการนี้ ในลักษณะของตัวกลาง ซึ่งเชื่อมการรับรู้และการกระทำของมนุษย์แต่เฉพาะเจาะจงสำหรับการกระทำอย่างจงใจเพื่อการดูแลตนเอง ไม่ใช่การกระทำโดยทั่วไป พลังความสามารถ 10 ประการนี้ได้แก่

2.1 ความสนใจและเอาใจใส่ในตนเองในฐานะที่ตนเป็นผู้รับผิดชอบในตนเอง รวมทั้งสนใจและเอาใจใส่ภาวะแวดล้อมใน-ภายนอกตนเอง ตลอดจนปัจจัยที่สำคัญสำหรับการดูแลตนเอง

2.2 ความสามารถที่จะควบคุมพลังงานทางด้านร่างกายของตนเองให้เพียงพอสำหรับการริเริ่ม และการปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง

2.3 ความสามารถที่จะควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการริเริ่มหรือปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเองให้เสร็จสมบูรณ์และต่อเนื่อง

2.4 ความสามารถที่จะใช้เหตุใช้ผลเพื่อการดูแลตนเอง

2.5 มีแรงจูงใจที่จะกระทำการดูแลตนเอง เช่น มีเป้าหมายของการดูแลตนเองที่สอดคล้องกับคุณลักษณะและความหมายของชีวิต สุขภาพและสวัสดิภาพ

2.6 มีทักษะในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองและปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ

2.7 มีความสามารถในการเสาะแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองจากผู้ที่เหมาะสมและเชื่อถือได้ สามารถจะจดจำและนำความรู้ไปใช้ในการปฏิบัติได้

2.8 มีทักษะในการใช้กระบวนการทางความคิดและสติปัญญา การรับรู้ การจัดกระทำ การติดต่อและการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเพื่อปรับการปฏิบัติการดูแลตนเอง

2.9 มีความสามารถในการจัดระบบการดูแลตนเอง

2.10 มีความสามารถที่จะปฏิบัติการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องและสอดแทรกการดูแลตนเองเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในแบบแผนการดำเนินชีวิตในฐานะบุคคลซึ่งมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและชุมชน

3. ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน (Foundational capabilities and disposition) (Orem, 2001 : 264-265) เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จำเป็นสำหรับการกระทำอย่างจงใจ (Deliberate action) โดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งแบ่งออกเป็น

3.1 ความสามารถที่จะรู้ (Knowing) กับความสามารถที่จะกระทำ (Doing) ทางสรีระและจิตวิทยาแบ่งเป็นการรับความรู้สึก การรับรู้ ความจำและการวางตนให้เหมาะสม เป็นต้น

3.2 คุณสมบัติหรือปัจจัยที่มีผลต่อการแสวงหาเป้าหมายของการกระทำความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย

3.2.1 ความสามารถและทักษะในการเรียนรู้ ได้แก่ ความจำ ความสามารถในการอ่าน เขียนนับเลข รวมทั้งความสามารถในการหาเหตุผลและการใช้เหตุผล

3.2.2 หน้าที่ของประสาทรับความรู้สึก (Sensation) ทั้งการสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่นและการรับรส

3.2.3 การรับรู้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกตนเอง

3.2.4 การเห็นคุณค่าในตนเอง

3.2.5 นิสัยประจำตัว

3.2.6 ความตั้งใจ

3.2.7 ความเข้าใจในตนเอง

3.2.8 ความห่วงใยในตนเอง

3.2.9 การยอมรับตนเอง

3.2.10 ระบบการจัดลำดับความสำคัญรู้จักจัดแบ่งเวลาในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ

3.2.11. ความสามารถที่จะจัดการเกี่ยวกับตนเอง

จากความสามารถในการดูแลตนเองที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า หากบุคคลขาดความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานเหล่านี้ เช่น ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว ย่อมขาดความสามารถในการกระทำกิจกรรมที่จงใจและมีเป้าหมายโดยทั่วไปและไม่สามารถจะพัฒนาความสามารถเพื่อสนองตอบต่อความต้องการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถเพื่อสนองตอบต่อความต้องการการดูแลตนเองได้ นั่นคือขาดทั้งพลังความสามารถ 10 ประการ และความสามารถในการปฏิบัติการเพื่อดูแลตนเองการประเมินความสามารถในการดูแลตนเอง โดยประเมินว่าบุคคลสามารถจะกระทำการดูแลตนเองเพื่อสนองตอบต่อความต้องการ การดูแลตนเองที่จำเป็นในแต่ละข้อที่ใช้แจกแจงไว้นอกจากโครงสร้างของความสามารถในการดูแลตนเองของบุคคลยังต้องคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐานซึ่งมีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น

2.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญ เพราะเป็นช่วงวัยที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กพร้อมที่จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้หลากหลาย ดังนี้

คำว่า วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษเรียกว่า adolescence มีรากศัพท์มาจากภาษาลาติน หมายถึง การเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ (To grow to maturity)

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545) ให้ความหมายของคำว่า วัยรุ่น ไว้ว่า เป็นวัยที่อยู่ในระยะคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นเด็กต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่มีความอ่อนไหว ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย เรียกได้ว่า เป็นวัยวิกฤตเนื่องจากวัย นี้มีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาก็มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนบางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นบางคนมีปัญหาในการปรับตัวได้

วีนัส ศรีศักดา (2545) ให้ความหมายของคำว่า วัยรุ่น ไว้ว่า วัยรุ่นเป็นลักษณะที่เด็กจะพัฒนาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตอย่างรวดเร็วในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญาอารมณ์และสังคม เป็นเหตุให้วัยรุ่นเป็นวัยที่ประสบปัญหาและเผชิญวิกฤติการในการปรับตัวมากที่สุดในชีวิต

เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์ (2550: 181-184) ให้ความหมายของคำว่า วัยรุ่น ไว้ว่า เป็นวัยที่สำคัญของชีวิตต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้

กมลวรรณ ชัยวิทยาอัมพร (2553: 17) ให้ความหมายของคำว่า วัยรุ่น ไว้ว่า วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็ก ไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และเป็นการเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศโดยสมบูรณ์จึงเป็นวัยแห่งการปรับตัว

วัชรี แก้วงาม (2556: 20) ให้ความหมายของคำว่า วัยรุ่น ไว้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็ก เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วต่อเนื่องและมองเห็นได้อย่างชัดเจนและยังเป็นช่วงที่ต้องเปลี่ยนบทบาทตนเองจากเด็กสู่บทบาทของผู้ใหญ่

จิฬาวัจน์ เลิกนอก (2558: 12) ให้ความหมายของคำว่า วัยรุ่น ไว้ว่า เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่โดยวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งวัยรุ่นจะค่อย ๆ ออกห่างจากครอบครัวโดยวัยรุ่นจะต้องการความเป็นอิสระ ต้องการพึ่งพาตนเอง นอกจากนี้วัยรุ่นยังต้องการได้รับการยอมรับจากสังคมโดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน ตลอดจนมีการเรียนรู้เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2562: 15) ให้ความหมายของคำว่าวัยรุ่น ไว้ว่าเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งเรื่องของประสบการณ์ที่ต้องผ่านการลองผิดลองถูกลองจัดการดูแลและรับผิดชอบตัวเองเพื่อก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดที่สุดคือเรื่องของร่างกายที่เปลี่ยนไป ไม่ว่าจะเป็นรูปร่างทรวดทรงภายนอก หรือ อวัยวะภายในอย่างสมอง

จากความหมายของวัยรุ่นที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตของบุคคลที่พัฒนาจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่เป็นช่วงที่ต้องเปลี่ยนบทบาทตนเองจากเด็กสู่บทบาทของผู้ใหญ่ โดยมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งถือว่าช่วงชีวิตนี้เป็นระยะวิกฤตของชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงระยะเวลาที่มีความสับสนทางจิตใจมากกว่าวัยอื่น ๆ

2.2 ลักษณะสำคัญของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา จากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ส่งผลต่อการปรับตัว ได้มีผู้ศึกษาลักษณะสำคัญของวัยรุ่น ไว้ดังนี้

นวพร เทพแก้ว (2549: 9) ได้ให้ความหมายลักษณะสำคัญของวัยรุ่นไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม กล่าวคือรูปร่างเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ลักษณะเพศปรากฏเด่นชัด อารมณ์จะรุ่นแรง แสดงความรู้สึกเปิดเผย ต้องการพึ่งตนเองต้องการเข้ากลุ่มและการยอมรับ

เพ็ญพิไล ฤทธาคุณานนท์ (2550: 181-184) ได้แบ่งช่วงระยะวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เป็นระยะเริ่มแรกในการเข้าสู่วัยรุ่น โดยอยู่ในช่วงอายุ 12-15 ปี วัยรุ่นในช่วงนี้จะเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อย่างเต็มที่และรวดเร็วมาก ทำให้ต้องปรับตัวต่อปัญหาทางร่างกาย สังคม อารมณ์

2. วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 15-18 ปี ช่วงนี้เป็นช่วงที่ผ่านการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้

3. วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 18-25 ปี ระยะนี้เป็นช่วงสุดท้ายก่อนจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

พรพิมล เจียมนครินทร์ (อ้างถึงใน กมลวรรณ ชัยวิทยาอัมพร, 2553: 17) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งชีวิต เนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็ก และวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นๆ ของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงมากทั้งร่างกายและอารมณ์ ทำให้เกิดปัญหาตามมาโดยเฉพาะเรื่องการปรับตัวเข้ากับสังคมเพราะเกิดความสับสนในบทบาทของตนและยอมรับว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งปัญหาโดยเฉพาะปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง ลักษณะสำคัญของวัยรุ่นจึงมี 4 ลักษณะ ดังนี้

1. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง (Period of Reconstruction) ในวัยนี้ความเจริญเติมโตทางร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและค่อนข้างช้าลงในตอนปลาย

2. วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง (Period of Transformation) ในวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตของวัยรุ่นมากมาย ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและความรู้สึกนึกคิด

3. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดอยากเป็นอิสระ (Period of Independence) โดยเริ่มคิดพึ่งพาตนเอง อยากเรียนรู้ความผิดพลาดด้วยตนเองมากกว่าจะเรียนรู้ด้วยคำสอน ชอบโต้เถียง ถ้าได้รับการขัดขวางอย่างรุนแรงมักจะมีความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจและหาทางออกในทางผิดๆได้

4. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา (Period of Problem) เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งเรียกว่า วัยวิกฤต ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัวมักเกิดขึ้นเสมอ มีการตัดสินใจอย่างรวดเร็วและวู่วาม

ธัญนิดา เจริญจันทร์ (2556: 14) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุประมาณ 12-25 ปี เป็นวัยที่เชื่อมระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ที่มีการปรับพฤติกรรมจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่และมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคม พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายก็มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะพัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วย ดังนี้

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย จะเป็นในด้านของความงอกงาม เจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์เพื่อทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ การเจริญเติบโตมีทั้งส่วนภายนอกที่มองเห็น เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วนของร่างกาย เป็นต้น ส่วนการเจริญเติบโตภายใน เช่น โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การทำงานของ

ต่อมบางชนิด เช่น ต่อมพิทูอิ-ทารี่ (pituitary gland) คือ ต่อมใต้สมอง จะมีฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของรังไข่และอัณฑะ และควบคุมการตกไข่ (ovulation) ของเพศหญิง ดังจะเห็นได้จากเด็กหญิงจะเริ่มเป็นสาว มีหน้าอก มีประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างเป็นทรวดทรง เด็กชายจะเริ่มมีหนวด มีฝันเปียก เสียงแตก ร่างกายจะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ซึ่งทั้งสองเพศนี้จะมีสิว มีกลิ่นตัวและขนขึ้นในที่ลับ มีร่างการที่สูงใหญ่อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว

2. พัฒนาการทางด้านจิตใจ วัยรุ่นจะเริ่มมีความคิดอ่านที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น เริ่มสังเกตตนเอง ครอบครัว เพื่อนและสังคมสิ่งแวดล้อมมากขึ้น จึงทำให้วัยรุ่นมีเอกลักษณ์เฉพาะตนเอง คือมีความรู้ว่าตนเองมีความเป็นหนึ่งที่แตกต่างไปจากคนอื่นในสิ่งต่อไปนี้ รูปร่างและเอกลักษณ์ลักษณะดี ลักษณะด้อยของตนเอง ความชอบ ความถนัด ความพึงพอใจทางเพศ เอกลักษณ์ของวัยรุ่นจะพัฒนาได้ดีเมื่อได้เรียนรู้เกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนและได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ มีความต้องการเป็นอิสระที่จะคิดที่จะทำอะไรด้วยตนเองหรือกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น มีความรู้สึกอึดอัดคับข้องในในกฎระเบียบต่าง ๆ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน มีความต้องการเป็นที่ยอมรับ ชื่นชม จากเพื่อนวัยเดียวกัน จึงทำให้เกิดการเลียนแบบต่าง ๆ ในกลุ่มเพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความอยากรู้อยากลอง เนื่องมาจากความต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเองและแสวงหาสิ่งที่ทำให้เขามีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ เช่น กิจกรรมกลุ่มกีฬา งานอดิเรก ความสัมพันธ์กับเพื่อนตรงข้ามหรือยาเสพติด เมื่อลองแล้วรู้สึกเหมาะกับตนเองก็จะทำสิ่งนั้นซ้ำ ๆ ถ้าทำแล้วไม่พอใจจะเลิกไปเอง การลองในสิ่งอันตรายจะมีมากน้อยไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับการรู้จักยับยั้งใจตนเองและการตระหนักในโทษหรือข้อเสียในสิ่งที่จะลอง ส่วนในด้านความมีอุดมคติ วัยรุ่นจะเริ่มแยกแยะความดี ความชั่ว ข้อดี ข้อเสีย ของบุคคลและเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี มีมโนธรรมที่ถูกต้อง

3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของวัยรุ่น อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ง่าย สับสน อ่อนไหว และขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองมีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมและสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ของวัยรุ่น มีนักจิตวิทยาเรียก ลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นว่า เป็นแบบพายุบุแคม (storm and stress) ซึ่งหมายถึง อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย รุนแรง อ่อนไหว สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์หนึ่งไปเป็นอีกอารมณ์หนึ่งได้อย่างรวดเร็ว เมื่อลักษณะอารมณ์

ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนสูงเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธภาพกับพวกเขาซึ่งอาจทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย (generation gap) และเนื่องจากวัยรุ่นเข้ากับบุคคลอื่นได้ยาก วัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันได้ง่าย

4. พัฒนาการทางด้านสังคม ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับพ่อแม่จะเริ่มห่างกันมากขึ้นแต่ความสัมพันธ์กับเพื่อนจะเริ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และจะมีสูงสุดในระยะตอนกลางของวัยรุ่น วัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม คบเพื่อนที่ถูกใจมีกิจกรรมทำร่วมกัน ได้ฝึกทักษะทางสังคม ค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ได้รับการยอมรับเข้ากลุ่ม ซึ่งจะทำให้ตนเองรู้สึกว่ามีความสำคัญ วัยนี้จึงมีเพื่อนสนิทที่สามารถปรึกษาและเลียนแบบพฤติกรรมซึ่งกันและกัน การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนมีทั้งประโยชน์และโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจในยามทุกข์ร้อน ชี้แนะสิ่งมีประโยชน์ ในทางตรงกันข้ามเพื่อนก็อาจชักนำไปในทางเสื่อมถอย ผู้เป็นอาชญากรวัยรุ่นมากมายในแทบทุกประเทศส่วนมากมีสาเหตุมาจากเพื่อนชักจูง เช่น เกเร ติดยาเสพติด เป็นต้น

5. การพัฒนาทางด้านสติปัญญา วัยนี้จะมีการพัฒนาของสติปัญญาอย่างมาก โดยความคิดจะลึกซึ้งเป็นนามธรรมมากขึ้น มีการใช้เหตุผล รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินได้อย่างดีคล้ายกับความคิดของผู้ใหญ่มากขึ้น แต่ความคิดของวัยรุ่นจะไม่มั่นคง บางครั้งมีความคิดเหมือนเด็ก บางครั้งมีความคิดเหมือนผู้ใหญ่ ซึ่งขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่นด้วย การเรียนรู้ของวัยนี้สามารถที่จะเรียนรู้ได้มากมาย และจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อสภาพอารมณ์สงบ มีความอยากรู้อยากเห็นและได้เรียนรู้ในแบบที่ตนเองมีส่วนร่วมในการคิดและการกระทำด้วย

จากพัฒนาการของวัยรุ่นที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหลายประการในวัยรุ่นทั้งด้านร่างกายอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดและความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสังคม ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เป็นไปเพื่อการแสวงหาประสบการณ์ที่แปลกใหม่ที่จะช่วยสร้างความเข้าใจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ให้มากยิ่งขึ้น

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้

3.1 ความหมายของความรู้

ความรู้เป็นข้อเท็จจริง ความจริง เป็นข้อมูลที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมจากประสบการณ์ต่าง ๆ ในส่วนของความรู้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน (2542: 3) ให้ความหมายของความรู้ ไว้ว่า ความรู้เป็นสิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า ได้ยิน ได้ฟัง ได้คิด หรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะ จนให้เกิดความเข้าใจจากประสบการณ์นั้นด้วย

บลูม (Bloom, 1971 อ้างถึงใน จีระศักดิ์ วารินทร์, 2538: 7) ให้ความหมายของความรู้ ไว้ว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะ ระลึกถึงวิธีหรือขบวนการต่าง ๆ โครงสร้างวัตถุประสงค์ในด้านความรู้นั้นเน้นในเรื่องขบวนการทางจิตวิทยาของความจำเป็น ขบวนการเชื่อมโยงเกี่ยวกับการจัดการระเบียบใหม่

จีระศักดิ์ วารินทร์ (2538: 8) ให้ความหมายของความรู้ ไว้ว่า ความรู้เป็นพฤติกรรมเบื้องต้นที่ผู้เรียนรู้สามารถจำได้หรือระลึกได้โดยการมองเห็น ได้ยิน ความรู้ในขั้นนี้คือข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์และคำจำกัดความ เป็นต้น

อรวรรณ ปิลันธน์โอวาท (2542: 35) ให้ความหมายของความรู้ ไว้ว่า ความรู้ คือการได้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเท็จจริง รูปแบบ วิธีการกฎเกณฑ์ แนวปฏิบัติ สิ่งของ เหตุการณ์หรือบุคคล ซึ่งได้จากการสังเกต ประสบการณ์หรือจากสิ่งต่าง ๆ ที่ประกอบกัน

สุนิสา พรมป่าชัด (2556: 22) ให้ความหมายของความรู้ ไว้ว่า ความรู้ หมายถึง ข้อเท็จจริงและรายละเอียดของเรื่องราวและการกระทำต่าง ๆ ที่บุคคลได้ประสบมาและเก็บสะสมไว้เป็นความจำที่สามารถถ่ายทอดต่อ ๆ ไปได้โดยการระลึกถึงเรื่องเหล่านั้นแล้วแสดงออกมา

รภัทภร เพชรสุข (2557: 19) ให้ความหมายของความรู้ ไว้ว่า ความรู้ หมายถึง ความคิด ความเชื่อ ความจริง ความหมาย โดยใช้ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น ตรรกะ ความสามารถในการจดจำ ความเข้าใจ หรือระลึกได้ซึ่งรวมถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยได้รับรู้มา

พระสุกสะหวัน บุดขะหมวน (2559: 10) ให้ความหมายของความรู้ ไว้ว่า ข้อมูลที่เกี่ยวกับข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎเกณฑ์ แนวปฏิบัติที่เกิดจากบุคคลได้สั่งสมหรือเก็บรวบรวมจากประสบการณ์

ต่าง ๆ เช่น การศึกษาเล่าเรียน ค้นคว้า การได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ได้นึกคิด ตลอดถึงการก่อให้เกิดความความเข้าใจและทัศนคติ ความตระหนัก ความเชื่อและค่านิยมในประสบการณ์นั้น ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจต่อไป

จากความหมายของความรู้ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า ความรู้ เป็นข้อเท็จจริง ความจริง เป็นข้อมูลที่มนุษย์ได้รับและเก็บรวบรวมจากประสบการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะจนทำให้เกิดความเข้าใจจากประสบการณ์นั้นด้วย ก่อให้เกิดความความเข้าใจและทัศนคติ ความตระหนัก ความเชื่อและค่านิยมในประสบการณ์นั้น ๆ เพื่อประกอบการตัดสินใจต่อไป

3.2 ประเภทของความรู้

ได้มีผู้อธิบายและให้ความหมายของประเภทของความรู้ไว้ ดังนี้

สนธยา พลศรี (2550: 48) ได้แบ่งหมวดหมู่ของความรู้เป็นการแบ่งความรู้โดยจัดความรู้ที่มีเนื้อหาสาระคล้ายคลึงกันไว้ในหมวดหมู่เดียวกัน แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. วิทยาศาสตร์ธรรมชาติ (Nature Science) เป็นกลุ่มวิชาที่ศึกษาปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต

2. มนุษยศาสตร์ (Humanities Science) เป็นกลุ่มวาที่ศึกษาเกี่ยวกับความสำคัญความสำเร็จของมนุษย์ ความรู้สึกนึกคิดและคุณค่าองความเป็นมนุษย์ เช่นวิชาปรัชญา ภาษาศาสตร์ เป็นต้น

3. สังคมศาสตร์ (Social Science) เป็นกลุ่มวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ พฤติกรรมมนุษย์และความสัมพันธ์ของมนุษย์ เช่น สังคมวิทยา มานุษยวิทยา เป็นต้น

สมถวิล ผลสอาด (2555: 24) ได้ให้ความหมายของประเภทของความรู้ ไว้ว่าความรู้นั้นเริ่มต้นจากระดับง่าย ๆก่อนแล้วเพิ่มความสามารถในการใช้ความคิดและพัฒนาสติปัญญาเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้น คือความรู้ ความเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์และการประเมินผลและความรู้นั้นสามารถวัดได้โดยเครื่องมือที่ใช้ทดสอบความรู้แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ แบบอัตนัยและแบบปรนัย

นภา มาสู่ (2552: 10) ให้ความหมายของประเภทของความรู้ ไว้ว่า สิ่งที่สั่งสมมาจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ ทั้งที่ได้รับจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้คิดหรือได้ปฏิบัติ ซึ่งนำไปสู่การกระทำที่มีประสิทธิภาพและความรู้สามารถเกิดขึ้นได้ใหม่เสมอ ความรู้แบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับที่รู้ว่าคืออะไร เป็นความรู้เชิงทฤษฎีล้วน ๆ เปรียบเสมือนคนเรียนจบใหม่ ๆ เมื่อนำความรู้เหล่านี้ไปใช้งานก็อาจได้ผลหรือไม่ได้ผล

2. ระดับที่รู้วิธีการ เป็นความรู้ที่มีทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงบริบท เปรียบเสมือนผู้มีประสบการณ์การทำงานมาระยะหนึ่ง ก็จะมีความรู้ในลักษณะที่รู้จักปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือบริบท

3. ระดับที่รู้เหตุผล เป็นความรู้ในระดับที่อธิบายเหตุผลได้ว่าทำไมความรู้นั้น ๆ จึงใช้ได้ผลในบริบทนั้น แต่ใช้ไม่ได้ผลในอีกบริบทหนึ่ง

4. ระดับที่เป็นความรู้ในระดับคุณค่า ความเชื่อซึ่งจะเป็นแรงผลักดันมาจากภายในจิตใจให้ต้องกระทำสิ่งนั้น ๆ เมื่อเผชิญสถานการณ์

นุจิรา รัศมีไพบูลย์ (2557: 8) แบ่งประเภทความรู้ออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ความรู้เด่นชัด (Explicit Knowledge) เป็นความรู้ที่อยู่ในรูปแบบที่เป็นเอกสารหรือวิชาการ อยู่ในตำราหรือคู่มือปฏิบัติงาน

2. ความรู้ซ่อนเร้น (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่แฝงอยู่ในตัวคน เป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมายาวนาน เป็นภูมิปัญญา

โดยความรู้ทั้งสองประเภทนี้มีวิธีการจัดการที่แตกต่างกัน การจัดการความรู้เด่นชัด จะเน้นไปที่การเข้าถึงแหล่งความรู้ ตรวจสอบและตีความได้เพื่อใช้อ้างอิง ส่วนการจัดการความรู้ซ้อนเร้นจะเน้นไปที่การจัดเวทีเพื่อให้มีการแบ่งปันความรู้ที่อยู่ในตัวผู้ปฏิบัติให้เกิดความรู้รวมกัน อันนำไปสู่การสร้างความรู้ใหม่

ชนินท์นรา ใจดี (2558: 41) ให้ความหมายของ ประเภทของความรู้ว่า การเรียนรู้ข้อเท็จจริงจากสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม แบ่งได้เป็นหลายลักษณะ โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 6 ขั้น ดังนี้

1. รู้แบบท่องจำหรือแบบนกแก้วนกขุนทอง คือรู้แล้วเอาไปทำอะไรไม่ได้หรือรู้แต่ว่ารู้เท่านั้นเอง (จัดเป็นความรู้ขั้นต่ำหรือความจำ)

2. รู้แบบสามารถนำไปเปรียบหรือตีความได้ คือ รู้ว่าสิ่งนั้นผิด สิ่งนี้ถูก สิ่งนั้นดี สิ่งนั้นไม่ดี (จัดเป็นเพียงความเข้าใจ)

3. รู้แบบสามารถนำเอาความรู้ไปใช้ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันและวิพากษ์วิจารณ์เรื่องราวต่าง ๆ ได้ คือรู้จักดัดแปลงปรับปรุงความรู้ให้เหมาะสมแล้วนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างแท้จริง และสามารถแยกแยะเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องย่อย ๆ รวมทั้งยังมองเห็นความสัมพันธ์ของเรื่องเหล่านั้นด้วย (จัดเป็นการรู้จักเอาไปใช้และการรู้จักวิเคราะห์)

4. รู้แบบสามารถนำเอาความรู้และความเข้าใจหรือความคิดต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายมารวมกันเข้าเป็นหมวดหมู่หรือเป็นกลุ่มก้อน ซึ่งมีการผสมผสานและสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี จนกระทั่งไปคิดต่อเติมเสริมแต่งให้เกิดเป็นความริเริ่มและมีสิ่งสร้างสรรค์ต่อไปอีกได้ รวมทั้งรู้จักการประเมินค่าของความรู้ทั้งหมดที่ได้รับเพื่อประโยชน์ในการตัดสินใจ

สุฑารัตน์ บุญมี (2559: 11) ให้ความหมายของ ประเภทของความรู้ไว้ว่า ความรู้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือความรู้ที่ฝังลึกซึ่งเป็นความรู่ที่อยู่ในตัวคน เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ ไม่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรเป็นการถ่ายทอดในลักษณะการบอกเล่า การสังเกต ไม่มีการจัดหมวดหมู่ ส่วนความรู้ชัดแจ้งเป็นลักษณะของการถ่ายทอดออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรชัดเจน อาจอยู่ในรูปของหนังสือ เอกสาร ตำรา คู่มือต่าง ๆ

จากประเภทของความรู้ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า ความรู้มีด้วยกัน 6 ขั้น เป็นพัฒนาการความรู้ รู้แบบท่องจำจนถึงขั้นสูงสุด คือ คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นและสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

3.3 ระดับพัฒนาการความรู้

ในส่วนของระดับพัฒนาการความรู้มีผู้อธิบายและให้ความหมายไว้ ดังนี้

สุขุมาภรณ์ ขันธ์ศรี (2554: 12) ได้ให้ความของระดับพัฒนาการความรู้ ไว้ว่า กระบวนการอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการประมวล ข้อมูล สารสนเทศ ความคิด การกระทำ ตลอดจนประสบการณ์ของบุคคลเพื่อสร้างเป็นความรู้หรือนวัตกรรมและจัดเก็บในลักษณะของแหล่งข้อมูล

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526: 16) ยังได้แบ่งระดับของ พัฒนาการการเรียนรู้ของมนุษย์จากระดับง่าย ๆ ไปสู่การพัฒนาสติปัญญาที่สูงขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 6 ระดับด้วยกัน ดังนี้

1. ความรู้ (Knowledge) เป็นขั้นตอนแรกของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจดจำอาจจะโดยการนึกได้ มองเห็น ได้ยินหรือได้ฟัง ความรู้ขั้นนี้ประกอบด้วย คำจำกัดความ ความหมาย ข้อเท็จจริง ทฤษฎี กฎ โครงสร้าง วิธีแก้ไขปัญหาเหล่านี้เป็นต้น

2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมขั้นต่อมาจากความรู้ ขั้นตอนนี้จะต้องใช้ความสามารถทางสมองและทักษะในขั้นสูงจนถึงระดับของ “การสื่อความหมาย” ซึ่งอาจทำได้ทั้งที่เป็นการใช้ปากเล่า ข้อเขียน ภาษาหรือการใช้สัญลักษณ์ มักเกิดขึ้นหลังจากบุคคลได้ทราบข่าวสารต่าง ๆ แล้ว

3. การนำความรู้ไปใช้ (Application) ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้นี้เป็นพฤติกรรมที่สาม ซึ่งต้องอาศัยความสามารถหรือทักษะทางด้านความเข้าใจดังกล่าวมาแล้ว การนำความรู้ไปใช้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการแก้ไขปัญหานั่นเอง

4. การวิเคราะห์ (Analysis) ความสามารถในการวิเคราะห์เป็นพฤติกรรมที่ช่วยให้สามารถแยกภาพรวมออกเป็นส่วนย่อยเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่เด่นชัดยิ่งขึ้น แบ่งเป็นขั้นย่อย ๆ ได้ 3 ขั้นด้วยกัน คือ

4.1 ความสามารถในการแยกแยะองค์ประกอบของปัญหาออกเป็นส่วน ๆ

4.2 ความสามารถในการมองเห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบ

4.3 ความสามารถในการมองเห็นหลักของการผสมผสานของปัญหาที่มีองค์ประกอบย่อยมากมายหลาย ๆ ส่วน มารวมกันเข้าเป็นกรอบโครงสร้างที่แน่ชัด โดยทั่วไปแล้วความสามารถนี้จะเกิดจากการนำเอาประสบการณ์ในอดีตมารวมเป็นประสบการณ์ในปัจจุบันและนำมาสร้างเป็นกรอบที่มีระเบียบแบบแผน ความสามารถในการสังเคราะห์นี้เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์หรือความคิดริเริ่ม จึงต้องอาศัยความสามารถต่าง ๆ หลาย ๆ ขั้นดังกล่าวมาแล้ว

5. การสังเคราะห์ (Synthesis) ความสามารถในการนำเอาส่วนประกอบย่อยหลาย ๆ ส่วนมารวมกันเข้าเป็นโครงสร้างที่แน่ชัด สร้างเป็นแบบแผนหรือหลักสำหรับปฏิบัติ ขบวนการในการรวมกันของส่วนประกอบต่าง ๆ ให้มีระเบียบแบบแผน ทั้งนี้ความสามารถในการสังเคราะห์นี้จะต้อง

อาศัยความสามารถขั้นต่าง ๆ หลายขั้นดังกล่าวมาแล้ว คือความเข้าใจ การนำความรู้ไปใช้และความสามารถในการวิเคราะห์

6. การประเมินผล (Evaluation) ความสามารถในการประเมินผลที่เกี่ยวข้องกับการให้ค่าต่อความรู้หรือข้อเท็จจริงต่าง ๆ ซึ่งจะต้องใช้เกณฑ์หรือมาตรฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นส่วนประกอบในการประเมินผล มาตรฐานนี้อาจออกมาทั้งในเชิงคุณภาพหรือเชิงปริมาณและมาตรฐานที่ใช้นี้อาจมาจากที่บุคคลตั้งขึ้นมาเองหรือมาตรฐานที่มีอยู่แล้ว

จากระดับพัฒนาการความรู้ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า การเกิดความรู้ไม่ว่าจะอยู่ในระดับไหนก็ตามย่อมมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด ซึ่งเชื่อมโยงกับสภาพจิตใจให้แตกต่างกันออกไป อันเนื่องมาจาก ประสบการณ์ที่สั่งสมมา รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจัยและมีอิทธิพลทำให้บุคคลมีความคิดแล้วประพฤติปฏิบัติตามความคิดของตนเอง

3.4 การวัดความรู้

กระบวนการทางการเรียนรู้ ซึ่งถือว่าเป็นกระบวนการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของบุคคลจึงประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการคือ จุดประสงค์ของการเรียนรู้ (Education Goal) ที่กำหนดขึ้นอย่างแจ่มชัดหรือสมบูรณ์ ประการที่สอง ประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experience) ที่ถูกจัดขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับจุดประสงค์และประการสุดท้าย คือการวัดผลหรือการประเมินผล (Evaluation Procedure) ที่ใช้เป็นตัวตรวจสอบความรู้หรือประสบการณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากจุดประสงค์และวิธีการอบรมสั่งสอน ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยามและเครื่องมือในการวัดความรู้ดังนี้

ศุกภนิตย์ พลไพรินทร์ (2540) ได้ให้ความหมายของการวัดความรู้ไว้ว่า การวัดความรู้เป็นการวัดระดับความจำเป็นความสามารถในการคิด เข้าใจกับข้อเท็จจริงที่ได้รับจากการศึกษาและประสบการณ์เดิม โดยผ่านการรวบรวมและสะสมไว้ ซึ่งสามารถทดสอบได้ด้วยแบบทดสอบที่ดี ผ่านการทดสอบคุณภาพแล้วจะแยกคนมีความรู้กับไม่มีความรู้ออกจากกันได้ระดับหนึ่ง

เยาวดี วิบูลย์ศรี (2539: 6) ได้ให้ความหมายของการวัดความรู้ไว้ว่า การวัดความรู้เป็นกระบวนที่พยายามค้นหาระดับที่แสดงถึงปริมาณของคุณลักษณะใดลักษณะหนึ่งในตัวบุคคลหรือเหตุการณ์ เช่น วัดความสามารถของบุคคลในการระลึกนึกถึงเรื่องราวหรือสิ่งที่เคยเรียนมาแล้ว วัดความถนัด เป็นต้น ซึ่งคำถามที่ใช้ในระดับนี้ คือความจำ

การวัดความรู้เป็นการวัดความสามารถในการระลึกถึงเรื่องราวข้อเท็จจริงหรือประสบการณ์ต่าง ๆ หรือเป็นการวัดการระลึกถึงประสบการณ์เดิมที่บุคคลได้รับจากคำสอน การบอกกล่าว การฝึกฝนของผู้สอน รวมทั้งจากตำรา จากสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ คำถามวัดความรู้แบ่งออกเป็น 3 ชนิด (ไพศาล หวังพาณิช, 2526: 96-118) คือ

1. ถามความรู้ในเนื้อเรื่อง เป็นการถามรายละเอียดของเนื้อหาข้อเท็จจริงต่าง ๆ ของเรื่องราวทั้งหลาย ประกอบด้วยคำถามประเภทต่าง ๆ เช่น นิยาม กฎ ความจริงหรือรายละเอียดของเนื้อหาต่าง ๆ

2. ถามความรู้ในวิธีการดำเนินการเป็นการถามวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ ตามแบบแผน ประเพณี ขั้นตอน ของการปฏิบัติงานทั้งหลาย เช่น ถามระเบียบ แบบแผน ลำดับขั้น แนวโน้มการจัดประเภทและหลักเกณฑ์ต่าง ๆ

3. ถามความรู้รวบยอด เป็นการถามความสามารถในการจดจำข้อสรุปหรือหลักการของเรื่องที่เกิดจากการผสมผสานหาลักษณะร่วมเพื่อรวบรวมและย่นย่อลงมาเป็นหลักหรือหัวใจของเนื้อหานั้น ๆ รวมถึงหลักวิชาการและการเชื่อมโยงทางโครงสร้างอีกด้วย

การวัดความรู้มุ่งวัดความสามารถในด้านการใช้สมองหรือการใช้ความคิด ดังนั้น คำกริยาที่ใช้ในการวัดแยกตามระดับความรู้ หรือความคิดทั้ง 6 ขั้นนั้นโดยการทำการเรียงลำดับ ความซับซ้อนจากง่ายไปสู่ยาก ได้แก่

1. ความรู้ความจำ (Knowledge) เช่น ให้คำจำกัดความย้ำ กล่าวซ้ำ ระบุ บอกชื่อ เชื่อมโยง

2. ความเข้าใจ (Comprehension) เช่น อภิปราย อธิบาย แปลความหมาย ขยายความ แยกแยะ รายงาน สรุปความยกตัวอย่างวิจารณ์

3. การนำไปใช้ (Application) เช่น ตีความแปล ประยุกต์ แก้ไข สาธิต ฝึกปฏิบัติ แสดงละคร แสดงให้เห็น ปฏิบัติ กำหนด ร่าง (บรรยายสั้น ๆ) คำนวณ

4. การวิเคราะห์ (Analysis) เช่น แบ่งแยก จำแนก แสดงความแตกต่าง ประเมิน ทดสอบ ทดลอง คำนวณ เปรียบเทียบ วิจารณ์ ตรวจตรา โต้แย้ง ตั้งคำถาม แก้ปัญหา เชื่อมโยง ทำรายการ

5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เช่น การรวบรวม การเรียบเรียงวางแผน เสนอแนะ การออกแบบ กำหนดหลักเกณฑ์ วางเป้าหมาย คาดหมาย ตั้งสมมติฐาน สร้างสรรค์ จัดการเตรียม จัดทำ

6. การประเมินค่า (Evaluation) เช่น ประเมินให้ค่าเปรียบเทียบ เลือกคาดคะเน ปรับปรุง ให้น้ำหนัก วินิจฉัย

วิธีการที่ใช้วัดความรู้ สามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. การใช้แบบทดสอบชนิดต่าง ๆ ทั้งแบบอัตนัยและปรนัย แบบปรนัยที่นิยมกันมาก ได้แก่ แบบถูกผิด แบบตัวเลือก แบบจับคู่ แบบทดสอบมาตรฐาน

2. การสัมภาษณ์ การสนทนาหรือการซักถาม ซึ่งครูอาจจะกระทำเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มก็ได้ โดยมีการทำแบบฟอร์มขึ้นหรือจัดบันทึกเอาไว้เป็นหลักฐาน

3. การสาธิตหรือการปฏิบัติ อาจสาธิตหรือการแสดงให้ดูนั้นถูกหรือผิดอย่างไร

4. การตรวจผลงาน เช่น ผลการทำรายงาน การจัดบันทึก การเก็บรวบรวม การทำสมุดภาพ

5. การสังเกต วิธีนี้อาจจะได้ผลน้อยและไม่ค่อยจะแน่นอน เช่น การสังเกตสีหน้า หรือหน้าตาหรือท่าทาง รวมทั้งการสังเกตสมาธิหรือความตั้งใจ เป็นต้น (สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์, 2542: 136-137)

จากการวัดความรู้ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า การวัดความรู้เป็นการวัดความสามารถในการระลึกถึงเรื่องราวข้อเท็จจริงหรือประสบการณ์ต่าง ๆ หรือเป็นการวัดการระลึกถึงประสบการณ์เดิมที่บุคคลได้รับจากคำสอน โดยมีวิธีการที่ใช้สำหรับวัดความรู้อย่างหลากหลายซึ่งการวัดความรู้มุ่งวัดความสามารถในด้านการใช้สมองหรือการใช้ความคิด

4. แนวคิดเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

4.1 ความเป็นมาและความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ

สุขบัญญัติ เป็นข้อกำหนดพื้นฐานในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งพัฒนามาจาก “กติกาอนามัย” ที่เริ่มใช้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 และมีการปรับปรุงเนื้อหาอย่างต่อเนื่อง มีผู้ให้ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติไว้ดังนี้

กองสุขศึกษา (2552: 7) ในปี พ.ศ.2536 กระทรวงสาธารณสุขได้มีการสัมมนาปรับปรุงการใช้ภาษาถ้อยคำและกำหนดเกณฑ์ปฏิบัติขั้นพื้นฐานและในปี พ.ศ.2539 คณะกรรมการสุขศึกษาซึ่งแต่งตั้งโดยคณะรัฐมนตรีได้ร่วมกันพิจารณาสุขบัญญัติและนำเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาอนุมัติและประกาศใช้เป็น “สุขบัญญัติแห่งชาติ” ในวันที่ 28 พฤษภาคม 2539 กระทรวงสาธารณสุข จึงกำหนดให้วันที่ 28 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันสุขบัญญัติ 10 ประการ จะทำให้สุขภาพทั้งร่างกายและใจแข็งแรง มีสมรรถภาพในการเรียน การทำงานมีภูมิต้านทานโรค ไม่เจ็บป่วยทำกิจกรรมประจำวันและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

นภา มาสู่ (2552: 16) ได้ให้ความหมายของ สุขบัญญัติไว้ว่า ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชนตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม

ชนินท์นรา ใจดี (2558: 13) ได้ให้ความหมายของ สุขบัญญัติไว้ว่า สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นแนวปฏิบัติที่นำไปสู่การมีสุขนิสัยที่ถูกต้องโดยครอบคลุมทั้ง 4 มิติของสุขภาพนั่นคือ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคมและสุขภาพจิตวิญญาณ

ณัฏฐภาส พรมมา (2553: 10) ได้ให้ความหมายของ สุขบัญญัติไว้ว่า เป็นเครื่องมือในการวางแผนปฏิบัติการทางด้านสุขศึกษาที่สำคัญที่จะก่อให้เกิดการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้เป็นสุขนิสัยตั้งแต่วัยเด็ก การดูแลตนเอง ครอบครัวและสังคม

สุนิสา พรมป่าชัด (2556: 20) ได้ให้ความหมายของ สุขบัญญัติไว้ว่า เป็นแนวปฏิบัติที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุขนำมาซึ่งการมีชีวิตที่ดี

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นแนวปฏิบัติที่นำไปสู่การมีสุขนิสัยที่ถูกต้องโดยครอบคลุมทั้ง 4 มิติของสุขภาพนั่นคือสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคมและสุขภาพจิตวิญญาณ โดยแยกพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

4.2 แนวทางการปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ปัจจุบันพบว่าปัญหาด้านสุขภาพหรือปัญหาสาธารณสุขส่วนใหญ่เกิดจากการละเลยต่อการดูแลสุขภาพและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาทิ การกินอาหารที่ไม่ถูกต้องและมีการออกกำลังกายน้อย ทำให้มีภาวะอ้วน มีระดับความดันโลหิตสูง เป็นโรคเบาหวาน การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้อง ก่อให้เกิดโรคเอดส์ การกินอาหารที่มีสารปนเปื้อน การสูบบุหรี่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง การอยู่ในสังคมที่ต้องมีการแข่งขันทำให้มีความเครียดสูง เรื่องของอุบัติเหตุต่าง ๆ รวมไปถึงการที่เราต้องมีความเสี่ยงต่อโรคติดต่อซึ่งเกิดจากการมีเชื้อโรคต่าง ๆ ปะปนอยู่รอบตัวเราและมีโอกาสที่เราจะรับเชื้อเข้าไปหากขาดความระมัดระวัง เช่น อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ โรคมือเท้า ปาก วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดนก ประกอบกับการเกิดภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ปัจจุบันมีผลกระทบต่อชีวิตและทรัพย์สินอย่างมหาศาลและเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (กองสุขศึกษา 2552 : 2)

ดังนั้นการแก้ปัญหาสุขภาพโดยใช้การส่งเสริมสุขบัญญัติจึงเป็นกลวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อให้เด็ก เยาวชนและประชาชนปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพอนามัยที่ดี กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2555: 17) ได้กล่าวถึงแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐานของสุขบัญญัติแห่งชาติ ไว้ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

การดูแลรักษาความสะอาดร่างกายและของใช้ให้เป็นสุขนิสัย เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่ทุกคนพึงกระทำและปลูกฝังให้กับบุตรหลานเพื่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดีและป้องกันโรคติดต่อบางชนิด การรักษาความสะอาดร่างกาย เสื้อผ้าและของใช้ เป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นที่สำคัญเพื่อป้องกันสิ่งสกปรกและเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เนื่องจากในชีวิตประจำวันทั้งที่อยู่ที่บ้านและที่โรงเรียนหรือที่ต่าง ๆ หากไม่ชำระล้างหรือทำความสะอาด เชื้อโรคที่ติดอยู่จะเข้าไปสู่ภายใน ร่างกายทำให้เราเจ็บป่วยได้ ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหมั่นทำความสะอาดร่างกาย สิ่งของเครื่องใช้ และมีอนามัยส่วนบุคคลที่ดีเพื่อป้องกันโรคและมีสุขภาพที่ดี นอกจากนั้นการเป็นคนสะอาดเรียบร้อยจะเป็น

ที่น่าคบหาของเพื่อน ๆ คนรอบข้างและคนอื่น ๆ ซึ่งการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ ให้สะอาด สามารถทำได้เป็นประจำและทำได้ด้วยตนเองดังนี้

1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

1.2 หมั่นสระผมเป็นประจำและเช็ดผมให้แห้งด้วยผ้าสะอาด

1.3 ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ

1.4 ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน

1.5 ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้นและให้ความอบอุ่นเพียงพอ

1.6 จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

ฟันมีหน้าที่ในการบดเคี้ยวอาหาร ช่วยในการออกเสียงช่วยเสริมใบหน้าให้สวยงาม สุขภาพในช่องปากจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จำเป็นต้องดูแลรักษาอย่างถูกต้องเพื่อถนอมฟันให้อยู่ในสภาพที่ดีและใช้งานได้ตลอดไป เพราะหากดูแลฟันไม่ดี ทำให้ฟันผุเกิดการเจ็บป่วย เสียวฟัน เคี้ยวอาหารได้ไม่ดี กินอาหารได้น้อย มีผลให้ระบบย่อยอาหารไม่ดีกินได้น้อย มีผลให้ระบบย่อยอาหารไม่ดีทำให้เสียสุขภาพได้ สิ่งที่ควรปฏิบัติ ดังนี้

2.1 แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน

2.2 เลือกใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์

2.3 หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ทอฟฟี่หรือขนมหวานเหนียว

2.4 ตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2.5 ห้ามใช้ฟันกัดหรือขบของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย

มือเป็นอวัยวะที่ใช้สัมผัสกับสิ่งของต่าง ๆ จึงเป็นสื่อสำคัญที่จะนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะมือที่สัมผัสกับสิ่งสกปรกแล้วหยิบจับอาหารเข้าปาก สัมผัสบริเวณตา จมูก ใบหน้าหรือ

อวัยวะอื่น ๆ ตามร่างกาย ก็จะทำให้ติดเชื้อโรคได้ เพื่อป้องกันเชื้อโรคและสารปนเปื้อนที่ติดมากับมือเข้าสู่ร่างกายเราจึงควรปฏิบัติดังนี้

3.1 ล้างมือให้สะอาดอย่างถูกวิธีด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้ง

3.2 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร เตรียมและปรุงอาหาร

3.3 ล้างมือให้สะอาดหลังจากเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม

3.4 ห้ามใช้มือที่ไม่ได้ล้างจับต้องบริเวณใบหน้า เพราะจะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

3.5 พกเจลล้างมือติดตัวเมื่อออกนอกบ้าน ใช้ได้ดีในเวลาที่หาห้องน้ำหรืออ่างล้างมือไม่เจอ

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

อาหารที่คนเรากินเข้าไปเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการกำหนดสภาวะสุขภาพของคนนั้น ๆ การกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ อย่างพอเพียงและเหมาะสม ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ในขณะเดียวกันการกินอาหารที่มีสารปนเปื้อนไม่ถูกหลักโภชนาการและมากเกินความจำเป็นของร่างกายจะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมามากมาย จึงควรปฏิบัติดังนี้

4.1 เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดสารพิษโดยคำนึงถึงหลัก 3 ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด

4.2 ปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย

4.3 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายและกินให้ถูกหลักโภชนาการ

4.4 กินอาหารปรุงสุกใหม่และใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน

4.5 หลีกเลี่ยงการกินอาการรสจัด อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ของหมักดองหรืออาหารใส่สีฉูดฉาด

4.6 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ

บุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ เป็นอบายมุขและภัยร้ายแรงที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต เสียเงิน ทรัพย์สินและนำไปสู่การสร้างปัญหาสังคมตามมามากมาย ทุกคนจึงควรตระหนักถึงอันตรายของสิ่งเหล่านี้และลด ละ เลิก พฤติกรรมดังกล่าวให้หมดไป สิ่งที่กล่าวมานั้นไม่ได้เกิดขึ้นเนื่องจากภัยธรรมชาติแต่อย่างใด แต่จะเกิดกับบุคคลที่มีพฤติกรรมไม่ถูกต้องเท่านั้น ซึ่งโทษของอบายมุขแต่ละชนิดพอสรุปได้ดังนี้

5.1 การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบเองและผู้อยู่ใกล้เคียงเป็นสาเหตุสำคัญของการตายก่อนวัยอันควร ทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง เพราะในบุหรี่มีสารประกอบที่เป็นอันตรายหลายชนิด เช่น นิโคติน ซึ่งเป็นสารทำให้เสพติด เนื่องจากพิษภัยจากบุหรี่เป็นโทษสะสม ต้องใช้เวลาในการเกิดโรคและการรักษา การสูบบุหรี่จึงทำให้เกิดความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมากต่อทั้งตนเองและครอบครัว

5.2 สุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด จะทำลายเซลล์ ประสาทสมอง ในระยะแรกทำให้ขาดสติ ก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทและเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เสียบุคลิกภาพ ในระยะยาวจะทำให้ความจำเสื่อม เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ตับแข็ง ความดันโลหิต สูง เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

5.3 สารเสพติด ทำให้ผู้เสพตกอยู่ใต้อิทธิพลของสารนั้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ต้องเพิ่มการเสพขึ้นเรื่อย ๆ หากไม่ได้เสพจะทุกข์ทรมานมาก ซึ่งทำให้เกิดความผิดปกติของระบบประสาทขั้นรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต ดังนั้นจึงไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด

5.4 การพนัน การพนันเป็นอบายมุขที่ทำให้สูญเสียเงินทองและทรัพย์สินจำนวนมาก รวมทั้งเสียสุขภาพ ผู้เล่นมักหมกมุ่น ต้องเอาชนะทั้ง ๆ ที่โอกาสชนะมีน้อยมาก หากชนะก็สร้างศัตรู หากแพ้ก็เครียด เป็นที่รังเกียจของคนรอบข้างและอาจทำให้ครอบครัวแตกแยก ยังมีผลต่อสุขภาพจิตของตนเองและครอบครัวทั้งอาจก่อให้เกิดปัญหาสังคมอีกด้วย

5.5 การสำส่อนทางเพศ เป็นพฤติกรรมที่ก่อโรคติดเชื้อต่าง ๆ เช่น กามโรค และเอดส์ ซึ่งไม่มียารักษาให้หายได้ จึงควรมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย โดยผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีและปลูกฝังค่านิยมรักเดียวใจเดียวให้กับลูกหลาน รวมทั้งอบรมสั่งสอนให้มีเพศสัมพันธ์เมื่อถึงวัยอันควร

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

ครอบครัวที่อบอุ่นเป็นความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจที่ทุกคนต้องการเพราะทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิตและฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ครอบครัวที่อบอุ่นทำให้บ้านน่าอยู่ สมาชิกมีความสุข ทุกคนจึงมีส่วนสำคัญที่จะช่วยกันสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้นเพื่อความสุขในครอบครัว ดังนี้

6.1 พยายามหาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน มีเวลาใกล้ชิดกันในครอบครัวอยู่เสมอ

6.2 เคารพผู้อาวุโสกว่า เชื่อฟัง พ่อแม่ ผู้ใหญ่ในบ้าน

6.3 สร้างบรรยากาศของการอยู่ร่วมกันให้เป็นที่สนุกสนานและมีความสุข

6.4 มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่มีในครอบครัว ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่จะทำได้

6.5 จัดให้มีวันพิเศษของครอบครัวที่จะมีกิจกรรมร่วมกัน เช่น วันเกิด วันสงกรานต์

6.6 ให้ความสำคัญ ให้เกียรติสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะระหว่าง สามี ภรรยา

6.7 เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ควรพูดคุยปรึกษาหารือและช่วยกันแก้ไขปัญหา

6.8 ส่งเสริมค่านิยมการมีความสุขร่วมกันในครอบครัวมากกว่าการหาความสุขตามลำพัง

7. ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท

อุบัติภัยทำให้สูญเสียเวลา ทรัพย์สินเงินทองและหลายครั้งทำให้สูญเสียอวัยวะ กลายเป็นคนพิการและร้ายกว่านั้นก็อาจสูญเสียชีวิตได้อุบัติภัยไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา ดวงหรือเวรกรรม แต่เป็นการกระทำของความประมาท ดังนั้นความไม่ประมาทและใส่ใจต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ เครื่องใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ คือสิ่งที่จะช่วยให้รอดพ้นจากอุบัติภัย มีข้อปฏิบัติดังนี้

7.1 จัดของเล่น ของใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบ ไม่วางเกะกะ

7.2 ของมีคม ยา วัตถุไวไฟ หรือสารมีพิษต่าง ๆ ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก

7.3 เรียนรู้เรื่องการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติภัย การป้องกันอุบัติภัย

7.4 เรียนรู้เรื่องการปฐมพยาบาลและการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติภัยภายในบ้าน

7.5 ปิดสวิตช์และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อใช้งานเสร็จ

7.6 ปิดวาล์วแก๊สหุงต้มอาหารทุกครั้งหลังการใช้งาน

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

การออกกำลังกาย ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้รูปร่างและบุคลิกดี ช่วยป้องกันโรค และเป็นการใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์รวมทั้งเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อน ๆ และคนอื่น ๆ อีกด้วย มีข้อปฏิบัติดังนี้

8.1 ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

8.2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย

8.3 ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

จิตใจที่แจ่มใสจะอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงเมื่อเรามีความสุข มีจิตใจแจ่มใส ร่าเริง อารมณ์ดีอยู่เสมอ ส่งผลให้ร่างกายพลอยมีความสุขไปด้วย ทำให้หน้าตาผิวพรรณผ่องใส ไม่แก่เร็ว คนรอบข้างก็อยากเข้าใกล้อยากคบหาสมาคมด้วย เมื่อคิดทำอะไรก็โปร่งใสราบรื่น วิธีปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพจิตดี ดังนี้

9.1 มองโลกในแง่ดี รู้จักการให้อภัยและยอมรับในข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่น

9.2 ศึกษาธรรมะและนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อมีชีวิตที่สงบ พอเพียงและเป็นสุข

9.3 รู้เท่าทันอารมณ์ของตนและเรียนรู้การฝึกทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

9.4 เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจควรหาวิธีผ่อนคลาย เช่น การฟังเพลง ปลูกต้นไม้

10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

สิ่งมีชีวิตทุกชนิดอาศัยสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิต สิ่งแวดล้อมที่ดีมีความสมดุล ทางธรรมชาติทำให้สิ่งมีชีวิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพและเป็นสุข พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในระบบนิเวศน์อย่างพอดี โดยเฉพาะมนุษย์หากอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีจะส่งผลต่อสุขภาพอนามัย จิตใจ สติปัญญา ความสามารถ และอารมณ์ ความรู้สึก ดังนั้นทุกคนจึงต้องช่วยกันสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมให้สดใส แบ่งปันและช่วยเหลือสังคม เพื่อสุขภาวะที่ดีของทุกคนในสังคมโดยทำได้ดังนี้

10.1 ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า สิ่งของที่ชำรุดก็ซ่อมแซมและนำกลับมาใช้ใหม่

10.2 ช่วยกันดูแลสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน ที่อยู่อาศัย ที่ทำงาน ชุมชนและที่สาธารณะต่าง ๆ

10.3 ร่วมกันอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น ป่าไม้ แหล่งน้ำ สัตว์ป่า และหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์

10.4 แยกขยะเพื่อลดปริมาณขยะและให้มีการนำวัสดุบางอย่างหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่

10.5 มีสำนึกในการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปสู่บุคคลอื่น เช่น ใส่หน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด มีการใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ กำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนอย่างถูกต้อง มีการกำจัดขยะในบ้านและทิ้งขยะในที่รองรับ

จากความสำคัญที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นแนวปฏิบัติที่นำไปสู่การมีสุขนิสัยที่ถูกต้องโดยครอบคลุมทั้ง 4 มิติของสุขภาพนั่นคือสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคมและสุขภาพจิตวิญญาณ โดยแยกพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อเสริมสร้างและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องอันจะเป็นการนำไปสู่การมีสุขภาพดีทั้งร่างกายจิตใจและสังคม

5. ข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดสมุทรสาคร

ในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของจังหวัดสมุทรสาคร จากเอกสารที่เกี่ยวข้องไว้ (กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด สำนักงานจังหวัดสมุทรสาคร, 2561) ไว้ดังนี้

5.1 ข้อมูลทั่วไปจังหวัดสมุทรสาคร

จังหวัดสมุทรสาคร เป็นจังหวัดชายทะเล ตั้งอยู่ปากแม่น้ำท่าจีน จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ กล่าวไว้ว่า ในสมัยกรุงศรีอยุธยา มีชุมชนขนาดใหญ่ตั้งอยู่บริเวณปากอ่าวไทย ซึ่งมีชาวจีนนำเรือสำเภาเข้ามาจอดเทียบท่าค้าขายแลกเปลี่ยน สินค้าและพักอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากจึงเรียกว่า “บ้านท่าจีน” ในสมัยแผ่นดินสมเด็จพระมหาจักรพรรดิ (พ.ศ. 2099) ได้โปรด ให้ยกฐานะ “บ้านท่าจีน” ขึ้นเป็น “เมืองสาครบุรี” เพื่อเป็นหัวเมืองสำหรับเรียกระดมพลเวลาเกิดสงคราม และเป็นเมืองด่านหน้าป้องกันข้าศึกศัตรูที่จะเข้ามารุกรานทางทะเล ต่อมาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ทรงโปรดให้เปลี่ยนชื่อ “เมืองสาครบุรี” เป็น “เมืองสมุทรสาคร” ซึ่งมีความหมายว่า “เมืองแห่งทะเลและแม่น้ำ” ต่อมาในปี พ.ศ.2456 พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 โปรดเกล้าให้ทางราชการเปลี่ยนคำว่า “เมือง” เป็น “จังหวัด” ทั่วทุกแห่งในพระราชอาณาจักร “เมืองสมุทรสาคร” จึงได้เปลี่ยนเป็น “จังหวัดสมุทรสาคร” ตั้งแต่บัดนั้น เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน อนึ่งในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ทรงปฏิรูปการปกครองมีการจัดระบบการบริหารราชการส่วนภูมิภาคเป็นมณฑลเทศาภิบาล และได้ทรงมีพระราชดำริ ที่จะสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ท้องถิ่น โดยใช้การปกครองรูปแบบสุขาภิบาลได้มีพระบรมราชโองการให้ยกฐานะ “ตำบลท่าฉลอม” เป็น “สุขาภิบาลท่าฉลอม” (กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด สำนักงานจังหวัดสมุทรสาคร, 2561)

เมื่อวันที่ 18 มีนาคม พ.ศ.2448 จึงถือได้ว่าสุขาภิบาลท่าฉลอมเป็นสุขาภิบาลที่ตั้งขึ้นในหัวเมืองเป็นแห่งแรกของประเทศไทย ส่วนคำว่า “มหาชัย” ที่คนทั่วไปชอบเรียกกันนั้น เป็นชื่อคลองที่สมเด็จพระสรรเพชญที่ 8 แห่งกรุงศรีอยุธยาโปรดให้ขุดคลองลัดจากเมืองธนบุรีเป็นแนวตรงไปออกปากน้ำเมืองสาครบุรี แทนคลองโคกขามที่คดเคี้ยว แต่ขุดคลองยังไม่ทันแล้วเสร็จก็ทรงสวรรคตเสียก่อนจนถึงรัชสมัยสมเด็จพระสรรเพชญที่ 9 (ขุนหลวงท้ายสระ) โปรดให้ขุดคลองต่อจนแล้วเสร็จและได้พระราชทานนามว่าคลองมหาชัย ซึ่งต่อมาบริเวณฝั่งซ้ายปากคลองได้เกิดชุมชนขนาดใหญ่ขึ้น

ชื่อว่า “มหาชัย” จึงเป็นที่นิยมเรียกขานแต่นั้นเป็นต้นมา (กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด สำนักงานจังหวัดสมุทรสาคร, 2561)

ที่ตั้งและอาณาเขตจังหวัดสมุทรสาครเป็นจังหวัดชายทะเล ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำท่าจีนในเขตพื้นที่ภาคกลางตอน - ล่างของประเทศไทย ประมาณเส้นรุ้งที่ 130 องศาเหนือ และเส้นแวงที่ 100 องศาตะวันออก เป็นจังหวัดปริมณฑล ห่างจากกรุงเทพมหานครประมาณ 30 กิโลเมตร มีพื้นที่ 872.347 ตารางกิโลเมตร อาณาเขตติดต่อทิศเหนือ ติดกับจังหวัดนครปฐม ทิศใต้ ติดกับอ่าวไทย ทิศตะวันออก ติดกับกรุงเทพมหานคร ทิศตะวันตก ติดกับจังหวัดสมุทรสงครามและจังหวัดราชบุรี

จังหวัดสมุทรสาครมีลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มชายฝั่งทะเล สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 1.00 - 2.00 เมตร มีแม่น้ำท่าจีนไหลผ่านตอนกลางจังหวัด ไหลคดเคี้ยวตามแนวเหนือใต้ลงสู่อ่าวไทยที่อำเภอเมืองสมุทรสาคร ระยะทางยาวประมาณ 70 กิโลเมตร พื้นที่ตอนบนในเขตอำเภอบ้านแพ้วและอำเภอกระทุ่มแบนมีความอุดมสมบูรณ์ของดินและมีโครงข่ายแม่น้ำลำคลองเชื่อมโยงถึงกันกระจายอยู่ทั่วพื้นที่กว่า 170 สาย จึงเหมาะที่จะทำการเพาะปลูกพืชนานาชนิด และบางส่วนเป็นย่านธุรกิจ อุตสาหกรรมและที่อยู่อาศัย พื้นที่ตอนล่างของจังหวัดในเขตอำเภอเมืองสมุทรสาครอยู่ติดชายฝั่งทะเลยาว 41.8 กิโลเมตร จึงเหมาะที่จะประกอบอาชีพประมงทะเลเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่งและทำนาเกลือ (กลุ่มยุทธศาสตร์และและข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด, 2561)

จังหวัดสมุทรสาคร มีลักษณะภูมิอากาศเป็นแบบฝนเมืองร้อน เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากลมบก ลมทะเล และมีลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดผ่านในช่วงฤดูร้อน จึงทำให้มีความชื้นในอากาศสูง มีฝนตกปานกลาง ปริมาณเฉลี่ย 1,120 มิลลิเมตรต่อปี อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 26-28 องศาเซลเซียส มีความชื้นสัมพัทธ์ต่ำสุด 50 สูงสุด 95

5.2 ด้านเศรษฐกิจ

โครงสร้างเศรษฐกิจรวมของจังหวัดสมุทรสาคร โดยภาพรวมเศรษฐกิจของจังหวัดส่วนใหญ่อยู่ในภาคอุตสาหกรรมประมาณ 60% กระจายอยู่ทั่วไปในเขตอำเภอเมืองและอำเภอกระทุ่มแบน นอกนั้นกระจายอยู่ในภาคเกษตรกรรม การค้า และการบริการ เนื่องจากเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ในเขตปริมณฑล จึงมีลักษณะความเจริญผสมผสานระหว่างอุตสาหกรรมและเกษตรกรรม (กลุ่มยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด, 2561: 32)

จังหวัดสมุทรสาครมีพื้นที่ถือครองทางการเกษตรจำนวน 143,861 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 26.43 ของพื้นที่ทั้งจังหวัด ปัจจุบันพื้นที่ทำการเกษตรมีแนวโน้มลดลง เนื่องจากการขยายตัวของภาคอุตสาหกรรม ที่อยู่อาศัยและย่านการค้าพาณิชยกรรม ประกอบกับที่ดินมีราคาสูงขึ้น ทำให้เกษตรกรบางส่วนขายที่ดินออกไป ขณะที่เกษตรกรอีกส่วนหนึ่งเป็นเพียงผู้เช่าที่ดินส่งผลให้พื้นที่เพื่อการเกษตรกรลดลงเป็นลำดับ โดยสามารถจำแนกสัดส่วนของการใช้พื้นที่ทำการเกษตรคิดเป็นร้อยละจากขนาดพื้นที่ทำการเกษตรได้ คือ พื้นที่นา 9,553 ไร่หรือร้อยละ 6.64 พื้นที่ไม้ผล/ไม้ยืนต้น 69,337 ไร่หรือร้อยละ 30.44 พื้นที่เลี้ยงสัตว์น้ำ 11,897.9 ไร่ หรือร้อยละ 5.2 พื้นที่ไม้ดอก-ไม้ประดับ 5,039.25 ไร่หรือร้อยละ 2.21 พื้นที่ทำการเกษตรส่วนใหญ่อยู่ในเขตอำเภอบ้านแพ้ว รองลงมาเป็นอำเภอเมืองสมุทรสาครและอำเภอกระทุ่มแบนตามลำดับ

การท่องเที่ยวจังหวัดสมุทรสาครมีศักยภาพพร้อมในทุกด้านที่จะเป็นแหล่งท่องเที่ยว โดยคณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบกำหนดให้จังหวัดสมุทรสาครเป็นแหล่งท่องเที่ยว เนื่องจากมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ซึ่งมีความสำคัญทั้งประเภทธรรมชาติ สถานที่สำคัญทางประวัติศาสตร์และศาสนสถานตลอดจนศิลปวัฒนธรรมประเพณีด้านการท่องเที่ยว จังหวัดสมุทรสาครมีสถานที่ที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญจำนวนหลายแห่ง

5.3 ด้านสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร

จังหวัดสมุทรสาครมีสถานพยาบาลจำแนกตามประเภท ได้ 4 ประเภทดังนี้ (สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสาคร, 2563)

1) โรงพยาบาลรัฐบาล 3 แห่ง

2) โรงพยาบาลเอกชน 7 แห่ง

3) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 54 แห่ง

4) คลินิกทุกประเภท 267 แห่ง

ข้อมูลการเจ็บป่วยของผู้ป่วยนอก – ผู้ป่วยใน

จากการศึกษาข้อมูลสถิติการเจ็บป่าวของประชากรในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามลักษณะผู้เข้ารักการรักษา ผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน 5 อันดับดังนี้

ตารางที่ 1 สถิติการเจ็บป่วยของผู้ป่วยนอก – ผู้ป่วยใน ของพื้นที่จังหวัดสมุทรสาคร

อันดับ	ผู้ป่วยนอก	ผู้ป่วยใน
1.	โรคระบบหายใจ	ความผิดปกติเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ/โภชนาการ
2.	โรคเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ/โภชนาการ	โรคความดันโลหิตสูง
3.	โรคระบบกล้ามเนื้อ	โรคแทรกซ้อนในการตั้งครรภ
4.	โรคระบบย่อยอาหาร รวมถึงโรคในช่องปาก	โรคเลือดและอวัยวะสร้างเลือด
5.	โรคระบบไหลเวียนเลือด	โรคเบาหวาน

ที่มา : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสาคร, 2562

จากข้อมูลพื้นฐานจังหวัดสมุทรสาครที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า จังหวัดสมุทรสาครเป็นจังหวัดปริมณฑล มีพื้นที่ในการทำการเกษตรน้อย เนื่องจากเป็นเมืองอุตสาหกรรมและเป็นที่ตั้งของนิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร ภาวการณ์ลงทุนด้านอุตสาหกรรมมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ประชากรในจังหวัดมีการเจ็บป่วยส่วนใหญ่ด้วยโรคระบบทางเดินหายใจและโรคที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อ/โภชนาการ ตามลำดับและเป็นจังหวัดที่มีสถานพยาบาลทั้งภาครัฐและเอกชน

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ดังนี้

นงค์นุช ประยูรหงส์ (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ จำนวน 352 คน พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลางนักศึกษาที่มีเพศ กลุ่มสาขาวิชา การได้รับเงินจากผู้ปกครอง และระดับการศึกษาของผู้ปกครองที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน นิสิตที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกันมี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร เจตคติในการบริโภคอาหาร ค่านิยมทางด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ การมุ่งอนาคตควบคุมตน อิทธิพลของสื่อมวลชน และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่านิยมทางด้านสุขภาพ อิทธิพลของสื่อมวลชน การมุ่งอนาคต ควบคุมคน และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตได้ร้อยละ 30.80

พรศรี แหยมอุบล (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีระดับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนความคิดเกี่ยวกับการมีสุขภาพดี และการจูงใจจากสังคมในการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก นักเรียนที่มีลักษณะการอยู่อาศัยแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน ส่วนนักเรียนที่มีเพศและภาวะสุขภาพในปัจจุบันแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุภาพรรณ วิถีประดิษฐ์ (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยการเตือนตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม และแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลวัดปรินายก กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การรับรู้ความรุนแรงของโรคหรือภัยที่อาจเกิดขึ้น ถ้านักเรียนไม่ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติและพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ การรับรู้ความรุนแรงของโรคหรือภัยที่อาจเกิดขึ้น ถ้านักเรียนไม่ปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติและระดับการศึกษาของมารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทิพย์สุคนธ์ กิจรุ่งโรจน์ (2549: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยม ศึกษาตอนต้น จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิจัยความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติและศึกษาระดับการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติ

แห่งชาติของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า ทัศนะคติต่อสุขบัญญัติแห่งชาติและการดูแล เอาใจใส่ของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติส่วนเพศและการได้รับ ความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติไม่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ซึ่งนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น มีการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมอยู่ในระดับมาก

พิษนุ อภิสมาจารโยธิน (2549: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรงของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเสริม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความตระหนักเรื่องสุขภาพในระดับมาก โดยส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องสุขภาพอยู่ในระดับมาก มีอารมณ์ความรู้สึกเรื่องสุขภาพระดับมากและมีแนวโน้มของการกระทำระดับปานกลาง นักศึกษามีการจูงใจจากครอบครัวเรื่องสุขภาพระดับมากและการจูงใจจากเพื่อนระดับปานกลาง นักศึกษามีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรงในระดับปานกลางโดย พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในด้านอารมณ์และอบายมุขอยู่ในระดับมาก ส่วนการดูแลสุขภาพตนเองในด้านอาหารอโรคยาอนามัยสิ่งแวดล้อม และออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ เพศ อายุ ภูมิลำเนาที่พักอาศัยในปัจจุบันและสถานะทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนภูมิลำเนาเดิม และโรคประจำตัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

กิตติพัฒน์ สางห้วยไพร (2551: บทคัดย่อ) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล สังกัดกองทัพเรือ ผลการศึกษาพบว่า 1) พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล สังกัดกองทัพเรือ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่ามีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพระดับมาก ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ตามลำดับ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเสริม และปัจจัยเอื้อกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล สังกัดกองทัพเรือ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล สังกัดกองทัพเรือ ในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่เจตคติต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับ

การสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้แรงสนับสนุนจากบุคคลทางสังคม อายุของบุคลากร การรับรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ตามลำดับ 3) ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ การรับรู้แรงสนับสนุนจากบุคคลทางสังคม และอายุของบุคลากร สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรได้ร้อยละ 40.99 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิ่งดาว รัตนเวชชัยวิมล (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้มารับบริการทางการแพทย์ กรณีศึกษากองแพทย์หลวง พระบรมมหาราชวัง ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับเหมาะสม ด้านการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยมีระดับพฤติกรรมเหมาะสมสูงสุด ทัศนคติในภาพรวมอยู่ในระดับดี ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้มารับบริการทางการแพทย์ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และความถี่ในการรับรู้ข่าวสาร

นภา มาสู่ (2552 : บทคัดย่อ) ศึกษาความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนระดับอุดมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ผลการวิจัยพบว่า ระดับความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับปานกลาง ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาอยู่ในระดับสูง เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ โดยค่าเฉลี่ยเพศหญิงสูงกว่าเพศชาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเพศหญิงมีการใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าเพศชาย เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่าความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาไม่มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ณัฏฐภาส พรมมา (2553: บทคัดย่อ) ศึกษาความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ทั้งโดยรวมและรายข้อสุขบัญญัติอยู่ในระดับสูงและมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมอยู่ในระดับสูง นักเรียนที่เพศและระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระดับชั้นเรียน อายุ และอาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ระดับชั้นเรียน อายุ และอาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวม

แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนเพศและระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติไม่แตกต่างกัน ด้านความรู้กับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโดยรวมมีความสัมพันธ์ต่อกันเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ผลการศึกษาพบว่า ในภาพรวมนักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติในระดับดี (ร้อยละ 82.7) มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในระดับปานกลาง (ร้อยละ 86.5) ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติระหว่างนักศึกษาเพศชายกับเพศหญิงพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อหาความสัมพันธ์พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา ส่วนความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อรุณรัศมี บุนนาค และคณะ (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายกับภาวะโภชนาการของนักเรียน วัยรุ่นตอนต้น ในเขตบางกอกน้อยกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย 12-13 ปี เพศชาย 204 คน เพศหญิง 206 คน ส่วนใหญ่บิดามารดาจบชั้นประถมศึกษา อาชีพรับจ้าง รายได้ครอบครัว 10,000.00-20,000.00 บาท/เดือน ภาวะโภชนาการส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ปกติ ร้อยละ 39.3 ท้วมร้อยละ 10.5 อ้วนร้อยละ 29.5 ผอมร้อยละ 20.2 เพศชายอ้วน มากกว่า และผอมน้อยกว่าเพศหญิง เวลาเฉลี่ยในการออกกำลังกายเพศชายมากกว่า เพศหญิง ภาวะโภชนาการมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่าง แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาในการออกกำลังกาย โดยกลุ่มผอมมีการบริโภคอาหาร ไขมันแป้ง น้ำตาลบ่อยกว่ากลุ่มอ้วนแต่ไม่เกิน 2 วัน/สัปดาห์ กลุ่มปกติ ท้วม อ้วน ผอม มีการบริโภคข้าว ผัก ผลไม้ นมจืด น้ำเปล่า 3-5 วัน/สัปดาห์ ใช้เวลาในการออกกำลังกาย เฉลี่ย 167.11 นาที/สัปดาห์

ชนินทร์นรา ใจดี และคณะ (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต

ยะลา อยู่ในระดับดี คือ ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน ตัดเล็บมือ และเล็บเท้าให้สั้นทุกสัปดาห์ และล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ก่อนรับประทานอาหารและหลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ($\square$ = 0.356, P < 0.0001) เจตคติเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ ($\square$ = 0.273, P < 0.0001) และสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่สถาบันการพลศึกษา ($\square$ = 0.203, P < 0.0001) ตามลำดับ ซึ่งปัจจัยทั้งสามร่วมทำนายพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลาได้ร้อยละ 35.3

สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ (2555: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภาวะสุขภาพและพฤติกรรมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนมัธยมพุทธเกษตรวัดโนนเมือง ปีการศึกษา 2553 ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 142 คน พบว่าในภาพรวมนักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 53.5 รองลงมามีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.8 และมีพฤติกรรมสุขภาพระดับควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 5.7 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติระหว่างนักเรียนเพศชายกับเพศหญิง พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเปรียบเทียบพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติระหว่างนักเรียนระดับประถมศึกษากับระดับมัธยมศึกษา พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.50

สุนิสา พรมป่าชัด (2556: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดได้แก่ ด้านงดบุหรี่ สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ รองลงมาคือ ด้านการดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาดและด้านป้องกัน อุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท มีค่าเฉลี่ยเป็นอันดับสุดท้าย พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติใน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีเกี่ยวกับเพศและระดับการศึกษาต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และปัจจัยความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติและปัจจัยแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

พระสุกสะหวัน บุดขะหมวน (2559: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 67.8 มีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับน้อยสุด 2 ด้าน คือด้านการรักษาพยาบาลตนเองและการตรวจสุขภาพประจำปี และด้านการขับถ่าย ส่วนมากร้อยละ 80.00 ขึ้นไป มีความรู้ด้านการดูแล สุขภาพตนเองของพระสงฆ์อยู่ในระดับมาก คือด้านการบริโภคอาหาร เครื่องดื่มและการสูบบุหรี่ ด้านการออกกำลังกายและการหลับนอน และด้านการอนามัยสิ่งแวดล้อม ส่วนทัศนคติต่อการดูแล สุขภาพตนเองของพระสงฆ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์อยู่ใน ระดับมากที่สุด คือด้านความสำคัญในการดูแลสุขภาพและด้านการมีสุขภาพที่ดี ส่วนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับมาก 2 ด้าน คือด้านการขับถ่ายและด้านการอนามัยสิ่งแวดล้อม ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร โดยภาพรวมพบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างอายุพรรษา ตำแหน่ง การศึกษาทางธรรม การศึกษาทางโลกยกเว้นโรคประจำตัว ประวัติการตรวจสุขภาพรอบ 1 ปียกเว้น การเคยอบรมการดูแลสุขภาพ

เบญจพร ธิหลวง (2560: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในอำเภอดอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนทั้ง 6 ด้าน คือด้านการบริโภค อาหารและยา ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการตรวจรักษาสุขภาพและด้านการจัดการความเครียด มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ซึ่งสามารถเรียงลำดับพฤติกรรมสุขภาพจากมากไปน้อยได้ดังนี้ พฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง พฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการตรวจ/รักษาสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางและพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

อัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ (2560: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.2 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 85.9 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อ เดือน ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,001- 30,000 บาท ร้อยละ 43.7 อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 36.3 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 87.4 และเคยได้รับข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ ร้อยละ 64.4 มีระดับพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับดีร้อยละ 51.9 จากผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศ ระดับชั้นเรียน การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตาม หลักสุข

บัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนศาสนา รายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อ ระดับชั้นที่ศึกษา โรคประจำตัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

งานวิจัยต่างประเทศ

Ruth Parker (2006: Abstract) ได้ศึกษาความรู้เรื่องสุขภาพ การจำแนกและการตอบสนอง ผลการศึกษาพบว่า จากการสำรวจผู้ใหญ่กว่า 19,000 คน ในสหรัฐอเมริกา ระดับความรู้เรื่องสุขภาพและงานความรู้เรื่องสุขภาพถูกชี้นำโดยคำจำกัดความของความรู้เรื่องสุขภาพ ที่ยอมรับโดยสถาบันแพทยศาสตร์แห่งสหรัฐอเมริกาและกลุ่มคนที่มีสุขภาพดี ที่ระบุว่าการรู้หนังสือด้านสุขภาพ คือ ระดับที่บุคคลมีความสามารถที่จะทำความเข้าใจข้อมูลพื้นฐานด้านสุขภาพและบริการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจด้านสุขภาพที่เหมาะสม สำหรับการรู้หนังสือโดยรวมและเพื่อความรู้ด้านสุขภาพและทักษะการจัดหมวดหมู่ในสี่ระดับมีประสิทธิภาพ ต่ำกว่าระดับพื้นฐานระดับกลางและระดับเชี่ยวชาญ นอกจากนี้ผู้ใหญ่ในกลุ่มอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไปมีความรู้ด้านสุขภาพโดยเฉลี่ยต่ำกว่าในกลุ่มอายุน้อย กลุ่มอายุอายุ 25 ถึง 39 มีความรู้ด้านสุขภาพโดยเฉลี่ยสูงกว่าบุคคลในกลุ่มอายุอื่น

Feldman (อ้างถึงใน ณัฏฐภาส พรมมา, 2553: 49) ศึกษาข่าวสารเรื่องโภชนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเคนยา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโภชนาการบ้าง แต่ยังมีความเข้าใจผิดในเรื่องน้ำอัดลม โดยเชื่อว่าน้ำอัดลมที่ผลิตในอเมริกาเป็นสิ่งที่มีคุณค่าทางอาหาร มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยไม่ตระหนักถึงอาหารผักและผลไม้ในท้องถิ่น แต่มีความเชื่อว่า อาหารที่มีราคาแพงเป็นอาหารที่คุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังพบว่ากลุ่มที่ได้รับข่าวสารด้านโภชนาการจะมีความรู้ เจตคติเกี่ยวกับโภชนาการดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับ

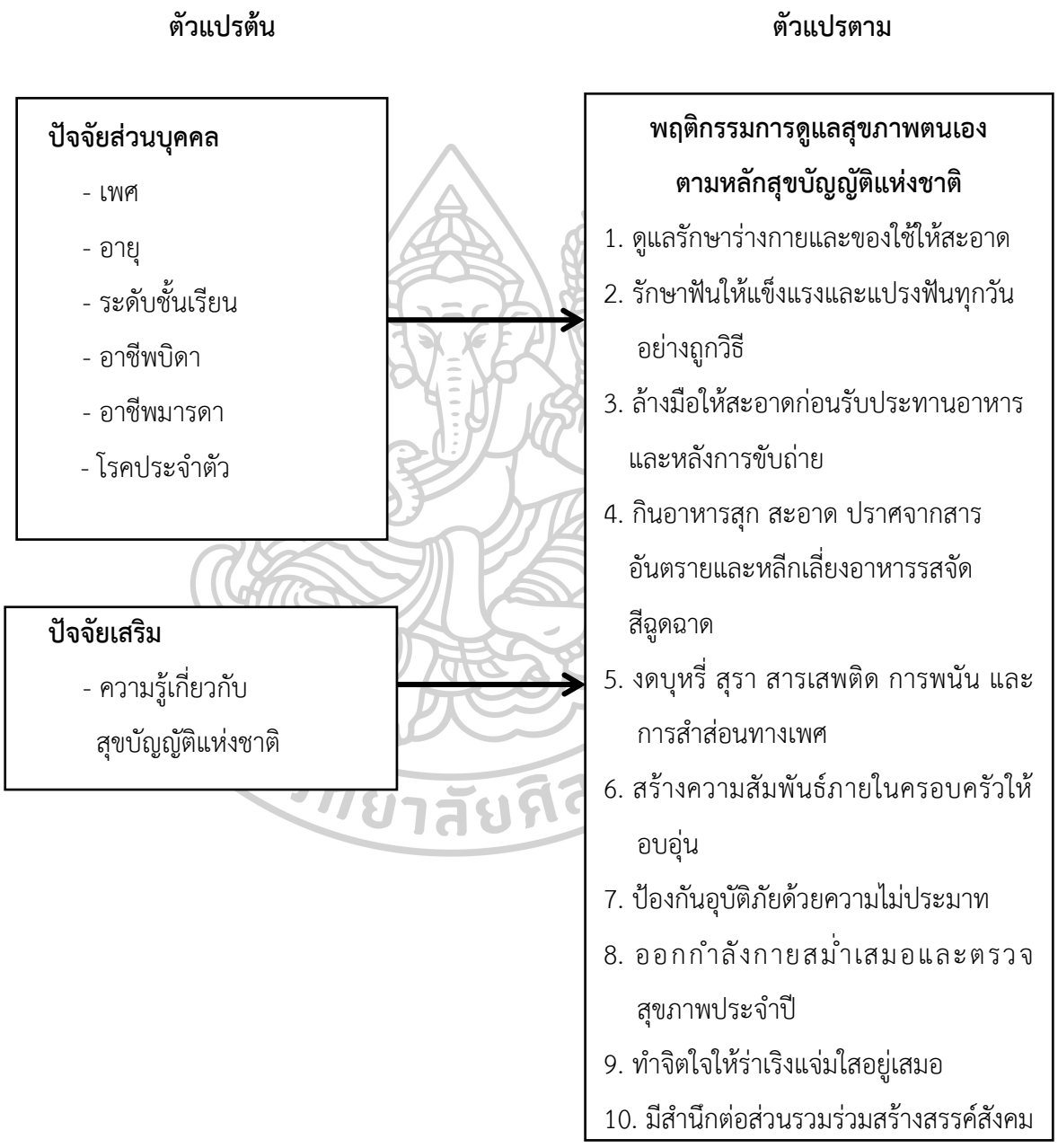
Helle and Merete (2010: Abstract) ได้ศึกษาการสูบบุหรี่และสุขศึกษาที่มีอิทธิพลต่อความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมวิชาชีพของนักเรียนพยาบาล พบว่า มีนักเรียนพยาบาล 40% ที่เป็นคนสูบบุหรี่โดยกลุ่มตัวอย่างจะมีทัศนคติและพฤติกรรมที่มีต่อการป้องกัน การสูบบุหรี่ต่ำ แม้ความรู้จะพัฒนาขึ้นหลังจากให้มีการเรียนแต่จะมีมากกว่าในกลุ่มทดลอง ขณะที่เรื่องทัศนคติจะมีมากขึ้นในกลุ่มทดลองแต่จะน้อยลงในกลุ่มควบคุมซึ่งสรุปได้ว่า ข้อมูลการศึกษาไม่ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมของนักเรียนพยาบาล

White and Cooley (2018: Abstract) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการดูแลสุขภาพจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ในสถานพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า การดูแลสุขภาพที่ดีที่สุดเกิดขึ้นได้เมื่อทุกคนทุกวัยได้รับการดูแลทางการแพทย์และการพัฒนาที่เหมาะสม เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงการดูแลสุขภาพที่วางแผนไว้คือ การเพิ่มการทำงานและความเป็นอยู่ที่ดีตลอดชีวิตสำหรับเยาวชนทุกคน รวมถึงผู้ที่มีความต้องการการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ รวมถึงการสร้างความมั่นใจว่าบริการด้านสุขภาพที่มีคุณภาพสูงและเหมาะสมกับการพัฒนานั้นมีอยู่ในลักษณะที่ไม่เป็นอุปสรรค เมื่อบุคคลพัฒนาจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ การเปลี่ยนจากการดูแลสุขภาพที่เน้นเด็กและผู้ใหญ่เป็นเรื่องเฉพาะสำหรับแต่ละคนและเกิดขึ้นในช่วงอายุ 18 ถึง 21 ปี

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเองนั้นมีหลายปัจจัยด้วยกัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้และแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐานสุขบัญญัติแห่งชาติของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2552: 7) ซึ่งได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติไว้ 10 ประการได้แก่ 1) ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2) ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี 3) ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย 4) ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด 5) ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ 6) ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น 7) ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท 8) ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 9) ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอและ 10) ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม ผู้วิจัยได้สนใจที่จะนำปัจจัยที่เป็นลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียนอันได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน อาชีพบิดา อาชีพมารดา โรคประจำตัว ประกอบกับปัจจัยต่าง ๆ อันได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมาทำการศึกษา เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยศึกษากับนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยมีกรอบแนวคิดของการวิจัยดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้และแนวปฏิบัติขั้นพื้นฐานสุขบัญญัติแห่งชาติของกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2552: 7) ซึ่งได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติไว้ 10 ประการ ดังสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังนี้



บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ดำเนินการวิจัยโดยมีรายละเอียดของการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ในปีการศึกษา 2562 ประกอบด้วย โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์ โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย จำนวน 8,663 คน (กลุ่มสารสนเทศสำนักนโยบายและแผน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2562 จำนวน 368 คน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้ตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นในการสุ่ม 95% จากประชากร 8,663 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 368 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ปีการศึกษา 2562

โรงเรียน	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	2,965	126
โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	2,872	122
โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	1,126	49
โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	975	41
โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	725	30
รวมทั้งหมด	**8,663**	**368**

ที่มา : กลุ่มสารสนเทศสำนักนโยบายและแผน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2562

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการศึกษาวิจัย คือ แบบสอบถามความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่อสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย เพศ อายุ โรงเรียน ระดับชั้นเรียน อาชีพบิดา อาชีพมารดา โรคประจำตัว ข้อคำถามในส่วนนี้เป็นคำถามแบบเลือกตอบ (Checklist) และเติมข้อความ จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ ถูก - ผิด จำนวน 40 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตอบถูก	ได้	1	คะแนน
ตอบผิด	ได้	0	คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นแบบสอบถามเพื่อประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้แก่ 1) การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด 2) การรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี 3) การล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย 4) การกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด 5) การงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ 6) การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น 7) การป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท 8) การออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี 9) การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ 10) การมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม จำนวน 40 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถามเชิงประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมการของนักเรียนมากที่สุด
ปฏิบัติมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมการของนักเรียนมาก
ปฏิบัติปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมการของนักเรียนปานกลาง
ปฏิบัติน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมการของนักเรียนน้อย
ปฏิบัติน้อยที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมการของนักเรียนน้อยที่สุด

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัย

1.กำหนดจุดมุ่งหมายของแบบสอบถาม กำหนดกรอบแนวคิดหรือโครงสร้างของแบบสอบถาม

2.ศึกษาค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นข้อมูลในการตั้งคำถามได้รอบคอบยิ่งขึ้น

3.สร้างแบบสอบถามโดยตั้งข้อคำถามให้ตรงกับสิ่งที่ต้องการจะศึกษาและตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาเพื่อหาความสอดคล้องของข้อคำถามกับคุณลักษณะหรือตัวแปรที่ต้องการจะวัด (IOC) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่าข้อคำถามทุกข้อมีค่า IOC = 1.00 (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

4.นำแบบสอบถามที่มีการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน เพื่อพิจารณาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม

5. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามแบบ

5.1 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามแบบ ถูก-ผิด ใช้สูตร KR_{20} ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder-Richardson's Method) (ธีรศักดิ์ อุ่นอารมณ์เลิศ, 2548: 67) ดังสูตร

$$r_{tt} = \frac{k}{k-1}\left[1 - \frac{\sum pq}{S^2}\right]$$

โดยที่ r_{tt} = ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
k = จำนวนข้อคำถาม
p = อัตราส่วนของผู้ตอบถูกในข้อนั้น
q = อัตราส่วนของผู้ตอบผิดข้อนั้น (1-p)
S^2 = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองเท่ากับ .815

5.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Conbrach's Alpha – Coefficient) (ธีรศักดิ์ อุ่นอารมณ์เลิศ, 2548: 69) ดังสูตร

$$\alpha = \frac{k}{k-1}\left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_T^2}\right]$$

โดยที่ α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาค
k = จำนวนข้อคำถาม
s_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ
s_T^2 = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเท่ากับ .818

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำหนดไว้

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการพัฒนาและปรับปรุงจนมีคุณภาพ ไปดำเนินการเก็บข้อมูล โดยทำการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย ให้กับนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทราบ

3. ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามที่ได้จากการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

4. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์มาใช้วิเคราะห์ โดยนำแบบสอบถามทั้งหมดมาจัดระเบียบข้อมูลและลงรหัสในคู่มือลงรหัส

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และใช้สถิติในการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage)

2. การวิเคราะห์ความรู้เรื่องการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ประเมินแบบอิงเกณฑ์ โดยแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ ตามแนวความคิดของธอร์นไดค์ (Thorndike and Hagen, 1991 : 65-69) ดังนี้

คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 50	หมายถึง	มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับน้อย
คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 50 – 75	หมายถึง	มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง
คะแนนสูงกว่าร้อยละ 75	หมายถึง	มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับสูง

3. การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์การแปลผล (Best, 1981: 179-187) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองระดับมากที่สุด

4. การวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ จำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียน ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นเรียน อาชีพบิดา อาชีพมารดา โรคประจำตัว ให้การทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One – Way ANOVA) และหากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของ Scheffe’

5. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square)

6. ในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทที่ 4
ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ในปีการศึกษา 2562 จำนวน 368 คน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.2 ลำดับขั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size)
$\overline{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	สถิติทดสอบที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบ t-test
F	แทน	สถิติทดสอบที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบ F- Distribution
df	แทน	ค่าองศาอิสระ (degree of freedom)
χ^2	แทน	ค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-Square)
Sig	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (Significance)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (P<.05)

4.2 ลำดับขั้นในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ โรงเรียนที่ศึกษา ระดับชั้นเรียน อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา และโรคประจำตัว วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n=368)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	209	56.79
หญิง	159	43.21
อายุ		
12 – 13 ปี	118	32.07
14 – 15 ปี	144	39.13
16 – 17 ปี	79	21.47
18 ปี ขึ้นไป	27	7.33
โรงเรียนที่ศึกษา		
โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	126	34.24
โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	122	33.15
โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	49	13.32
โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	41	11.14
โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	30	8.15
ระดับชั้นเรียน		
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น	261	70.92
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	107	29.08
อาชีพของบิดา		
รับราชการ	63	17.12
รัฐวิสาหกิจ	33	8.97
ค้าขาย	131	35.60
ธุรกิจส่วนตัว	99	26.90
รับจ้างทั่วไป	42	11.41

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล (n=368) (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ความถี่	ร้อยละ
อาชีพของมารดา		
รับราชการ	73	19.84
รัฐวิสาหกิจ	58	15.76
ค้าขาย	107	29.08
ธุรกิจส่วนตัว	12	3.25
รับจ้างทั่วไป	118	32.07
โรคประจำตัว		
ไม่มี	353	95.92
มี ได้แก่ โรคหอบหืด	15	4.08
รวม	**368**	**100.00**

จากตารางที่ 3 เพศ พบว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 56.79 ส่วนเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 43.21

อายุ พบว่า มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.13 รองลงมาคือ มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 32.07 และอายุระหว่าง 16 – 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.47

โรงเรียนที่ศึกษา พบว่า นักเรียนศึกษาอยู่ที่โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.24 รองลงมาคือ โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ คิดเป็นร้อยละ 33.15 และโรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร คิดเป็นร้อยละ 13.32

ระดับชั้นเรียน พบว่า นักเรียนศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 70.92 ส่วนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 29.08

อาชีพของบิดา พบว่า บิดามีอาชีพค้าขาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.60 รองลงมาคือ อาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 26.90 และอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 17.12

อาชีพของมารดา พบว่า มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.07 รองลงมาคือ อาชีพค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 29.08 และอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 19.84

โรคประจำตัว พบว่า ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 95.92 ส่วนมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคหอบหืด คิดเป็นร้อยละ 4.08

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

การวิเคราะห์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ และร้อยละ (Percentage) ดังตารางที่ 4-5

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (n=368)

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ตอบถูก		ตอบผิด	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด				
1. ควรอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	75	20.38	293	79.62
2. การสระผมทุกวันจะช่วยให้ผมมีสุขภาพดี ไม่แห้งเสีย	48	13.04	320	86.96
3. การถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน จะทำให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ	366	99.46	2	0.54
4. การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น จะทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง	337	91.58	31	8.42

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (n=368) (ต่อ)

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ตอบถูก		ตอบผิด	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี				
5. การแปรงฟันที่ถูกต้องควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์	32	8.70	336	91.30
6. การตรวจสุขภาพในช่องปาก ควรตรวจอย่างน้อย 6 เดือน/ครั้ง	104	28.26	264	71.74
7. การเปลี่ยนแปรงสีฟัน ควรเปลี่ยนทุก ๆ 1-3 เดือน	135	36.68	233	63.32
8. การแปรงฟันให้แปรงที่บริเวณฟันเพียงอย่างเดียว โดยไม่จำเป็นต้องแปรงลิ้น	31	8.42	337	91.58
ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย				
9. ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง	266	72.28	102	27.72
10. กรณีที่ไม่ได้ล้างมือด้วยน้ำสะอาดสามารถใช้เจลล้างมือทำความสะอาดมือแทนได้	338	91.85	30	8.15
11. หลังการขับถ่ายจำเป็นต้องล้างมือด้วยสบู่	365	99.18	3	0.82
12. เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางเยื่อบุจมูกและตา	264	71.74	104	28.26
ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด				
13. หลักในการซื้ออาหาร คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด	337	91.58	31	8.42
14. หลักในการปรุงอาหาร คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย	229	62.23	139	37.77
15. หากรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่จำเป็นต้องใช้ช้อนกลางในการกินร่วมกัน	247	67.12	121	32.88
16. การดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยเพิ่มความสดชื่นแก่ร่างกาย	368	100.00	0	0

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (n=368) (ต่อ)

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ตอบถูก		ตอบผิด	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ				
17. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะช่วยให้คลายเครียดได้	0	0	368	100.00
18. บุหรี่เป็นพิษต่อตัวผู้สูบแต่ไม่เป็นภัยต่อคนรอบข้าง	273	74.18	95	25.82
19. การเล่นการพนันทุกชนิดเป็นสิ่งผิดกฎหมาย	364	98.91	4	1.09
20. การสำส่อนทางเพศก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	368	100.00	0	0
ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น				
21. เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาหารือกับคนในครอบครัวเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา	264	71.74	104	28.26
22. หน้าที่ทำงานบ้านควรเป็นของพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง	133	36.14	235	63.86
23. เมื่อถึงวันสำคัญ เช่น วันเกิด ควรมีกิจกรรมพิเศษร่วมกัน	304	82.61	64	17.39
24. คนในครอบครอบครัวต้องปฏิบัติต่อกันด้วยความปรารถนาดี	299	81.25	69	18.75
ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท				
25. เมื่อเกิดอุบัติภัย ควรหลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อม	335	91.03	33	9.97
26. ควรปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังการใช้งาน	266	72.28	102	27.72
27. วาล์วแก๊สหุงต้มไม่จำเป็นต้องปิดทุกครั้งหลังการใช้งาน	31	91.58	337	91.58
28. ของมีคม ยาและสารเคมี ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก	337	91.58	31	91.58

ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (n=368) (ต่อ)

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ตอบถูก		ตอบผิด	
	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ
ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี				
29. หลักการออกกำลังกายที่ดีคือออกกำลังกายให้หนักและใช้เวลานาน	133	36.14	235	63.86
30. การทำงานบ้าน กวาด ถูบ้าน ขึ้น-ลงบันได ถือเป็นการออกกำลังกาย	241	65.49	127	34.51
31. การออกกำลังกายช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น	235	63.86	133	36.14
32. ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	365	99.18	3	0.82
ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ				
33. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เช่น ฟังเพลง	297	80.71	71	19.29
34. ควรมองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น	268	72.83	100	27.17
35. การนอนหลับเป็นเวลานานมากกว่า 8 ชั่วโมง จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น	30	8.15	338	91.85
36. คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะเรียนรู้ได้ดี	360	97.83	8	2.17
ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม				
37. น้ำทิ้งจากครัวเรือนไม่จำเป็นต้องบำบัดก่อนปล่อยลงสู่แหล่งน้ำ	71	19.29	297	80.71
38. โฟม พลาสติก สเปรย์ ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม	102	27.72	266	72.28
39. การทิ้งขยะไม่เลือกที่และไม่แยกขยะก่อนทิ้งเป็นการทำลายสิ่งแวดล้อม	335	91.03	33	9.97
40. น้ำและไฟฟ้าเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ควรใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่า	335	91.03	33	9.97

จากตารางที่ 4 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ในเรื่องการถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน จะทำให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 99.46 รองลงมาคือ ในเรื่องการสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น จะทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 91.58

ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ในเรื่องการเปลี่ยนแปรงสีฟัน ควรเปลี่ยนทุก ๆ 1-3 เดือน ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 36.68 รองลงมาคือ ในเรื่องการตรวจสุขภาพในช่องปาก ควรตรวจอย่างน้อย 6 เดือน/ครั้ง ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 28.26

ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย ในเรื่องหลังการขับถ่ายจำเป็นต้องล้างมือด้วยสบู่ ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 99.18 รองลงมาคือ ในเรื่องกรณีที่ไม่ได้ล้างมือด้วยน้ำสะอาดสามารถใช้เจลล้างมือทำความสะอาดมือแทนได้ ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 91.85

ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ในเรื่องการดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยเพิ่มความสดชื่นแก่ร่างกาย ตอบถูกทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100.00 รองลงมาคือ ในเรื่องหลักในการซื้ออาหาร คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 91.58

ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ในเรื่องการสำส่อนทางเพศก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตอบถูกทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 100.00 รองลงมาคือ ในเรื่องการเล่นการพนันทุกชนิดเป็นสิ่งผิดกฎหมาย ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 98.91

ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ให้อบอุ่น ในเรื่องเมื่อถึงวันสำคัญ เช่น วันเกิด ควรมีกิจกรรมพิเศษร่วมกัน ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 82.61 รองลงมาคือ ในเรื่องคนในครอบครอบครัวต้องปฏิบัติต่อกันด้วยความปรารถนาดี ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 81.25

ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท ในเรื่องของมีคม ยาและสารเคมี ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 91.58 รองลงมาคือ ในเรื่องเมื่อเกิดอุบัติภัย ควรหลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อม ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 91.03

ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ในเรื่องควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 99.18 รองลงมาคือ ในเรื่องการทำงานบ้าน กวาด ถูบ้าน ขึ้น-ลงบันได ถือเป็นการออกกำลังกาย ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 65.49

ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ในเรื่องคนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะเรียนรู้ได้ดี ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 97.83 รองลงมาคือ ในเรื่องเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เช่น ฟังเพลง ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 80.71

ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม ในเรื่องการทิ้งขยะไม่เลือกที่และไม่แยกขยะก่อนทิ้งเป็นการทำลายสิ่งแวดล้อม ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 91.03 และ ในเรื่องน้ำและไฟฟ้าเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ควรใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่า ตอบถูก คิดเป็นร้อยละ 91.03

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละระดับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 (n=368)

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง	338	91.85
ความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองในระดับสูง	30	8.15
รวม	368	100.00

จากตารางที่ 5 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 91.85 ส่วนมีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 8.15

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

การวิเคราะห์พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร วิเคราะห์โดยค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
1. ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	4.07	0.46	มาก	10
2. ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี	4.11	0.88	มาก	9
3. ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	4.15	0.55	มาก	8
4. ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	4.47	0.49	มาก	3
5. ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ	4.36	0.42	มาก	5
6. ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	4.56	0.63	มากที่สุด	1
7. ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท	4.20	0.47	มาก	7
8. ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	4.48	0.51	มาก	2
9. ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	4.40	0.53	มาก	4
10. ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	4.33	0.56	มาก	6
โดยรวม	4.31	0.55	มาก	

จากตารางที่ 6 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.31, S.D.= 0.55) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ให้อบอุ่น ($\overline{X}$ = 4.56, S.D.= 0.63) รองลงมาคือ ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ($\overline{X}$ = 4.48, S.D.= 0.51) และด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ($\overline{X}$ = 4.47, S.D.= 0.49)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด				
1. ท่านอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	3.83	0.39	มาก	4
2. ท่านสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	3.75	0.46	มาก	5
3. ท่านตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ	3.87	0.45	มาก	3
4. ท่านถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน	4.44	0.51	มาก	2
5. ท่านใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น	4.44	0.50	มาก	1
โดยรวม	4.07	0.46	มาก	

จากตารางที่ 7 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.07, S.D.= 0.46) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ท่านใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น ($\overline{X}$ = 4.44, S.D.= 0.50) รองลงมาคือ ท่านถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน ($\overline{X}$ = 4.44, S.D.= 0.51) และท่านตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ($\overline{X}$ = 3.87, S.D.= 0.45)

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี				
1. ท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน	3.93	0.93	มาก	4
2. ท่านหลีกเลี่ยงการอมลูกอม ทอฟฟี่ หรือรับประทานขนมหวาน	4.08	0.90	มาก	3
3. ท่านตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	4.22	0.98	มาก	1
4. ท่านไม่ใช้ฟันกัดหรือขบของแข็ง	4.21	0.71	มาก	2
โดยรวม	4.11	0.88	มาก	

จากตารางที่ 8 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.11, S.D.= 0.88) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ท่านตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ($\overline{X}$ = 4.22, S.D.= 0.98) รองลงมา คือ ท่านไม่ใช้ฟันกัดหรือขบของแข็ง ($\overline{X}$ = 4.21, S.D.= 0.71) และท่านหลีกเลี่ยงการอมลูกอม ทอฟฟี่ หรือรับประทานขนมหวาน ($\overline{X}$ = 4.08, S.D.= 0.90)

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย				
1. ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังปรุงอาหาร	4.11	0.52	มาก	2
2. ท่านล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร	4.08	0.68	มาก	3
3. ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย	4.27	0.45	มาก	1
โดยรวม	4.15	0.55	มาก	

จากตารางที่ 9 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.15, S.D.= 0.55) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย ($\overline{X}$ = 4.27, S.D.= 0.45) รองลงมาคือ ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังปรุงอาหาร ($\overline{X}$ = 4.11, S.D.= 0.52) และท่านล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร ($\overline{X}$ = 4.08, S.D.= 0.68)

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด				
1. ท่านปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สงวนคุณค่าสุกเสมอและ สะอาด	4.36	0.48	มาก	5
2. ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ	4.44	0.50	มาก	4
3. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และใช้ช้อนกลาง	4.63	0.48	มากที่สุด	1
4. ท่านไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ สีฉูดฉาดและอาหารรสจัด	4.46	0.50	มาก	2
5. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	4.45	0.50	มาก	3
โดยรวม	4.47	0.49	มาก	

จากตารางที่ 10 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.47, S.D.= 0.49) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และใช้ช้อนกลาง ($\overline{X}$ = 4.63, S.D.= 0.48) รองลงมาคือ ท่านไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ สีฉูดฉาดและอาหารรสจัด ($\overline{X}$ = 4.46, S.D.= 0.50) และท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ($\overline{X}$ = 4.45, S.D.= 0.50)

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ				
1. ท่านไม่สูบบุหรี่และไม่เสพสารเสพติด	4.09	0.28	มาก	4
2. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	4.28	0.45	มาก	3
3. ท่านไม่เล่นการพนัน	4.36	0.49	มาก	2
4. ท่านไม่สำส่อนทางเพศ	4.71	0.45	มากที่สุด	1
โดยรวม	4.36	0.42	มาก	

จากตารางที่ 11 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.36, S.D.= 0.42) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ท่านไม่สำส่อนทางเพศ ($\overline{X}$ = 4.71, S.D.= 0.45) รองลงมาคือ ท่านไม่เล่นการพนัน ($\overline{X}$ = 4.36, S.D.= 0.49) และท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ($\overline{X}$ = 4.28, S.D.= 0.45)

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น				
1. ท่านทำกิจกรรมในบ้านร่วมกับครอบครัว เช่น ดูโทรทัศน์	4.38	0.64	มาก	4
2. ท่านเมื่อมีปัญหาสามารถปรึกษาคนในครอบครัวได้	4.65	0.63	มากที่สุด	2
3. ท่านมีน้ำใจและแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ให้กับคนในครอบครัว	4.47	0.65	มาก	3
4. ท่านไปทำบุญหรือทำกิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับครอบครัว	4.74	0.61	มากที่สุด	1
โดยรวม	4.56	0.63	มากที่สุด	

จากตารางที่ 12 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.56, S.D.= 0.63) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ท่านไปทำบุญหรือทำกิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับครอบครัว ($\overline{X}$ = 4.74, S.D.= 0.61) รองลงมาคือ ท่านเมื่อมีปัญหาสามารถปรึกษาคนในครอบครัวได้ ($\overline{X}$ = 4.65, S.D.= 0.63) และท่านมีน้ำใจและแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ให้กับคนในครอบครัว ($\overline{X}$ = 4.47, S.D.= 0.65)

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท				
1. ท่านระมัดระวังในการใช้ของมีคมและเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน	4.09	0.51	มาก	3
2. ท่านระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติภัยในที่สาธารณะ	4.16	0.42	มาก	2
3. ท่านหลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ	4.35	0.48	มาก	1
โดยรวม	4.20	0.47	มาก	

จากตารางที่ 13 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.20, S.D.= 0.47) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ท่านหลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ ($\overline{X}$ = 4.35, S.D.= 0.48) รองลงมาคือ ท่านระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติภัยในที่สาธารณะ ($\overline{X}$ = 4.16, S.D.= 0.42) และท่านระมัดระวังในการใช้ของมีคมและเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน ($\overline{X}$ = 4.09, S.D.= 0.51)

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี				
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	4.64	0.48	มากที่สุด	1
2. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที	4.62	0.49	มากที่สุด	2
3. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับตนเอง	4.48	0.69	มาก	3
4. ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	4.17	0.38	มาก	4
โดยรวม	4.48	0.51	มาก	

จากตารางที่ 14 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.48, S.D.= 0.51) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ($\overline{X}$ = 4.64, S.D.= 0.48) รองลงมาคือ ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที ($\overline{X}$ = 4.62, S.D.= 0.49) และท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับตนเอง ($\overline{X}$ = 4.48, S.D.= 0.69)

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ				
1. ท่านพักผ่อนและนอนหลับอย่างเพียงพอ	4.35	0.48	มาก	4
2. ท่านมองโลกในแง่ดี	4.36	0.64	มาก	3
3. ท่านยอมรับในข้อบกพร่องของผู้อื่น	4.44	0.50	มาก	2
4. เมื่อไม่สบายใจมักจะหาทางผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง	4.45	0.50	มาก	1
โดยรวม	4.40	0.53	มาก	

จากตารางที่ 15 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.40, S.D.= 0.53) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ เมื่อไม่สบายใจมักจะหาทางผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ($\overline{X}$ = 4.45, S.D.= 0.50) รองลงมาคือ ท่านยอมรับในข้อบกพร่องของผู้อื่น ($\overline{X}$ = 4.44, S.D.= 0.50) และท่านมองโลกในแง่ดี ($\overline{X}$ = 4.36, S.D.= 0.64)

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา

มัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

(n=368)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	$\overline{X}$	S.D.	แปลผล	ลำดับที่
ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม				
1. ท่านทิ้งขยะเป็นที่และแยกประเภทขยะก่อนทิ้ง	4.44	0.50	มาก	2
2. ท่านหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม	4.26	0.44	มาก	3
3. ท่านกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนได้อย่างถูกวิธี เช่น ไม่ทิ้งน้ำมัน จากการประกอบอาหารลงแหล่งน้ำ แยกเศษอาหารก่อนทิ้ง	4.07	0.78	มาก	4
4. ท่านใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เช่น น้ำ ไฟฟ้า	4.54	0.50	มากที่สุด	1
โดยรวม	4.33	0.56	มาก	

จากตารางที่ 16 พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.33, S.D.= 0.56) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ท่านใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เช่น น้ำ ไฟฟ้า ($\overline{X}$ = 4.54, S.D.= 0.50) รองลงมาคือ ท่านทิ้งขยะเป็นที่และแยกประเภทขยะก่อนทิ้ง ($\overline{X}$ = 4.44, S.D.= 0.50) และท่านหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม ($\overline{X}$ = 4.26, S.D.= 0.44)

ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

การวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าที (t-Test) และทดสอบค่าเอฟ (F-Test) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (One-Way ANOVA) และหากมีความแตกต่างให้ใช้การเปรียบเทียบรายคู่ต่อด้วยวิธีการแบบ Scheffe' ดังตารางที่ 17-54

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	เพศ				t	Sig
	ชาย		หญิง			
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
1. ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	4.05	0.22	4.08	0.25	1.262	.208
2. ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี	4.11	0.78	4.10	0.80	.133	.895
3. ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	4.14	0.48	4.16	0.47	.475	.635
4. ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	4.48	0.27	4.45	0.28	.927	.354
5. ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	4.38	0.31	4.32	0.31	1.795	.074
6. ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	4.70	0.57	4.60	0.67	1.563	.119

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามเพศ (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**เพศ**				**t**	Sig
	ชาย		หญิง			
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
7. ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท	4.21	0.36	4.18	0.35	1.004	.316
8. ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	4.52	0.35	4.41	0.38	2.762	.006*
9. ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	4.42	0.35	4.37	0.38	1.438	.151
10. ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	4.33	0.34	4.32	0.36	.084	.933
โดยรวม	4.33	0.19	4.30	0.20	1.600	.111

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 17 พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอายุ

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**อายุ**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
1. ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	12 – 13 ปี	4.05	0.20	.275	.843
	14 – 15 ปี	4.08	0.27		
	16 – 17 ปี	4.07	0.22		
	18 ปี ขึ้นไป	4.09	0.26		
2. ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี	12 – 13 ปี	4.34	0.65	7.104	.000*
	14 – 15 ปี	3.90	0.85		
	16 – 17 ปี	4.15	0.76		
	18 ปี ขึ้นไป	4.10	0.85		
3. ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	12 – 13 ปี	4.07	0.49	3.481	.016*
	14 – 15 ปี	4.23	0.46		
	16 – 17 ปี	4.11	0.48		
	18 ปี ขึ้นไป	4.28	0.50		
4. ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	12 – 13 ปี	4.55	0.26	6.482	.000*
	14 – 15 ปี	4.40	0.28		
	16 – 17 ปี	4.47	0.29		
	18 ปี ขึ้นไป	4.47	0.25		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอายุ (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	อายุ	$\overline{X}$	S.D.	F	Sig
5. ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	12 – 13 ปี	4.34	0.27	.379	.768
	14 – 15 ปี	4.38	0.35		
	16 – 17 ปี	4.36	0.29		
	18 ปี ขึ้นไป	4.36	0.39		
6. ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	12 – 13 ปี	4.81	0.39	5.352	.001*
	14 – 15 ปี	4.51	0.76		
	16 – 17 ปี	4.70	0.59		
	18 ปี ขึ้นไป	4.70	0.61		
7. ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท	12 – 13 ปี	4.26	0.34	1.938	.123
	14 – 15 ปี	4.15	0.38		
	16 – 17 ปี	4.22	0.36		
	18 ปี ขึ้นไป	4.20	0.35		
8. ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	12 – 13 ปี	4.65	0.21	15.808	.000*
	14 – 15 ปี	4.35	0.43		
	16 – 17 ปี	4.47	0.36		
	18 ปี ขึ้นไป	4.45	0.39		
9. ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	12 – 13 ปี	4.54	0.24	11.209	.000*
	14 – 15 ปี	4.29	0.41		
	16 – 17 ปี	4.40	0.36		
	18 ปี ขึ้นไป	4.38	0.39		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอายุ (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**อายุ**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
10. ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	12 – 13 ปี	4.24	0.27	5.824	.001*
	14 – 15 ปี	4.40	0.40		
	16 – 17 ปี	4.29	0.32		
	18 ปี ขึ้นไป	4.42	0.39		
โดยรวม	12 – 13 ปี	4.39	0.09	9.768	.000*
	14 – 15 ปี	4.26	0.24		
	16 – 17 ปี	4.32	0.18		
	18 ปี ขึ้นไป	4.33	0.24		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 18 พบว่า นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	12 – 13 ปี	14 – 15 ปี	16 – 17 ปี	18 ปี ขึ้นไป
		4.34	3.90	4.15	4.10
12 – 13 ปี	4.34	--	.440*	.192	.239
14 – 15 ปี	3.90		--	-.247	-.200
16 – 17 ปี	4.15			--	.046
18 ปี ขึ้นไป	4.10				--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 19 พบว่า นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี สูงกว่านักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	12 – 13 ปี	14 – 15 ปี	16 – 17 ปี	18 ปี ขึ้นไป
		4.07	4.23	4.11	4.28
12 – 13 ปี	4.07	--	-.164*	-.040	-.218
14 – 15 ปี	4.23		--	.123	-.054
16 – 17 ปี	4.11			--	-.178
18 ปี ขึ้นไป	4.28				--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 20 พบว่า นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย น้อยกว่านักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	12 – 13 ปี	14 – 15 ปี	16 – 17 ปี	18 ปี ขึ้นไป
		4.55	4.40	4.47	4.47
12 – 13 ปี	4.55	--	.151*	.086	.085
14 – 15 ปี	4.40		--	-.064	-.066
16 – 17 ปี	4.47			--	.061
18 ปี ขึ้นไป	4.47				--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 21 พบว่า นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด สูงกว่านักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่นจำแนกตามอายุ

อายุ	$\overline{X}$	12 – 13 ปี	14 – 15 ปี	16 – 17 ปี	18 ปี ขึ้นไป
		4.81	4.51	4.70	4.70
12 – 13 ปี	4.81	--	.299*	.117	.109
14 – 15 ปี	4.51		--	-.182	-.189
16 – 17 ปี	4.70			--	-.007
18 ปี ขึ้นไป	4.70				--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 22 พบว่า นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น สูงกว่านักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี จำแนกตามอายุ

อายุ	$\overline{X}$	12 – 13 ปี	14 – 15 ปี	16 – 17 ปี	18 ปี ขึ้นไป
		4.65	4.35	4.47	4.45
12 – 13 ปี	4.65	--	.301*	.183*	.194
14 – 15 ปี	4.35		--	-.117	.106
16 – 17 ปี	4.47			--	.011
18 ปี ขึ้นไป	4.45				--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 23 พบว่า นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี สูงกว่านักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี และอายุระหว่าง 16 – 17 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จำแนกตามอายุ

อายุ	$\overline{X}$	12 – 13 ปี	14 – 15 ปี	16 – 17 ปี	18 ปี ขึ้นไป
		4.54	4.29	4.40	4.38
12 – 13 ปี	4.54	--	.252*	.142	.164
14 – 15 ปี	4.29		--	-.110	-.087
16 – 17 ปี	4.40			--	.022
18 ปี ขึ้นไป	4.38				--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 24 พบว่า นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอสูงกว่านักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	12 – 13 ปี	14 – 15 ปี	16 – 17 ปี	18 ปี ขึ้นไป
		4.24	4.40	4.29	4.42
12 – 13 ปี	4.24	--	-.165*	-.054	-.177
14 – 15 ปี	4.40		--	.110	-.012
16 – 17 ปี	4.29			--	-.122
18 ปี ขึ้นไป	4.42				--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 25 พบว่า นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม น้อยกว่านักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยรวม จำแนกตามอายุ

อายุ	$\bar{X}$	12 – 13 ปี	14 – 15 ปี	16 – 17 ปี	18 ปี ขึ้นไป
		4.39	4.26	4.32	4.33
12 – 13 ปี	4.39	--	.128*	.069	.056
14 – 15 ปี	4.26		--	-.058	-.071
16 – 17 ปี	4.32			--	-.012
18 ปี ขึ้นไป	4.33				--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 26 พบว่า นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12 – 13 ปี มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวม สูงกว่านักเรียนที่มีอายุระหว่าง 14 – 15 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามโรงเรียนที่ศึกษา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**โรงเรียนที่ศึกษา**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
1. ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.07	0.25	.335	.855
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.05	0.23		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.10	0.26		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.06	0.22		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.06	0.22		
2. ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.13	0.80	.346	.847
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.07	0.79		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.21	0.73		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.08	0.83		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.07	0.83		

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามโรงเรียนที่ศึกษา (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**โรงเรียนที่ศึกษา**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
3. ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.16	0.49	.011	1.000
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.15	0.48		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร	4.16	0.49		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.15	0.49		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.16	0.49		
4. ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.47	0.28	.016	.999
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.47	0.29		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์สมุทรสาคร	4.47	0.29		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.46	0.27		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.46	0.27		

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามโรงเรียนที่ศึกษา (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**โรงเรียนที่ศึกษา**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
5. ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.38	0.30	3.399	.010*
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.41	0.29		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.28	0.36		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.35	0.32		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.22	0.35		
6. ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.65	0.64	.430	.787
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.64	0.64		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.65	0.66		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.68	0.61		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.80	0.41		
7. ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.19	0.37	.165	.956
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.21	0.36		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.23	0.37		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.20	0.36		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.18	0.37		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามโรงเรียนที่ศึกษา (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	โรงเรียนที่ศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	F	Sig
8. ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.48	0.38	.291	.884
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.48	0.38		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.49	0.37		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.49	0.37		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.41	0.36		
9. ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.41	0.37	.048	.996
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.41	0.37		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.39	0.38		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.40	0.35		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.38	0.35		
10. ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.32	0.35	.055	.994
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.34	0.36		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.32	0.36		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.33	0.34		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.33	0.34		

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามโรงเรียนที่ศึกษา (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	โรงเรียนที่ศึกษา	$\overline{X}$	S.D.	F	Sig
โดยรวม	โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย	4.32	0.20	.208	.934
	โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ	4.32	0.20		
	โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.33	0.20		
	โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย	4.32	0.20		
	โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.29	0.19		

จากตารางที่ 27 พบว่า นักเรียนที่ศึกษาโรงเรียนต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนที่ศึกษาโรงเรียนต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ จำแนกตามโรงเรียนที่ศึกษา

โรงเรียนที่ศึกษา	$\overline{X}$	สมุทรสาครวิทยาลัย	สมุทรสาครบูรณะ	เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	สมุทรสาครวุฒิชัย	พันท้ายนรสิงห์วิทยา
		4.38	4.41	4.28	4.35	4.22
สมุทรสาครวิทยาลัย	4.38	--	-.030	.100	.033	.164
สมุทรสาครบูรณะ	4.41		--	-.131	-.064	.195*
เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร	4.28			--	.066	.063
สมุทรสาครวุฒิชัย	4.35				--	-.130
พันท้ายนรสิงห์วิทยา	4.22					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 28 พบว่า นักเรียนที่ศึกษาอยู่โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ สูงกว่านักเรียนที่ศึกษาอยู่โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามระดับชั้นเรียน

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับชั้นเรียน				t	Sig
	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น		ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย			
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
1. ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	4.06	0.23	4.07	0.23	.188	.851
2. ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี	4.09	0.79	4.13	0.77	.431	.667
3. ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	4.15	0.47	4.14	0.49	.192	.848
4. ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	4.46	0.28	4.47	0.28	.111	.912
5. ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	4.35	0.31	4.36	0.31	.163	.884
6. ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	4.65	0.63	4.69	0.58	.563	.574
7. ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท	4.19	0.36	4.21	0.35	.440	.660
8. ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	4.48	0.37	4.46	0.36	.392	.695
9. ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	4.40	0.36	4.40	0.36	.033	.974
10. ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	4.32	0.35	4.32	0.34	.022	.982
โดยรวม	4.31	0.20	4.32	0.19	.278	.781

จากตารางที่ 29 พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอาชีพของบิดา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**อาชีพของบิดา**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
1. ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	รับราชการ	4.01	0.05	18.744	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.07	0.31		
	ค้าขาย	4.11	0.28		
	ธุรกิจส่วนตัว	3.96	0.12		
	รับจ้างทั่วไป	4.29	0.23		
2. ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี	รับราชการ	3.25	0.03	80.589	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	3.90	0.82		
	ค้าขาย	3.90	0.74		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.70	0.44		
	รับจ้างทั่วไป	4.81	0.50		
3. ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	รับราชการ	3.67	0.00	102.919	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.46	0.47		
	ค้าขาย	4.55	0.46		
	ธุรกิจส่วนตัว	3.90	0.19		
	รับจ้างทั่วไป	4.01	0.19		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอาชีพของบิดา (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**อาชีพของบิดา**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
4. ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	รับราชการ	4.20	0.39	69.565	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.55	0.21		
	ค้าขาย	4.55	0.20		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.64	0.25		
	รับจ้างทั่วไป	4.15	0.31		
5. ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	รับราชการ	4.71	0.10	32.203	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.38	0.35		
	ค้าขาย	4.30	0.34		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.28	0.21		
	รับจ้างทั่วไป	4.23	0.26		
6. ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	รับราชการ	4.35	0.51	94.674	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.79	0.42		
	ค้าขาย	4.82	0.39		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.72	0.45		
	รับจ้างทั่วไป	3.45	0.77		
7. ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท	รับราชการ	4.00	0.06	17.783	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.21	0.42		
	ค้าขาย	4.16	0.40		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.42	0.33		
	รับจ้างทั่วไป	4.12	0.27		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอาชีพของบิดา (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**อาชีพของบิดา**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
8. ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	รับราชการ	4.72	0.10	53.794	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.33	0.43		
	ค้าขาย	4.30	0.39		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.73	0.09		
	รับจ้างทั่วไป	4.18	0.34		
9. ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	รับราชการ	4.50	0.32	38.767	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.39	0.38		
	ค้าขาย	4.33	0.36		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.63	0.25		
	รับจ้างทั่วไป	3.96	0.42		
10. ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	รับราชการ	4.24	0.04	40.048	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.57	0.29		
	ค้าขาย	4.50	0.30		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.24	0.34		
	รับจ้างทั่วไป	3.93	0.37		
โดยรวม	รับราชการ	4.22	0.02	28.285	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.35	0.25		
	ค้าขาย	4.33	0.23		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.44	0.07		
	รับจ้างทั่วไป	4.14	0.20		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 30 พบว่า นักเรียนที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 31 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.01	4.07	4.11	3.96	4.29
รับราชการ	4.01	--	-.060	-.100	.044	-.279*
รัฐวิสาหกิจ	4.07		--	-.040	.105	-.218*
ค้าขาย	4.11			--	.145*	-.178*
ธุรกิจส่วนตัว	3.96				--	-.324*
รับจ้างทั่วไป	4.29					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 31 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ อาชีพรัฐวิสาหกิจ และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่บิดามีอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่บิดามีอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 32 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		3.25	3.90	3.90	4.70	4.81
รับราชการ	3.25	--	-.647*	-.650*	-1.445*	-1.555*
รัฐวิสาหกิจ	3.90		--	-.003	-.797*	-.908*
ค้าขาย	3.90			--	-.794*	-.904*
ธุรกิจส่วนตัว	4.70				--	-.110
รับจ้างทั่วไป	4.81					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 32 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย อาชีพธุรกิจส่วนตัว และอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ และค้าขาย ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 33 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		3.67	4.46	4.55	3.90	4.01
รับราชการ	3.67	--	-.797*	-.880*	-.235*	-.341*
รัฐวิสาหกิจ	4.46		--	-.082	.562*	.456*
ค้าขาย	4.55			--	.644*	.539*
ธุรกิจส่วนตัว	3.90				--	-.105
รับจ้างทั่วไป	4.01					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 33 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย อาชีพธุรกิจส่วนตัว และอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจและค้าขาย ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัวและอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 34 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.20	4.55	4.55	4.64	4.15
รับราชการ	4.20	--	-.351*	-.349*	-.438*	.047
รัฐวิสาหกิจ	4.55		--	.001	-.088	.399*
ค้าขาย	4.55			--	-.088*	.397*
ธุรกิจส่วนตัว	4.64				--	.486*
รับจ้างทั่วไป	4.15					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 34 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่บิดามีอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 35 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.71	4.38	4.30	4.28	4.23
รับราชการ	4.71	--	.327*	.408*	.431*	.480*
รัฐวิสาหกิจ	4.38		--	.081	.103	.152
ค้าขาย	4.30			--	.022	.071
ธุรกิจส่วนตัว	4.28				--	.049
รับจ้างทั่วไป	4.23					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 35 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย อาชีพธุรกิจส่วนตัว และอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 36 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.35	4.79	4.82	4.72	3.45
รับราชการ	4.35	--	.212	.183	.282*	1.547*
รัฐวิสาหกิจ	4.79		--	-.028	.070	1.335*
ค้าขาย	4.82			--	.099	1.364*
ธุรกิจส่วนตัว	4.72				--	1.264*
รับจ้างทั่วไป	3.45					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 36 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว และอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 37 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.00	4.21	4.16	4.42	4.12
รับราชการ	4.00	--	-.212	-.157*	-.420*	-.119
รัฐวิสาหกิจ	4.21		--	.054	-.208*	.093
ค้าขาย	4.16			--	-.263*	.038
ธุรกิจส่วนตัว	4.42				--	.301
รับจ้างทั่วไป	4.12					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 37 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาทน้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ และอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาทน้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 38 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.72	4.33	4.30	4.73	4.18
รับราชการ	4.72	--	.388*	.426*	-.012	.543
รัฐวิสาหกิจ	4.33		--	.037	-.401*	.154
ค้าขาย	4.30			--	-.439*	.117
ธุรกิจส่วนตัว	4.73				--	.556*
รับจ้างทั่วไป	4.18					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 38 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ และอาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ และอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 39 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.50	4.39	4.33	4.63	3.96
รับราชการ	4.50	--	.113	.173*	-.133	.535*
รัฐวิสาหกิจ	4.39		--	.060	-.247*	.422*
ค้าขาย	4.33			--	-.307*	.362*
ธุรกิจส่วนตัว	4.63				--	.669*
รับจ้างทั่วไป	3.96					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 39 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพค้าขาย และอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ และอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 40 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.24	4.57	4.50	4.24	3.93
รับราชการ	4.24	--	-.326*	-.261*	-.003	.313*
รัฐวิสาหกิจ	4.57		--	.064	.325*	.639*
ค้าขาย	4.50			--	.261*	.575*
ธุรกิจส่วนตัว	4.24				--	.313*
รับจ้างทั่วไป	3.93					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 40 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคมน้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ และอาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ และอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคมสูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ อาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 41 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยรวม จำแนกตามอาชีพของบิดา

อาชีพของบิดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.22	4.35	4.33	4.44	4.14
รับราชการ	4.22	--	-.125*	-.109*	-.215*	.084
รัฐวิสาหกิจ	4.35		--	.015	-.088	.210*
ค้าขาย	4.33			--	-.105*	.194*
ธุรกิจส่วนตัว	4.44				--	.299*
รับจ้างทั่วไป	4.14					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 41 พบว่า นักเรียนที่บิดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวม น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่บิดามีอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวม น้อยกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่บิดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวม สูงกว่านักเรียนที่บิดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 42 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอาชีพของมารดา

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**อาชีพของมารดา**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
1. ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	รับราชการ	4.02	0.12	38.556	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.01	0.07		
	ค้าขาย	3.94	0.20		
	ธุรกิจส่วนตัว	3.95	0.24		
	รับจ้างทั่วไป	4.25	0.27		
2. ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี	รับราชการ	3.37	0.45	53.746	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.99	0.07		
	ค้าขาย	4.08	0.76		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.08	0.83		
	รับจ้างทั่วไป	4.16	0.72		
3. ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	รับราชการ	3.77	0.28	34.768	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.00	0.51		
	ค้าขาย	4.14	0.47		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.28	0.51		
	รับจ้างทั่วไป	4.47	0.50		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 42 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอาชีพของมารดา (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**อาชีพของมารดา**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
4. ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	รับราชการ	4.25	0.12	73.392	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.50	0.10		
	ค้าขาย	4.73	0.23		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.55	0.28		
	รับจ้างทั่วไป	4.34	0.26		
5. ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	รับราชการ	4.60	0.25	58.789	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.16	0.14		
	ค้าขาย	4.52	0.35		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.46	0.42		
	รับจ้างทั่วไป	4.15	0.13		
6. ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	รับราชการ	4.95	0.23	15.438	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.35	0.43		
	ค้าขาย	4.49	0.50		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.83	0.39		
	รับจ้างทั่วไป	4.47	0.87		
7. ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท	รับราชการ	4.02	0.17	122.667	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.34	0.34		
	ค้าขาย	4.56	0.24		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.25	0.45		
	รับจ้างทั่วไป	3.91	0.17		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 42 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามอาชีพของมารดา (ต่อ)

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**อาชีพของมารดา**	$\overline{X}$	S.D.	**F**	**Sig**
8. ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	รับราชการ	4.64	0.25	113.767	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.75	0.05		
	ค้าขาย	4.65	0.29		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.54	0.45		
	รับจ้างทั่วไป	4.08	0.24		
9. ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	รับราชการ	4.46	0.12	43.765	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.50	0.32		
	ค้าขาย	4.61	0.45		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.56	0.37		
	รับจ้างทั่วไป	4.11	0.28		
10. ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	รับราชการ	4.27	0.15	109.668	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.01	0.05		
	ค้าขาย	4.70	0.28		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.54	0.35		
	รับจ้างทั่วไป	4.17	0.28		
โดยรวม	รับราชการ	4.23	0.07	37.243	.000*
	รัฐวิสาหกิจ	4.43	0.05		
	ค้าขาย	4.43	0.23		
	ธุรกิจส่วนตัว	4.39	0.25		
	รับจ้างทั่วไป	4.21	0.17		

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 42 พบว่า นักเรียนที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 43 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.02	4.01	3.94	3.95	4.25
รับราชการ	4.02	--	.015	.079	.071	-.229*
รัฐวิสาหกิจ	4.01		--	.064	.056	-.243*
ค้าขาย	3.94			--	-.007	-.308*
ธุรกิจส่วนตัว	3.95				--	-.300*
รับจ้างทั่วไป	4.25					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 43 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ อาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 42 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		3.37	4.99	4.08	4.08	4.16
รับราชการ	3.37	--	-1.621*	-.711*	-.713*	-.793
รัฐวิสาหกิจ	4.99		--	.909*	.908	.828*
ค้าขาย	4.08			--	.001	-.081
ธุรกิจส่วนตัว	4.08				--	-.079
รับจ้างทั่วไป	4.16					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 44 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่มารดามีอาชีพรับรัฐวิสาหกิจ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 43 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		3.77	4.00	4.14	4.28	4.47
รับราชการ	3.77	--	-.228*	-.368*	-.506*	-.694*
รัฐวิสาหกิจ	4.00		--	-.140	-.277	-.466*
ค้าขาย	4.14			--	-.137	-.325*
ธุรกิจส่วนตัว	4.28				--	-.188
รับจ้างทั่วไป	4.47					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 43 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย อาชีพธุรกิจส่วนตัว และอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ และอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 44 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.25	4.50	4.73	4.55	4.34
รับราชการ	4.25	--	-.251*	-480*	-297*	-.085
รัฐวิสาหกิจ	4.50		--	.229*	-.046	.166*
ค้าขาย	4.73			--	.182	.395*
ธุรกิจส่วนตัว	4.55				--	.212*
รับจ้างทั่วไป	4.34					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 44 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 45 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.60	4.60	4.52	4.46	4.15
รับราชการ	4.60	--	.438	.084	.144	.448*
รัฐวิสาหกิจ	4.16		--	-.354*	-.294*	.009
ค้าขาย	4.52			--	.060	.364*
ธุรกิจส่วนตัว	4.46				--	.303*
รับจ้างทั่วไป	4.15					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 45 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศน้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 46 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.95	4.35	4.49	4.83	4.47
รับราชการ	4.95	--	-.054	.459*	.111	.479*
รัฐวิสาหกิจ	4.35		--	.514*	.166	.533*
ค้าขาย	4.49			--	-.347	.019
ธุรกิจส่วนตัว	4.83				--	.367
รับจ้างทั่วไป	4.47					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 46 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ และอาชีพรัฐวิสาหกิจ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพค้าขาย และอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 47 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.02	4.34	4.56	4.25	3.91
รับราชการ	4.02	--	-.326*	-.545*	-.231*	.105
รัฐวิสาหกิจ	4.34		--	-.219*	.094	.432*
ค้าขาย	4.56			--	.313*	.651*
ธุรกิจส่วนตัว	4.25				--	.337*
รับจ้างทั่วไป	3.91					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 47 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพค้าขาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่มารดามีอาชีพค้าขาย มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 48 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.64	4.75	4.65	4.54	4.08
รับราชการ	4.64	--	-.106	-.005	.102	.567*
รัฐวิสาหกิจ	4.75		--	.100	.208	.673*
ค้าขาย	4.65			--	.107	.573*
ธุรกิจส่วนตัว	4.54				--	.465*
รับจ้างทั่วไป	4.08					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 48 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ อาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 49 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.46	4.50	4.61	4.56	4.11
รับราชการ	4.46	--	-.037	-152	-.100	.352*
รัฐวิสาหกิจ	4.50		--	-.114	-.062	.388*
ค้าขาย	4.61			--	.051	.504*
ธุรกิจส่วนตัว	4.56				--	.452*
รับจ้างทั่วไป	4.11					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 49 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ อาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 50 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.27	4.01	4.70	4.54	4.17
รับราชการ	4.27	--	-.258*	-.433*	-.274*	.101
รัฐวิสาหกิจ	4.01		--	-.692*	-.533*	-.156*
ค้าขาย	4.70			--	.159	.535*
ธุรกิจส่วนตัว	4.54				--	.376*
รับจ้างทั่วไป	4.17					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 50 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพค้าขาย อาชีพธุรกิจส่วนตัว และอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนที่มารดามีอาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคมสูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 51 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยรวม จำแนกตามอาชีพของมารดา

อาชีพของมารดา	$\overline{X}$	รับราชการ	รัฐวิสาหกิจ	ค้าขาย	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป
		4.23	4.43	4.43	4.39	4.21
รับราชการ	4.23	--	-.202*	-.204*	-.164*	.017
รัฐวิสาหกิจ	4.43		--	-.008	.039	.221*
ค้าขาย	4.43			--	.040	.222*
ธุรกิจส่วนตัว	4.39				--	.181*
รับจ้างทั่วไป	4.21					--

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 51 พบว่า นักเรียนที่มารดามีอาชีพรับราชการ มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวม น้อยกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรัฐวิสาหกิจ อาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนนักเรียนที่มารดามีอาชีพค้าขาย และอาชีพธุรกิจส่วนตัว มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวม สูงกว่านักเรียนที่มารดามีอาชีพรับจ้างทั่วไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 52 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามโรคประจำตัว

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	**โรคประจำตัว**				**t**	Sig
	ไม่มี		มี			
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
1. ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด	4.06	0.23	4.17	0.28	1.768	.078
2. ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี	4.12	0.79	3.85	0.78	1.301	.194
3. ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	4.15	0.48	4.13	0.56	1.69	.866
4. ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	4.47	0.28	4.29	0.23	2.471	.014*
5. ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	4.35	0.31	4.40	0.31	.492	.623
6. ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	4.66	0.61	4.53	0.83	.824	.411
7. ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท	4.20	0.36	4.02	0.19	3.249	.003*
8. ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	4.48	0.37	4.38	0.36	.990	.323
9. ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	4.41	0.36	4.20	0.31	2.202	.028*
10. ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	4.33	0.35	4.20	0.27	1.856	.082
โดยรวม	4.32	0.19	4.21	0.13	2.899	.010*

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 52 พบว่า นักเรียนที่มีโรคประจำตัวต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นักเรียนที่มีโรคประจำตัวต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร โดยการทดสอบความสัมพันธ์ของค่าสถิติไคสแควร์ (Chi-Square) ดังตารางที่ 55- 74

ตารางที่ 53 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	
	Chi-square	Sig.
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	1.725	.189

จากตารางที่ 53 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 54 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด**	
	Chi-square	**Sig.**
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	.591	.442

จากตารางที่ 54 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 55 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี**	
	Chi-square	**Sig.**
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	44.373	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 55 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 56 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี**			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้ระดับปานกลาง	117(31.79)	95(2.82)	126(34.24)	338(91.85)
ความรู้ระดับสูง	29(7.88)	0(0)	1(0.27)	30(8.15)
รวม	146(39.67)	95(25.82)	127(34.51)	368(100.00)
Chi-square χ^2=44.373 df =2 p-value = .000*				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 56 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลาง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อยู่ในระดับปานกลาง

ในขณะที่นักเรียนที่มีความรู้ระดับสูง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 57 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย**	
	Chi-square	**Sig.**
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	9.381	.002*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 57 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 58 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย**		
	มากที่สุด	มาก	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้ระดับปานกลาง	99(26.90)	239(64.95)	338(91.85)
ความรู้ระดับสูง	1(0.27)	29(7.88)	30(8.15)
รวม	100(27.17)	268(72.83)	368(100.00)
Chi-square $\square^2$=9.381 df =1 p-value = .002*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 58 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลาง และความรู้ระดับสูง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 59 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด**	
	Chi-square	**Sig.**
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	25.551	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 59 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 60 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด**		
	มากที่สุด	มาก	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้ระดับปานกลาง	196(53.26)	142(38.59)	338(91.85)
ความรู้ระดับสูง	3(0.82)	27(7.34)	30(8.15)
รวม	199(54.08)	169(54.08)	368(100.00)
Chi-square $\square^2$=25.551 df =1 p-value = .000*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 60 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลาง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนนักเรียนที่มีความรู้ระดับสูง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 61 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	
	Chi-square	Sig.
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	12.671	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 61 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 62 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ**		
	มากที่สุด	มาก	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้ระดับปานกลาง	133(36.14)	205(55.71)	338(91.85)
ความรู้ระดับสูง	2(0.54)	28(7.61)	30(8.15)
รวม	135(36.68)	233(63.32)	368(100.00)
Chi-square χ^2= 12.671 df =1 p-value = .000*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 62 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลาง และความรู้ระดับสูง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 63 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น**	
	Chi-square	**Sig.**
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	185.394	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 63 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 64 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น**			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้ระดับปานกลาง	268(72.83)	62(16.85)	8(2.17)	338(91.85)
ความรู้ระดับสูง	6(1.63)	2(0.54)	22(5.99)	30(8.15)
รวม	274(74.46)	64(17.39)	30(8.15)	368(100.00)
Chi-square χ^2=185.394 df =2 p-value = .000*				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 64 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลาง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนนักเรียนที่มีความรู้ระดับสูงมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 65 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท**	
	Chi-square	**Sig.**
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	9.342	.009*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 65 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 66 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท**			
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้ระดับปานกลาง	127(34.51)	210(57.07)	1(0.27)	338(91.85)
ความรู้ระดับสูง	3(0.82)	27(7.34)	0(0)	30(8.15)
รวม	130(35.33)	237(64.40)	1(0.27)	368(100.00)
Chi-square $\square^2$=9.342 df =2 p-value = .000*				

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 66 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลาง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 67 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	
	Chi-square	Sig.
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	20.498	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 67 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 68 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี**		
	มากที่สุด	มาก	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้ระดับปานกลาง	211(57.34)	127(34.51)	338(91.85)
ความรู้ระดับสูง	6(1.63)	24(6.52)	30(8.15)
รวม	217(58.97)	151(41.03)	368(100.00)
Chi-square χ^2= 20.498 df =1 p-value = .000*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 68 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลาง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนนักเรียนที่มีความรู้ระดับสูงมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 69 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ**	
	Chi-square	**Sig.**
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	30.601	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 69 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 70 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ**		
	มากที่สุด	มาก	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้ระดับปานกลาง	228(61.96)	110(29.89)	338(91.85)
ความรู้ระดับสูง	5(1.36)	25(6.79)	30(8.15)
รวม	233(63.32)	135(36.68)	368(100.00)
Chi-square $\square^2$=30.601 df =1 p-value = .000*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 70 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลางมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนนักเรียนที่มีความรู้ระดับสูง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 71 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม**	
	Chi-square	**Sig.**
ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	13.856	.000*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 71 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 72 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง	**ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม**		
	มากที่สุด	มาก	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ความรู้ระดับปานกลาง	125(33.97)	213(57.88)	338(91.85)
ความรู้ระดับสูง	1(0.27)	29(7.88)	30(8.15)
รวม	126(34.24)	242(65.76)	368(100.00)
Chi-square χ^2= 13.856 df =1 p-value = .000*			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 72 พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนที่มีความรู้ระดับปานกลาง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม อยู่ในระดับมาก และนักเรียนที่มีความรู้ระดับสูง มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม อยู่ในระดับมาก เช่นกัน

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 นักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกัน น่าจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน

ตารางที่ 73 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 1

สมมติฐาน	สมมติฐานการวิจัย	
	ยอมรับ	ปฏิเสธ
1. นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05		✓
2. นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	✓	
3. นักเรียนที่มีโรงเรียนที่ศึกษาต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05		✓
4. นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05		✓
5. นักเรียนที่มีอาชีพของบิดาต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	✓	
6. นักเรียนที่มีอาชีพของมารดาต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	✓	
7. นักเรียนที่มีโรคประจำตัวต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05	✓	

สมมติฐานที่ 2 ความรู้ด้านการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติน่าจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ตารางที่ 74 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2

สมมติฐาน	สมมติฐานการวิจัย	
	ยอมรับ	ปฏิเสธ
1. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร		✓
2. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด		✓
3. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี	✓	
4. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย	✓	
5. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด	✓	

ตารางที่ 74 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 (ต่อ)

สมมติฐาน	สมมติฐานการวิจัย	
	ยอมรับ	ปฏิเสธ
6. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ	✓	
7. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น	✓	
8. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท	✓	
9.ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี	✓	
10. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	✓	

ตารางที่ 74 สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่ 2 (ต่อ)

สมมติฐาน	สมมติฐานการวิจัย	
	ยอมรับ	ปฏิเสธ
11. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม	✓	

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร 2) เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 368 ตัวอย่าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าที การทดสอบทดสอบค่าเอฟ การหาค่าสถิติไคสแควร์ ซึ่งผลการศึกษาสามารถสรุปในประเด็นสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น รองลงมา คือ ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจ

สุขภาพประจำปี ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมสร้างสรรค์สังคม ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยลำดับสุดท้าย คือ ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

5.1.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

นักเรียนที่มีอายุ อาชีพของบิดา อาชีพมารดา โรคประจำตัวต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนที่มีเพศ โรงเรียนที่ศึกษา ระดับชั้นเรียนต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมไม่แตกต่างกัน

5.1.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

5.2.1 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ผลจากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน พบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Orem (2001) สอดคล้องกับการศึกษาของสุนิสา พรมป่าชัด (2556) ที่ศึกษา เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ที่พบว่าพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากสถานการณ์ปัญหาการเกิดโรคที่มีมากในทุกพื้นที่ ทั้งโรคติดต่อและไม่ติดต่อที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้นักเรียนมีการแก้ไขปัญหาสุขภาพและการเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้ลดน้อยลง นักเรียนจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเห็นความสำคัญและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องมากขึ้น เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น อยู่ในระดับมากที่สุด ผลที่ได้จากการศึกษานี้ สอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) ทั้งนี้ อาจเนื่องจากการได้อยู่ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพอันอบอุ่นเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่คนทุกเพศทุกวัยและทุกฐานะปรารถนา สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นกุญแจสำคัญของการมีสุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ สมาชิกในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยาหรือลูกที่ได้อยู่ในครอบครัวอันอบอุ่น จะรู้สึกว่าอยากกลับบ้านเมื่อเลิกงานหรือเลิกเรียน อยากมีกิจกรรมกับคนที่บ้าน เช่น รับประทานอาหารเย็นร่วมกัน เล่นกีฬาร่วมกัน มีข่าวร้ายหรือข่าวดีก็อยากจะบอกกับคนที่บ้าน เพื่อขอความช่วยเหลือ หรือร่วมดีอกดีใจ

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี อยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษานี้ สอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) สอดคล้องกับการศึกษาของสุนิสา พรมป่าชัด (2556) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ด้านออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น และสามารถป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ รวมถึงการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เป็นการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด อยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษานี้ สอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) สอดคล้องกับการศึกษาของสุนิสา พรมป่าชัด (2556) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากการกินอาหารที่ไม่สุก มีแมลงวันตอม มีสีฉูดฉาด อาจมีเชื้อโรคและสารพิษเจือปนอยู่ ซึ่งกินเข้าไปแล้วจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพเราจึงควรเลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ใส่ภาชนะที่สะอาด ไม่กินอาหารที่มีสีฉูดฉาด เพราะอาจมีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า เป็นต้น

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษานี้ สอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) สอดคล้องกับการศึกษาของสุนิสา พรมป่าชัด (2556) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียน

บ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากการมองโลกในแง่ดี คิดในแง่บวก รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักการให้อภัย มีการแบ่งเวลาให้เหมาะสม จัดเวลาสำหรับคลายเครียดและผักผ่อน จะทำให้มีจิตใจผ่องแผ้วสดใสร่าเริงอยู่เสมอ

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ อยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษานี้ สอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) สอดคล้องกับการศึกษาของสุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา ผลการศึกษา พบว่า งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างได้เห็นถึงโทษของการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และสารเสพติดอื่น ๆ เช่น ยาบ้า เป็นสารที่เสพเข้าไปในร่างกายแล้วจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ เพราะคนที่ติดบุหรี่ สุรา และสารเสพติด จะมีสุขภาพทรุดโทรม เสียเงินทองในการรักษาไม่สามารถประกอบอาชีพ และอาจรุนแรงถึงตายได้ ผู้ติดการพนันก็เช่นกัน เมื่อเสียการพนันก็จะสูญเสียเงินทอง บางคนต้องเป็นหนี้ ทำให้เกิดความทุกข์กายและใจ

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม อยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) สอดคล้องกับการศึกษาของสุนิสา พรมป่าชัด (2556) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ด้านมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งชีวิตของเราไม่ได้อยู่คนเดียว เราอยู่ร่วมกันกับสมาชิกในครอบครัว เราอยู่ร่วมกับเพื่อนๆ

ในโรงเรียน และหลายครั้งเราก็อยู่กับคนอื่น ๆ ในสังคม ถ้าเราต่างคนต่างดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และช่วยกันดูแลรักษาสุขภาพของคนส่วนรวมด้วยการรักษาสิ่งแวดล้อมของชุมชน

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท อยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) สอดคล้องกับการศึกษาของสุนิสา พรมป่าชัด (2556) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ด้านป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีการระมัดระวังในการป้องกันอุบัติภัยภายในบ้าน ภายในโรงเรียน เช่น ไฟฟ้า เตาแก๊ส ของมีคม จุดธูปเทียนบูชาพระ ไม้ขีดไฟ เป็นต้น ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติภัยในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตาม กฎแห่งความ ปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ รวมถึงอันตรายจากโรงฝึกงานห้องปฏิบัติการต่าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะ เกิดอุบัติภัยต่าง ๆ

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย อยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) สอดคล้องกับการศึกษาของชนินทร์นรา ใจดี และคณะ (2555) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา มีการล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ก่อนรับประทานอาหารและหลังสัมผัสสัตว์เลี้ยง อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากถ้าไม่มีการล้างมือให้สะอาด เมื่อมีการใช้มือหยิบจับสิ่งต่าง ๆ สิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคจึงอาจติดมากับมือและเล็บ ถ้าเผลอหยิบอาหารเข้าปาก สิ่งที่สกปรกและเชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายเราได้ เราจึงควรล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่ายทุกครั้ง

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) สอดคล้องกับการศึกษาของสุนิสา พรมป่าชัด (2556) ที่ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ด้านรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ เนื่องจากฟันของคนเรานั้นมีทั้งหมด 2 ชุด คือ ฟันแท้และฟันน้ำนม แต่ฟันน้ำนมของหลายคนก็น่าจะหลุดไปในช่วงสมัยประถมศึกษาและจะไม่มีฟันชุดใหม่มาทดแทน เมื่อฟันเกิดการเสียหายขึ้น ดังนั้นคนเราจึงต้องดูแลฟันแท้ให้ดี เพราะกระบวนการบดเคี้ยวอาหารของเราต้องพึ่งพาฟันชุดนี้ไปตลอดชีวิต

ผลจากการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด อยู่ในระดับมาก ผลที่ได้จากการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดของกองสุขศึกษา (2555) สอดคล้องกับการศึกษาของสุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา และพบว่า การดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีการอาบน้ำชำระส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้สะอาดอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อมิให้เป็นแหล่งของเชื้อโรคและสิ่งสกปรกควรถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้นให้ความอบอุ่นเพียงพอ และควรจัดเก็บของที่ใช้ให้เป็นระเบียบ

5.2.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ผลจากการศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีอาชีพของบิดา และอาชีพมารดาต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ

การศึกษาของณัฏฐภาส พรมมา (2553) ศึกษาเรื่อง ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ผลการศึกษาพบว่า อาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลจากการศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของณัฏฐภาส พรมมา (2553) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง และพบว่า นักเรียนที่อายุต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลจากการศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีโรคประจำตัวต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของพระสุกสะหวัน บุดขะหมวน (2559) ที่ศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร พบว่า พระที่มีโรคประจำตัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน

ผลจากการศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สอดคล้องกับการศึกษาของสุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา และพบว่า ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติระหว่างนักศึกษาเพศชายกับเพศหญิง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

ผลจากการศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่ศึกษาโรงเรียนต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างแม้จะศึกษาในโรงเรียนที่แตกต่างกัน แต่ก็เล็งเห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติไปในแนวทางเดียวกัน ทำให้ไม่พบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาโรงเรียนต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาพรรณ วิถีประดิษฐ์ (2547) ที่ศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติโดยการเตือนตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมและแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลวัดปรินายก กรุงเทพมหานคร พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมในโรงเรียนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ผลจากการศึกษาการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนทุกระดับชั้นต่างก็ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เพราะต่างก็เห็นถึงความสำคัญของการที่จะต้องปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติว่าเกิดผลดีต่อสุขภาพของตนเองทั้งสิ้น ทำให้ไม่มีความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างที่เรียนระดับชั้นเรียนต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเพลินพิศ เชื้ออ่อน และคณะ (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากร

5.2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ (2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ (2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ เพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตรและคณะ (2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตรและคณะ ((อัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ, 2560)2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตรและคณะ (2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตรและคณะ (2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ (2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ (2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์ และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงาน

เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ (2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลจากการศึกษาที่พบว่า ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ (2560: 1-5) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา และพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เช่นเดียวกับ สุชาดา วงศ์สวาสดิ์และเพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช (2554: บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา พบว่าความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยรวมอยู่ในระดับมาก และส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ อยู่ในระดับปานกลาง ควรส่งเสริมพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติให้กับนักเรียนมากยิ่งขึ้น เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และความตระหนักในการดูแลสุขภาพ โดยอาจมีการรณรงค์ส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ด้วยนิทรรศการ ป้ายนิเทศหรืออื่น ๆ เป็นต้น

2. จากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนพบว่า นักเรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก แต่ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด ควรส่งเสริมและสร้างความตระหนักเรื่องสุขภาพ ในด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด โดยการรณรงค์ให้ความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้นักเรียนได้มีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนหรือเยาวชนในทุกระดับการศึกษาหรือในโรงเรียนสังกัดอื่น ๆ

2. ควรศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนในประเด็นอื่น ๆ นอกเหนือจากปัจจัยส่วนบุคคลที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เช่น การสนับสนุนทางสังคมแบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ หรือการศึกษาที่สอดคล้องกับสภาพการณ์ปัจจุบัน เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กมลวรรณ ชัยวิทยาอัมพร. (2553). "ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนิสิต คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน." การค้นคว้าอิสระวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กระทรวงสาธารณสุข. (2542). **แนวปฏิบัติเพื่อตอบสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุขศึกษา และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.

กระทรวงสาธารณสุข กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2555). **สุขบัญญัติแห่งชาติ**. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัดสมุทรสาคร. (2561). **แผนพัฒนาจังหวัด 4 ปี (พ.ศ. 2561-2564)** จังหวัดสมุทรสาคร. เข้าถึงเมื่อ 24 พฤษภาคม 2562. เข้าถึงได้จาก http://www.samutsakhon.go.th/document/plan%20sk.pdf

กลุ่มสารสนเทศสำนักนโยบายและแผน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10. (2562). **แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2562-2565 สำนักงานพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10**. เข้าถึงเมื่อ 1 เมษายน 2562. เข้าถึงได้จาก http://www.sesa10.go.th/sesa10/index.php?option=com_content&view=article&id=3464:2019-07-03-08-37-09&catid=50:ita2562

กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **แนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษากรุงเทพมหานคร**. โอวิทย์ (ประเทศไทย).

กิ่งดาว รัตนเวชชัยวิมล. (2551). "พฤติกรรมสุขภาพของผู้มารับบริการทางการแพทย์กรณีศึกษา กองแพทย์หลวง พระบรมราชวัง." ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

กิตติพัฒน์ สางห้วยไพร. (2551). "ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล สังกัดกองทัพเรือ." วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

กิตติภณ บุญช่วย. (2553). "พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์." วิทยานิพนธ์หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). **ดูสุขภาพสูงวัยดูแลได้ด้วยตนเอง**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บีบุ๊ค.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2559). **ร่างแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560 – 2564**. เข้าถึงเมื่อ 1 เมษายน 2562. เข้าถึงได้จาก http://wops.moph.go.th/ops/oic/data/20161115144754_1_.pdf

จิฬาวัจน์ เลิกนอก. (2558). "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนต้น ในชุมชนเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.

จีรศักดิ์ วารินทร์. (2538). "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของพนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย." ภาคนิพนธ์ปริญญาพัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิเคราะห์และวางแผนทางสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ชนินท์นรา ใจดี. (2558). "ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา". วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ชมภูนุช พบประเสริฐ. (2557). "ความสัมพันธ์ระหว่างการส่งเสริมสุขภาพของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสมาชิกครอบครัว กรณีศึกษาจังหวัดจันทบุรี". มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.

ณภัทร พานิชการ. (2557). "รูปแบบการบริหารเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา." วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ณัฏฐภาส พรมมา. (2553). "ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง." วิทยานิพนธ์หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ดุจเดือน สำราญวงษ์. (2544). "การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของหญิงหลังคลอด". วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต พยาบาลศาสตร์ (การบริหารพยาบาล).

ทิพย์สุคนธ์ กิจรุ่งโรจน์ และคณะ. (2549). "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสงขลา". เอกสารการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา.

ธนวรรธน์ อิ่มสมบูรณ์. (2546). **พฤติกรรมสุขภาพและการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. In เอกสารสอนชุดวิชาสุขศึกษา และการประชาสัมพันธ์งานสาธารณสุข** (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช.

ธัญนิดา เจริญจันทร์. (2556). "ความเชื่อด้านสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี." วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธีรศักดิ์ อุ่นอารมณ์เลิศ. (2548). **เครื่องมือวิจัยทางการศึกษา การสร้างและการพัฒนา**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.

นงค์นุช ประยูรหงส์. (2547). "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนิสิตปริญญาตรี ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ." วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ.

นภา มาสู่. (2552). "ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์." การค้นคว้าแบบอิสระหลักสูตรศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

นวพร เทพแก้ว. (2549). "การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในอำเภอเสริมงาม จังหวัดลำปาง." วิทยานิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.,

นุจิรา รัศมีไพบูลย์. (2557). "กระบวนการจัดการความรู้ของครอบครัวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต : กรณีศึกษาตำบลโคกโคเฒ่า อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี." มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

เบญจพร ธิหลวง. (2560). "พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอดอยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่." **วารสารบัณฑิตวิจัย**, 6, 1 (มกราคม-มิถุนายน): 77-91.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). **ทัศคนติการวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิชจำกัด.

พรพิมล เพ็ญภาคกุล. (2552). "พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง ด่านตรวจคนเข้าเมืองท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ." วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พรพิมล ภูมิฤทธิกุล. (2552). "พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของมารดาวัยรุ่นในจังหวัดสมุทรสาคร." วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.

พรศรี แหยมอุบล. (2547). "พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม." วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.

พรสุข หุ่นนิรันดรและคณะ. (2551). **หนังสือเรียนสาระการเรียนรูพื้นฐานกลุ่มสาระการเรียนรูสุขศึกษา และพลานามัย ชั้นมัธยมศึกษาปที่ 6**. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

พระสุกสะหวัน บุดขะหมวน. (2559). "การดูแลสุขภาพตนเองของพระสงฆ์ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

พิษนุ อภิสมาจารโยธิน. (2549). "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามยุทธศาสตร์เมืองไทยแข็งแรงของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยในจังหวัดนครปฐม." วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2550). **พัฒนาการมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัทธรรมดาเพรส จำกัด.

เพ็ญรุ่ง ศรีทรัพย์พานิช และสุชาดา วงศ์สวาสดิ์. (2554). "ความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา." วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา.

เพลินพิศ เชื้ออ่อน และคณะ. (2554). "พฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข." หลักสูตรครุศาสตร์ครุสาศตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.

ไพศาล หวังพานิช. (2526). **การวัดผลการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

ภัคจิรา โกมล. (2554). "พฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเช่าหอพักของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร." การค้นคว้าอิสระหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการประกอบการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

มัลลิกา มัติโก. (2530). **การดูแลสุขภาพตนเอง**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

เยาวดี วิบูลย์ศรี. (2539). **การวัดผลและการสร้างแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รภัทภร เพชรสุข. (2557). "ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมในการป้องกันโรคไข้เลือดออกของนักเรียนโรงเรียนวัดราชผาติการาม เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร." คณะพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

วณิช นิรันตรานนท์. (2555). **การพัฒนาหลักสูตรการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ : รูปแบบการฝึกอบรมการดูแลสุขภาพโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา**. อุดรธานี: สถาบันการพลศึกษา.

วรารัตน์ ทองเต็มถุง. (2556). "การรับรู้และความต้องการขององค์กรชุมชนต่อการพัฒนาสู่เมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ กรณีศึกษา นิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร." วิทยานิพนธ์หลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการภาครัฐและเอกชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.

วัชรี แก้วงาม. (2556). "ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวและชุมชน กับพฤติกรรมการเลิกเสพยาบ้าของวัยรุ่นในค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในจังหวัดจันทบุรี." วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล. (2561). "การสร้างเสริมสุขภาพในสถานศึกษา." **วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ**, 11, 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม): 1-4.

วิษณุ แผลงประพันธ์. (2554). "พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของพนักงานในสังกัดเทศบาลตำบลบ้านด่าน อำเภอบ้านด่าน จังหวัดบุรีรัมย์." การคนควาอิสระหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.

วีนัส ศรีศักดา. (2545). "พฤติกรรมครอบครัวที่สัมพันธ์กับวุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่." มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกวัย วัยรุ่น-วัยสูงอายุ**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิวพร อึ้งวัฒนา. (2553). "การพัฒนารูปแบบระบบการดูแลสุขภาพระดับปฐมภูมิ." วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

ศุกภนิตย์ พลไพรินทร์. (2540). "ความรู้ ทัศนคติเกี่ยวกับโรคเอดส์ และพฤติกรรมของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในแผนกผู้ป่วยโรคเอดส์ในโรงพยาบาลของรัฐ." สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สนธยา พลศรี. (2550). **เครือข่ายการเรียนรู้ในการพัฒนาชุมชน**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

สมถวิล ผลสอาด. (2555). "การรับรู้ของประชาชนที่มีต่องานบริการด้านสาธารณสุขของเทศบาล ตำบลวังเย็น อำเภอแปลงยาว จังหวัดฉะเชิงเทรา." งานนิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทรัพยากรเพื่อความมั่นคง มหาวิทยาลัยบูรพา.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). **คู่มือประจำวัย รับมือยังไงกับวัย 18**. กรุงเทพฯ: ห้องสร้างปัญญา.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). **คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สุขุมาภรณ์ ขันธ์ศรี. (2554). "การจัดการความรู้เพื่อการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงนิเวศแบบโฮมสเตย์ จังหวัดระยอง จันทบุรี ตราด." สาขาวิชาพัฒนาการเกษตรและการจัดการทรัพยากร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

สุชาดา วงศ์สวาสดิ์. (2555). "ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนมัธยมพุทธเกษตรวัดโนนเมือง ปีการศึกษา 2553." งานวิจัยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี.

สุชาติ โสมประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2542). **การสอนสุขศึกษา (ทฤษฎีและปฏิบัติ)**. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

สุฑารัตน์ บุญมี. (2559). "การจัดการความรู้ด้านการดูแลและรักษาสุขภาพของหมอพื้นบ้าน จังหวัดนครศรีธรรมราช." วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุนทร โสภณอัมพรเสนีย์. (2551). "การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยกระบวนการสร้างเสริมพลังอำนาจ บ้านหนองพลวง ตำบลหนองพลวง อำเภอจักราช จังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

สุนิสา พรมป่าชัด. (2556). "พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านร้านตัดผม ตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

สุภาพรรณ วิถีประดิษฐ. (2547). "การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ โดยการเตือนตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม และแบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอนุบาลวัดปรินายก กรุงเทพมหานคร." มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อรวรรณ ปิลันธน์โอวาท. (2542). **การสื่อสารเพื่อการโน้มน้าวใจ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรุณรัศมี บุนนาค และคณะ. (2554). "ผลของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายในเด็กวัยรุ่นที่มีภาวะน้ำหนักเกิน." คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

อัญชลี พงศ์เกษตร และคณะ. (2560). **ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมต้นโรงเรียนสตรียะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง จังหวัดยะลา**. ในการประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ครั้งที่ 1 7-8 ธันวาคม พ.ศ. 2560. สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

เอกณรงค์ วรสีหะ. (2556). "การวิเคราะห์เนื้อหาการนำเสนอข่าวสารด้านสุขภาพและรูปแบบการใช้สื่อโฆษณาเพื่อการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงสาธารณสุขในปี พ.ศ.2553 กับการรับรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชน." มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

ภาษาอังกฤษ

Best, J. W. (1981). **Research in Education**. London: Prentice-Hall India.

Helle, S. S., and Merete, O. (2010). "Do smoking and health education influence student

nurse knowledge, attitudes, and professional behavior." **Prev Med**, 34, 2: 260-265.

Krejcie, R. V., and Morgan, D. W. (1970). "Determining Sample Size of Research Activities." **Psychological Measurement**: 607-610.

Orem, D. E. (1985). **Nursing Concept of Practice**. พิมพ์ครั้งที่ 3. New York: McGrow Hill Book Company.

Orem, D. E. (2001). **Nursing : concept of practices**. พิมพ์ครั้งที่ 6. St. Louis MO: Mosby.

Pender, N. J. (1987). **Health Promotion in Nursing Practice**. พิมพ์ครั้งที่ 2. Connecticut: Appleton & Lange.

Ruth, M. P. (2006). "Health Literacy—Identification and Response." **Journal of Health Communication**, 11: 713–715. Available from https://www.researchgate.net/publication/6609363_Health_Literacy-Identification_and_Response.

Thorndike, R. L., and Hagen, E. (1991). **Measurement and Evaluation in Psychology and Education**. New York: Macmillan.

White, P. H., and Cooley, W. C. (2018). "Transitions Clinical Report Authoring Group; American Academy of Pediatrics; American Academy of Family Physicians; American College of Physicians. Supporting the Health Care Transition From Adolescence to Adulthood in the Medical Home." **Pediatrics**, 142, 5. Available from https://pediatrics.aappublications.org/content/143/2/e20183610.

WHO. (2016). **School health and youth health promotion**. Accessed December 23. Available from http://www.who.int/school_youth_health/en/

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถามจำนวน 3 ท่าน ดังนี้

1. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ: อาจารย์เทอดทูน ค้าขาย

ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาการสอนวิทยาศาสตร์ทั่วไป

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

2. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ: รองศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ถนอมสุข

ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ: อาจารย์ ดร.สุพรทิพย์ พูพะเนียด

ตำแหน่ง อาจารย์ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ภาคผนวก ข

หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

สำเนา

ที่ อว 8606 (นจ) / 369

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

13 มกราคม 2563

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์เทอดทูน ค้าขาย

ด้วย นางสาวธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์ รหัสประจำตัว 59260306 นักศึกษาระดับปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง " ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร "

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.อธิกมาส มากจุ้ย)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการและวิจัย
รักษาการแทน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
นครปฐม โทร.034-218790

สำเนา

ที่ อว 8606(ฉ-ร1)/370

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

13 มกราคม 2563

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ถนอมสุข

ด้วย นางสาวธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์ รหัสประจำตัว 59260306 นักศึกษาระดับปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง " ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร "

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.อธิกมาส มากจุ้ย)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการและวิจัย
รักษาการแทน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
นครปฐม โทร.034-218790

สำเนา

ที่ อว 8606 (ฯ.ฐ) /364

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร
พระราชวังสนามจันทร์
อ.เมือง จ.นครปฐม 73000

13 มกราคม 2563

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.สุพรทิพย์ พูพะเนียด

ด้วย นางสาวธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์ รหัสประจำตัว 59260306 นักศึกษาระดับปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง " ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร "

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร มีความประสงค์ขอเรียนเชิญท่านในฐานะผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจคุณภาพเครื่องมือวิจัยให้กับนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร.อธิกมาส มากจุ้ย)
รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ฝ่ายวิชาการและวิจัย
รักษาการแทน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานบัณฑิตวิทยาลัย
นครปฐม โทร.034-218790

ภาคผนวก ค

ผลการวิเคราะห์การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผลการวิเคราะห์การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ที่	รายการพิจารณา	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนเฉลี่ย	สรุปผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
1	เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	อายุ ☐ 12-13 ปี ☐ 14-15 ปี ☐ 16-17 ปี ☐ 18 ปีขึ้นไป	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่โรงเรียน ☐ โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย ☐ โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ ☐ โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร ☐ โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย ☐ โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4	ระดับชั้นเรียน ☐ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ☐ ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5	อาชีพของบิดา ☐ รับราชการ ☐ รัฐวิสาหกิจ ☐ ค้าขาย ☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ รับจ้างทั่วไป ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6	อาชีพมารดา ☐ รับราชการ ☐ รัฐวิสาหกิจ ☐ ค้าขาย ☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ รับจ้างทั่วไป ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
7	โรคประจำตัว ☐ ไม่มี ☐ มี (โปรดระบุ)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ที่	รายการพิจารณา	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนเฉลี่ย	สรุปผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด						
1	ควรอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย อย่างน้อย วันละ 1 ครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	การสระผมทุกวันจะช่วยให้ผมมีสุขภาพดี ไม่แห้งเสีย	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	การถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน จะทำให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4	การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น จะทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี						
5	การแปรงฟันที่ถูกต้องควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6	การตรวจสุขภาพในช่องปาก ควรตรวจอย่างน้อย 6 เดือน/ครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
7	การเปลี่ยนแปรงสีฟัน ควรเปลี่ยนทุก ๆ 1-3 เดือน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8	การแปรงฟันให้แปรงที่บริเวณฟันเพียงอย่างเดียว โดยไม่จำเป็นต้องแปรงลิ้น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย						
9	ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
10	กรณีที่ไม่ได้ล้างมือด้วยน้ำสะอาดสามารถใช้เจลล้างมือทำความสะอาดมือแทนได้	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
11	หลังการขับถ่ายจำเป็นต้องล้างมือด้วยสบู่	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
12	เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางเยื่อบุจมูกและตา	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด						
13	หลักในการซื้ออาหาร คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
14	หลักในการปรุงอาหาร คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
15	หากรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่จำเป็นต้องใช้ช้อนกลางในการกินร่วมกัน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ที่	รายการพิจารณา	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนเฉลี่ย	สรุปผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
16	การดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยเพิ่มความสดชื่นแก่ร่างกาย	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ						
17	การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะช่วยให้คลายเครียดได้	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
18	บุหรี่เป็นพิษต่อตัวผู้สูบแต่ไม่เป็นภัยต่อคนรอบข้าง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
19	การเล่นการพนันทุกชนิดเป็นสิ่งผิดกฎหมาย	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
20	การสำส่อนทางเพศก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น						
21	เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาหารือกับคนในครอบครัวเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
22	หน้าที่ทำงานบ้านควรเป็นของพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
23	เมื่อถึงวันสำคัญ เช่น วันเกิด ควรมีกิจกรรมพิเศษร่วมกัน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
24	คนในครอบครอบครัวต้องปฏิบัติต่อกันด้วยความปรารถนาดี	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท						
25	เมื่อเกิดอุบัติภัย ควรหลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อม	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
26	ควรปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังการใช้งาน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
27	วาล์วแก๊สหุงต้มไม่จำเป็นต้องปิดทุกครั้งหลังการใช้งาน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
28	ของมีคม ยาและสารเคมี ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี						
29	หลักการออกกำลังกายที่ดีคือออกกำลังกายให้หนักและใช้เวลานาน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
30	การทำงานบ้าน กวาด ถูบ้าน ขึ้น-ลงบันได ถือเป็นการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
31	การออกกำลังกายช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ที่	รายการพิจารณา	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนเฉลี่ย	สรุปผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
32	ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ						
33	เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เช่น ฟังเพลง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
34	ควรมองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
35	การนอนหลับเป็นเวลานานมากกว่า 8 ชั่วโมง จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
36	คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงมักจะเรียนรู้ได้ดี	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม						
37	น้ำทิ้งจากครัวเรือนไม่จำเป็นต้องบำบัดก่อนปล่อยลงสู่แหล่งน้ำ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
38	โฟม พลาสติก สเปรย์ ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
39	การทิ้งขยะไม่เลือกที่และไม่แยกขยะก่อนทิ้งเป็นการทำลายสิ่งแวดล้อม	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
40	น้ำและไฟฟ้าเป็นทรัพยากรที่มีจำกัดควรใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่า	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ที่	รายการพิจารณา	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนเฉลี่ย	สรุปผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด						
1.	ท่านอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.	ท่านสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3.	ท่านตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4.	ท่านถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5.	ท่านใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี						
6.	ท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
7.	ท่านหลีกเลี่ยงการอมลูกอม ทอฟฟี่ หรือรับประทานขนมหวาน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8.	ท่านตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
9.	ท่านไม่ใช้ฟันกัดหรือขบของแข็ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย						
10.	ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังปรุงอาหาร	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
11.	ท่านล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
12.	ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด						
13.	ท่านปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สงวนคุณค่า สุกเสมอ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
14.	ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
15.	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และใช้ช้อนกลาง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
16.	ท่านไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ สีฉูดฉาดและอาหารรสจัด	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
17.	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ						
18.	ท่านไม่สูบบุหรี่และไม่เสพสารเสพติด	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
19.	ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ที่	รายการพิจารณา	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนเฉลี่ย	สรุปผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
20.	ท่านไม่เล่นการพนัน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
21.	ท่านไม่สำส่อนทางเพศ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น						
22.	ท่านทำกิจกรรมในบ้านร่วมกับครอบครัว เช่น ดูโทรทัศน์	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
23.	ท่านเมื่อมีปัญหาสามารถปรึกษาคนในครอบครัวได้	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
24.	ท่านมีน้ำใจและแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ให้กับคนในครอบครัว	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
25.	ท่านไปทำบุญหรือทำกิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับครอบครัว	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท						
26.	ท่านระมัดระวังในการใช้ของมีคมและเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
27.	ท่านระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติภัยในที่สาธารณะ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
28.	ท่านหลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี						
29.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
30.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
31.	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับตนเอง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
32.	ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ						
33.	ท่านพักผ่อนและนอนหลับอย่างเพียงพอ	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
34.	ท่านมองโลกในแง่ดี	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
35.	ท่านยอมรับในข้อบกพร่องของผู้อื่น	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
36.	ท่านเมื่อไม่สบายใจมักจะหาทางผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม						
37.	ท่านทิ้งขยะเป็นที่และแยกประเภทขยะก่อนทิ้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ที่	รายการพิจารณา	ผู้เชี่ยวชาญ			คะแนนเฉลี่ย	สรุปผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
38.	ท่านหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
39.	ท่านกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนได้อย่างถูกวิธี เช่น ไม่ทิ้งน้ำมัน จากการประกอบอาหารลงแหล่งน้ำ แยกเศษอาหารก่อนทิ้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
40.	ท่านใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เช่น น้ำ ไฟฟ้า	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ความรู้กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ของนักเรียนโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10

อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

<u>คำชี้แจง</u> : แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพราะข้อมูลทั้งหมดมีความสำคัญ ซึ่งจะนำมาวิเคราะห์และใช้เป็นประโยชน์ในฐานะข้อมูลงานวิจัย ทั้งนี้ข้อมูลจากการตอบจะได้รับการวิเคราะห์และแสดงผลออกมาในภาพรวม จึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้นต่อผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>คำอธิบาย</u> : แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นางสาวธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์
นักศึกษาปริญญาโท สาขาพัฒนศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ส่วนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย✓ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ 1.1 ☐ ชาย 1.2 ☐ หญิง

2. อายุ 2.1 ☐ 12-13 ปี 2.2 ☐ 14-15 ปี 2.3 ☐ 16-17 ปี 2.4 ☐ 18 ปีขึ้นไป

3. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน

3.1 ☐ โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย

3.2 ☐ โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ

3.3 ☐ โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร

3.4 ☐ โรงเรียนสมุทรสาครวุฒิชัย

3.5 ☐ โรงเรียนพันท้ายนรสิงห์วิทยา

4. ระดับชั้นเรียน

4.1 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

4.2 ☐ ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

5. อาชีพของบิดา

5.1 ☐ รับราชการ 5.2 ☐ รัฐวิสาหกิจ

5.3 ☐ ค้าขาย 5.4 ☐ ธุรกิจส่วนตัว

5.5 ☐ รับจ้างทั่วไป 5.6 ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____

6. อาชีพของมารดา

6.1 ☐ รับราชการ 6.2 ☐ รัฐวิสาหกิจ

6.3 ☐ ค้าขาย 6.4 ☐ ธุรกิจส่วนตัว

6.5 ☐ รับจ้างทั่วไป 6.6 ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____

7. โรคประจำตัว

7. 1☐ ไม่มี

7.2 ☐ มี (โปรดระบุ) _____

ส่วนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ใช่	ไม่ใช่
ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด			
1	ควรอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง		
2	การสระผมทุกวันจะช่วยให้ผมมีสุขภาพดี ไม่แห้งเสีย		
3	การถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน จะทำให้ระบบขับถ่ายทำงานเป็นปกติ		
4	การสวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น จะทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง		
ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี			
5	การแปรงฟันที่ถูกต้องควรเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์		
6	การตรวจสุขภาพในช่องปาก ควรตรวจอย่างน้อย 6 เดือน/ครั้ง		
7	การเปลี่ยนแปรงสีฟัน ควรเปลี่ยนทุก ๆ 1-3 เดือน		
8	การแปรงฟันให้แปรงที่บริเวณฟันเพียงอย่างเดียว โดยไม่จำเป็นต้องแปรงลิ้น		
ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย			
9	ก่อนและหลังรับประทานอาหาร ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง		
10	กรณีที่ไม่ได้ล้างมือด้วยน้ำสะอาดสามารถใช้เจลล้างมือทำความสะอาดมือแทนได้		
11	หลังการขับถ่ายจำเป็นต้องล้างมือด้วยสบู่		
12	เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทางเยื่อบุจมูกและตา		
ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด			
13	หลักในการซื้ออาหาร คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด		
14	หลักในการปรุงอาหาร คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย		
15	หากรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่จำเป็นต้องใช้ช้อนกลางในการกินร่วมกัน		
16	การดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว จะช่วยเพิ่มความสดชื่นแก่ร่างกาย		
ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ			
17	การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะช่วยให้คลายเครียดได้		

ข้อ	ความรู้เกี่ยวกับหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ใช่	ไม่ใช่
18	บุหรี่เป็นพิษต่อตัวผู้สูบแต่ไม่เป็นภัยต่อคนรอบข้าง		
19	การเล่นการพนันทุกชนิดเป็นสิ่งผิดกฎหมาย		
20	การสำส่อนทางเพศก่อให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์		
ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น			
21	เมื่อมีปัญหาควรปรึกษาหารือกับคนในครอบครัวเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา		
22	หน้าที่ทำงานบ้านควรเป็นของพ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง		
23	เมื่อถึงวันสำคัญ เช่น วันเกิด ควรมีกิจกรรมพิเศษร่วมกัน		
24	คนในครอบครอบครัวต้องปฏิบัติต่อกันด้วยความปรารถนาดี		
ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท			
25	เมื่อเกิดอุบัติภัย ควรหลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อม		
26	ควรปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังการใช้งาน		
27	วาล์วแก๊สหุงต้มไม่จำเป็นต้องปิดทุกครั้งหลังการใช้งาน		
28	ของมีคม ยาและสารเคมี ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก		
ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี			
29	หลักการออกกำลังกายที่ดีคือออกกำลังกายให้หนักและใช้เวลานาน		
30	การทำงานบ้าน กวาด ถูบ้าน ขึ้น-ลงบันได ถือเป็นการออกกำลังกาย		
31	การออกกำลังกายช่วยทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น		
32	ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง		
ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ			
33	เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำ เช่น ฟังเพลง		
34	ควรมองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น		
35	การนอนหลับเป็นเวลานานมากกว่า 8 ชั่วโมง จะช่วยให้ร่างกายสดชื่น		
36	คนที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูง มักจะเรียนรู้ได้ดี		
ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม			
37	น้ำทิ้งจากครัวเรือนไม่จำเป็นต้องบำบัดก่อนปล่อยลงสู่แหล่งน้ำ		
38	โฟม พลาสติก สเปรย์ ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม		
39	การทิ้งขยะไม่เลือกที่และไม่แยกขยะก่อนทิ้งเป็นการทำลายสิ่งแวดล้อม		
40	น้ำและไฟฟ้าเป็นทรัพยากรที่มีจำกัด ควรใช้อย่างประหยัดและคุ้มค่า		

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามข้อมูลพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

<u>คำชี้แจง</u> ให้เลือกตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน ซึ่งมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นประจำ

ปฏิบัติมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติค่อนข้างบ่อย

ปฏิบัติปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ปฏิบัติน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนไม่ค่อยปฏิบัติ

ปฏิบัติน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับพฤติกรรมที่นักเรียนปฏิบัติน้อยที่สุด

ข้อ	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด						
1.	ท่านอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง					
2.	ท่านสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง					
3.	ท่านตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ					
4.	ท่านถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน					
5.	ท่านใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น					
ด้านการรักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี						
6.	ท่านแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน					
7.	ท่านหลีกเลี่ยงการอมลูกอม ทอฟฟี่ หรือรับประทานขนมหวาน					
8.	ท่านตรวจสุขภาพช่องปาก อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					
9.	ท่านไม่ใช้ฟันกัดหรือขบของแข็ง					

ข้อ	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย						
10.	ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังปรุงอาหาร					
11.	ท่านล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร					
12.	ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย					
ด้านการกินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด						
13.	ท่านปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ สงวนคุณค่า สุกเสมอและสะอาด					
14.	ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการ					
15.	ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่และใช้ช้อนกลาง					
16.	ท่านไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ สีฉูดฉาดและอาหารรสจัด					
17.	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว					
ด้านการงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ						
18.	ท่านไม่สูบบุหรี่และไม่เสพสารเสพติด					
19.	ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
20.	ท่านไม่เล่นการพนัน					
21.	ท่านไม่สำส่อนทางเพศ					
ด้านการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้อบอุ่น						
22.	ท่านทำกิจกรรมในบ้านร่วมกับครอบครัว เช่น ดูโทรทัศน์					
23.	ท่านเมื่อมีปัญหาสามารถปรึกษาคนในครอบครัวได้					
24.	ท่านมีน้ำใจและแบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ให้กับคนในครอบครัว					
25.	ท่านไปทำบุญหรือทำกิจกรรมสร้างสัมพันธ์กับครอบครัว					

ข้อ	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	ระดับการปฏิบัติ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านการป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท						
26.	ท่านระมัดระวังในการใช้ของมีคมและเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน					
27.	ท่านระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติภัยในที่สาธารณะ					
28.	ท่านหลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ					
ด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี						
29.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง					
30.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที					
31.	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับตนเอง					
32.	ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					
ด้านการทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ						
33.	ท่านพักผ่อนและนอนหลับอย่างเพียงพอ					
34.	ท่านมองโลกในแง่ดี					
35.	ท่านยอมรับในข้อบกพร่องของผู้อื่น					
36.	ท่านเมื่อไม่สบายใจมักจะหาทางผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง					
ด้านการมีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม						
37.	ท่านทิ้งขยะเป็นที่และแยกประเภทขยะก่อนทิ้ง					
38.	ท่านหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม					
39.	ท่านกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนได้อย่างถูกวิธี เช่น ไม่ทิ้งน้ำมัน จากการประกอบอาหารลงแหล่งน้ำ แยกเศษอาหารก่อนทิ้ง					
40.	ท่านใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เช่น น้ำ ไฟฟ้า					

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวธาราพรศ์ ศรีบุญญารักษ์	
วัน เดือน ปี เกิด	9 มกราคม พ.ศ.2536	
วุฒิการศึกษา	2559	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาการจัดการเรียนรู้ (5 ปี) พลศึกษาและสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	14 หมู่ 11 ตำบล คลองนกกระทุง อำเภอ บางเลน จังหวัด นครปฐม 73130	

มหาวิทยาลัยศิลปากร