

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี มีรายละเอียดการอภิปรายผลการวิจัยครอบคลุมสาระสำคัญที่เกี่ยวกับ สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

ในการสรุปผลการวิจัยเรื่อง ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอการสรุปผลการวิจัยที่ครอบคลุมสาระสำคัญเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ สมมติฐาน กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และผลการวิจัยโดยสรุป ตามลำดับดังนี้

1. วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

- 1.1.1 ด้านอนามัยส่วนบุคคล
- 1.1.2 ด้านอาหารและโภชนาการ
- 1.1.3 ด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม

1.2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพและลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี

1.3 เพื่อศึกษาปัจจัยด้านจิตลักษณะที่เป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตาม
สุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี

2. สมมติฐาน

2.1 ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ
ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน
ของนักเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบาง
ประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี

2.2 ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ
ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน
ของนักเรียน สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนัก
เรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีได้

3. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรม
สามัญศึกษาจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2543 จำนวน 370 คน โดยคำนวณหาขนาดกลุ่ม
ตัวอย่างจากประชากรทั้งหมด 4,821 คน แล้วจึงสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน
(Multi-Stage Sampling)

4. เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเป็นแบบ
ทดสอบและแบบวัด จำนวน 6 ชุด ดังนี้

4.1 แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ มีลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ ชนิด 4 ตัว
เลือก จำนวน 25 ข้อ

4.2 แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5
ระดับ จากเห็นด้วยอย่างยิ่งถึงไม่เห็นด้วย จำนวน 34 ข้อ

4.3 แบบวัดค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6
ระดับ จากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย จำนวน 10 ข้อ

4.4 แบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับจากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย จำนวน 12 ข้อ

4.5 แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ จากจริงที่สุดถึงไม่จริงเลย จำนวน 14 ข้อ

4.6 แบบวัดพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 3 ด้าน คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล จำนวน 12 ข้อ ด้านอาหารและโภชนาการ จำนวน 9 ข้อ และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม จำนวน 13 ข้อ รวมเป็น 34 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จากปฏิบัติมากที่สุดถึงไม่ได้ปฏิบัติ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

5.1 นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการสามัญศึกษาจังหวัดปัตตานี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5.2 ผู้วิจัยนำหนังสือจากผู้อำนวยการสามัญศึกษาจังหวัดปัตตานี และเครื่องมือในการวิจัยไปขอความร่วมมือและดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มด้วยตนเอง

5.3 รวบรวมเครื่องมือทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ซึ่งได้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างครบ จำนวน 370 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 แล้วจึงได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง และการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรม SPSS/PC⁺ (Statistical Package for the Social Sciences/Personal Computer Plus) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 วิเคราะห์ระดับ ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับสุขภาพ ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยม

ศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี โดยการหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

1.2 หาความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งหมดกับตัวแปรตาม โดยการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณด้วยเทคนิควิธีแบบเอ็นเทอร์ (Enter)

1.3 สร้างสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐาน เพื่อพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี โดยการวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

7. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยโดยสรุปได้ดังนี้

7.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม อยู่ในระดับมาก

มีระดับปัจจัยด้านจิตลักษณะ คือ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ และค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพอยู่ในระดับดี ส่วนความรู้ด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนนั้น นักเรียนมีอยู่ในระดับปานกลาง

7.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตลักษณะทั้ง 5 ตัว คือ ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ

และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม นั้น ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กันทางบวก ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลาง

ส่วนผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) นั้น พบว่าปัจจัยด้านจิตลักษณะทั้ง 5 ตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติทั้งรายด้านและโดยรวมทั้ง 3 ด้าน ในระดับปานกลาง และร่วมกันอธิบายการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมทั้ง 3 ด้านของนักเรียนได้ร้อยละ 29.6

กล่าวโดยสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีที่มีปัจจัยด้านจิตลักษณะเหล่านี้ คือ มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ มีค่านิยมที่ดีต่อชีวิตและสุขภาพ มีความรู้ด้านสุขภาพปานกลาง มีความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพปานกลาง และมีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนปานกลาง จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากกว่านักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม

7.3 ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่สามารถเป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติทั้งรายด้านและโดยรวมทั้ง 3 ด้าน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในทิศทางเดียวกัน คือ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ยกเว้นพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม ที่มีตัวแปรค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพเข้าร่วมกับเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ในการพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านนี้ของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในทิศทางตรงกันข้าม และเมื่อพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยภาพรวมทั้ง 3 ด้านแล้ว ตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพจะมีประสิทธิภาพในการทำนายความแปรปรวน (R^2) ของพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมได้ประมาณร้อยละ 28.3 ซึ่งเขียนเป็นสมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบและคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y'_{HP} = 1.930 + 0.524 \text{ Att}$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z'_{HP} = 0.532 \text{ Att}$$

จากสมการพยากรณ์นี้อาจกล่าวได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีที่มีเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพดี จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคมมากกว่านักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม

การอภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี ศึกษาความสัมพันธ์และตัวพยากรณ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตลักษณะกับพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าว จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน คือด้านอนามัยส่วนบุคคลซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-3 และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคมซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 5 ส่วนด้านอาหารและโภชนาการซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 4 นั้นนักเรียนมีระดับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลาง และหากพิจารณาโดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน พบว่านักเรียนมีระดับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-5 อยู่ในระดับมากถึงร้อยละ 95.4 ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง นั่นคือ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามข้อกำหนดของสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-5 ได้อย่างเหมาะสมในระดับมาก ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่รักสวยรักงาม จะให้ความสนใจและเอาใจใส่ดูแลร่างกายเป็นพิเศษ ทั้งในด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย รูปร่างหน้าตา การเลือกรับประทานอาหาร เพื่อให้ตนเองได้เป็นที่น่าสนใจจากบุคคลรอบข้างหรือเพศตรงข้าม และนอกจากนี้แล้วจากประสบการณ์ที่นักเรียนในวัยนี้ได้เรียนรู้การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐานตามสุขบัญญัติแห่งชาติที่ได้ถูกสอดแทรกไว้ในหลักสูตรการศึกษาตลอดมาตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จึงมีส่วนช่วยให้นักเรียนในระดับนี้มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น ดังผลการวิจัยที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของปวีรพรต มโนรมชัชวาล (2533:บทคัดย่อ) ที่ศึกษาการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการมีการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในเกณฑ์ดี

อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของธัญญา ดีปานวงศ์ (2541:บทคัดย่อ) ที่ศึกษาพฤติกรรมด้านการปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในด้านการบริโภคอาหาร ด้านสารเสพติด และด้านเพศศึกษาอยู่ในระดับดี

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านจิตลักษณะ คือ ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี จากผลการวิจัยพบว่า

2.1 ความรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติทั้งรายด้าน 3 ด้าน คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-3 ด้านอาหารและโภชนาการซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติ

ประการที่ 4 และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติ ประการที่ 5 และโดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีที่มีความรู้ด้านสุขภาพมาก ก็จะมี พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-5 มากกว่านักเรียนที่มี ลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะที่ว่า การมี สติปัญญาดี เฉลียวฉลาด เป็นจิตลักษณะพื้นฐานที่ส่งผลผลักดันและกระตุ้นให้บุคคลแสดง พฤติกรรมที่น่าปรารถนา ดังเช่น พฤติกรรมที่เหมาะสมทางสุขภาพ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2539 : 162) กล่าวคือ หากบุคคลเป็นผู้มีความรู้ดีเรื่องสุขภาพและรู้วิธีการรักษาสุขภาพให้ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นอย่างดีแล้ว ย่อมจะส่งผลผลักดันให้บุคคลนั้นกระทำพฤติกรรม สุขภาพได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อการมีสุขภาพที่ดี มีอายุยืนยาวของตนเอง

สอดคล้องกับผลการวิจัยของธงชัย ศิริทัฬห (2530 : 93) ที่ศึกษาเปรียบเทียบ พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ระหว่างโรงเรียน ในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอนกับโรงเรียนนอกโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน ที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีด้วย

สอดคล้องกับผลการวิจัยของนลินี มกรเสน (2538 : 107) ที่ศึกษาปัจจัยที่มี อิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ใน จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าความรู้เกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม สุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี

ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุชาดา มโนทัย(2539 : 106) ที่ศึกษา พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความรู้การบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นใน กรุงเทพมหานคร

อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของอรพิน ฐาปนกุลศักดิ์ (2539 : 115) ที่ ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัด สำนักงานประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่าความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของคันทนี กันธิยะ (2539 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เจตคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพอนามัยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่

2.2 เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติทั้งรายด้าน 3 ด้าน คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-3 ด้านอาหารและโภชนาการซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 4 และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 5 และโดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีที่มีเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพดี ก็จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-5 มากกว่านักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า เจตคติเป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งที่เป็นความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งใดๆ ของบุคคล และบุคคลนั้นก็มีความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับความรู้สึกนั้นๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, ม.ป.ป. : 125)

สอดคล้องกับผลการวิจัยของธงชัย ศิริทัฬห (2530 : 94) ที่ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ ระหว่างโรงเรียนในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอนกับโรงเรียนนอกโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอนที่มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดีด้วย

สอดคล้องกับผลการวิจัยของนลินี มกรเสน (2538 : 107) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี

ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุชาดา มโนทัย (2539 : 106) ที่ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร พบว่าเจตคติต่อการบริโภคอาหารที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกินมาตรฐานและโรคอ้วน

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นใน กรุงเทพมหานคร

อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของอรพิน ฐาปนกุลศักดิ์ (2539 : 116) ที่ศึกษา พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัด สำนักงานประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่าเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของศันณี กัญธิยะ (2539 : บทคัดย่อ) ที่ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เจตคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เจตคติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพอนามัยของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่

2.3 ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตาม สุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-3 ด้านอาหารและโภชนาการซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 4 และ โดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดปัตตานีที่มีค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ดี ก็จะมีพฤติกรรม สุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-4 มากกว่านักเรียนที่มีลักษณะ ดังกล่าวในทางตรงกันข้าม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การที่นักเรียนมีค่านิยมที่ดีด้านชีวิตและ สุขภาพ ซึ่งเป็นจิตลักษณะที่ผลักดันให้นักเรียนเห็นความสำคัญและคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ และการมีสุขภาพที่ดีแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน จึงช่วยส่งผลให้นักเรียนมี พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม กล่าวคือ นักเรียนที่มีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติ แห่งชาติถูกต้องเหมาะสมในระดับมาก เนื่องจากนักเรียนให้ความสำคัญต่อสุขภาพสูง หรือมีค่านิยมสูงนั่นเอง

สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุพรรณณี ปานเจริญ (2534 : 128) ที่ได้ศึกษา ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัด สำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 พบว่านักเรียนที่มีการ ปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพมาก จะมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียน ที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพน้อย

สอดคล้องกับผลการวิจัยของอรวรรณ พงศ์พุทธชาติ (2535 : 112) ที่ศึกษาค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนกลุ่มที่มีการปฏิบัติมากเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จะมิต่านิยมที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารสูงกว่านักเรียนที่มีการปฏิบัติน้อยเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของนลินี มกรเสน(2538 : 107) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าปัจจัยค่านิยมด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากที่สุด

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของรุ่งรัตน์ พรชัยวัฒนากร (2540 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนปลาย ในมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร พบว่าค่านิยมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนปลายในมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร

ส่วนพฤติกรรมด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม ผลการวิจัยไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านนี้ กล่าวคือ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพไม่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 5 คือด้านสารเสพติดและปัญหาสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่า หากบุคคลเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่และการมีสุขภาพที่ดีก็จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยของอุบล เลี้ยววาริณ (2534 : 250) ที่ศึกษาความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการเสพยาที่เป็นโทษของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร

2.4 ความเชื่ออำนาจภายในตนเกี่ยวกับสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการ ซึ่งมีเนื้อ

หาครอบครัวกลุ่มสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 4 และโดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนเกี่ยวกับสุขภาพสูงก็จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการซึ่งมีเนื้อหาครอบครัวกลุ่มสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 4 ด้านสารเสพติดและปัญหาสังคมซึ่งมีเนื้อหาครอบครัวกลุ่มสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 5 และโดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน มากกว่านักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม กล่าวคือ หากนักเรียนมีความเชื่ออำนาจภายในตนสูง ก็จะมีพฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพเพื่อดูแลป้องกันรักษาตนเองให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้มากกว่านักเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนที่ปล่อยให้เป็นไปตามโชคเคราะห์ หรือความบังเอิญ

สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนา ประเสริฐสม (2526 : 86) ได้ศึกษาการเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา พบว่าความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์กับความพยายามและการอดได้รอได้ และทั้งความพยายามและการอดได้รอได้ต่างก็มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัยของนักเรียน ดังนั้น ความเชื่ออำนาจภายในตนจึงมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอนามัยโดยทางอ้อม

สอดคล้องกับงานวิจัยของพิศกดิ์ ชินชัย (2537 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในอำนาจด้านสุขภาพ ความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตน และพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าความเชื่ออำนาจในตนด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของนงคราญ ยุทธแสน (2539 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาจิตลักษณะกับพฤติกรรมการขับชีรตจักรยานยนต์ของนักเรียน พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการขับชีรตขณะทัศนวิสัยไม่ปกติ และการขับชีรตขณะมีเมฆาสุราและใช้ยาที่มีผลต่อการขับชีรตจักรยานยนต์ของนักเรียน

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของธิดารัตน์ วงศ์สำราญ (2541 : 51-52) ที่ได้ศึกษาความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ระหว่างวัยรุ่นในระบบการศึกษาในโรงเรียนและการศึกษานอกโรงเรียน พบว่า ความเชื่ออำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่นในระบบการศึกษานอก

โรงเรียน กล่าวคือ วัยรุ่นในระบบการศึกษานอกโรงเรียนที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะเรียนรู้ว่าตนเองเป็นผู้ที่ควบคุมสุขภาพของตนเอง จึงกระทำพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพตนเองหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

ส่วนพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-3 ของนักเรียนนั้น ผลการวิจัยไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายในตนกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคล กล่าวคือ ความเชื่ออำนาจภายในตนไม่มีผลต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีแต่อย่างใด ทั้งนี้อาจเนื่องจาก โดยธรรมชาติแล้วนักเรียนกลุ่มนี้เป็นนักเรียนที่อยู่ในวัยกำลังเติบโตเป็นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสนใจต่อการอนามัยส่วนบุคคล เช่น ความสะอาดของร่างกาย ผิวพรรณ มากเป็นพิเศษอยู่แล้ว จึงอาจเป็นสาเหตุให้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ กับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียน

สอดคล้องกับงานวิจัยของประกอบ กระแสโลม (2540 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรองค์กรธุรกิจเอกชน ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ซึ่งไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรองค์กรธุรกิจเอกชน ในเขตเทศบาลนครขอนแก่นแต่อย่างใด

2.5 ลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติทั้งรายด้าน 3 ด้าน คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-3 ด้านอาหารและโภชนาการซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 4 และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 5 และโดยภาพรวมทั้ง 3 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนสูง ก็จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-5 มากกว่านักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่านักเรียนเหล่านี้เป็นผู้ที่สามารถคาดการณ์ได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับตนในอนาคต เช่นการมีสุขภาพที่ดี หรือสุขภาพไม่ดี เสื่อมโทรม ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเองที่จะกระทำ

เพื่อส่งเสริมหรือบั่นทอนสุขภาพของตนเอง สามารถอดได้รอได้และเลือกที่จะกระทำ พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามข้อกำหนดของสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อคอยผลแห่งการมีสุขภาพดีที่ยาวนานของตนเองได้ แม้บางครั้งในการที่จะเลือกกระทำพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมนั้น จะต้องเอาชนะความเขี้ยววนใจจากสัมผัสต่างๆ ก็ตาม เช่น จากความเอร็ดอร่อย ความพอใจ ความสะดวกสบาย เป็นต้น และในขณะเดียวกันก็ต้องควบคุมตนให้กระทำในสิ่งที่ควรกระทำ เช่น การแปรงฟันอย่างถูกวิธี การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การหลีกเลี่ยงสารเสพติดและสารที่เป็นโทษต่อร่างกาย ดังนั้น การที่นักเรียนจะสามารถอดทนกระทำพฤติกรรมสุขภาพเหล่านี้ได้จนเป็นสุขนิรันดร์นั้นก็ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะมองการณ์ไกล เห็นประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดีในอนาคตของแต่ละคนนั่นเอง

สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนา ประเสริฐสม (2526 : 81) ที่ได้ศึกษาการเสริมสร้างจิตลักษณะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา ซึ่งพบว่าลักษณะการอดได้รอได้ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรายงานการกระทำพฤติกรรมอนามัยของเด็กนักเรียน

สอดคล้องกับงานวิจัยของนงคราญ ยุทธแสน (2539 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาจิตลักษณะกับพฤติกรรมการขับชีร์ธจักรยานยนต์ของนักเรียน พบว่าลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับพฤติกรรมการขับชีร์ธจักรยานยนต์ของนักเรียนในทุกด้าน

อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของเกษม จันทศร (2541 : 161) ที่ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนสูง จะมีพฤติกรรมต้านทานการเสพยาบ้ามาก

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของวรรณิ วรรณชาติ (2541 : 111-112) ที่ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์ของนักเรียนชายในมหาวิทยาลัย พบว่า จิตลักษณะเป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์ของนักศึกษา กล่าวคือ นักศึกษาที่มีพฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์มาก จะมีลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนต่ำ ส่วนนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการคบเพื่อนแบบเสี่ยงเอดส์น้อยจะมีลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนสูง

3. ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่เป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี

จากผลการวิจัยพบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยด้านจิตลักษณะเพียงตัวเดียวที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ทั้งรายด้านทุกด้าน และโดยรวมทั้ง 3 ด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้มีตัวแปรค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพที่เข้ามาร่วมพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านสารเสพติดและปัญหาสังคมของนักเรียนเพียงด้านเดียว และพยากรณ์ในทิศทางตรงกันข้าม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนตัวแปรความรู้ด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน นั้น ไม่เป็นตัวพยากรณ์ที่ดี

ในส่วนของตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ทั้งรายด้านทุกด้าน คือ ด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ ด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม และโดยภาพรวมทั้ง 3 ด้านของนักเรียนนั้น หมายความว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ก็จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามข้อกำหนดของสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-5 มาก หรือนักเรียนที่มีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ ก็จะมีพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคมมากกว่านักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวในทางตรงกันข้าม ทั้งนี้เนื่องจาก เจตคติเป็นจิตลักษณะประเภทหนึ่งของบุคคลที่อยู่ในรูปของความพอใจ ไม่พอใจต่อสิ่งใดๆ ซึ่งเกิดจากความรู้เชิงประเมินค่าเกี่ยวกับสิ่งนั้น และมีความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งนั้นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับความรู้สึกดังกล่าว ในทำนองเดียวกันกับเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ หากนักเรียนมีการมองเห็นประโยชน์มากโทษน้อยของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามข้อกำหนดของสุขบัญญัติแห่งชาติแล้วเกิดความพอใจที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมก็จะเกิดความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมนั้น ดังนั้น เมื่อนักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ก็จะเป็นสาเหตุผลักดันให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติมากกว่านักเรียนที่มีเจตคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพ

สอดคล้องกับผลการวิจัยของอุบล เลี้ยววาริณ (2534 : 219) ที่ศึกษาความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นตัวพยากรณ์ที่สำคัญที่สุด ในการพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพที่ศึกษาทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรมการรักษาอนามัยส่วนบุคคล พฤติกรรมการกิน และพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการเสพยาที่เป็นโทษของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร

อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของศันณี กัณธิยะ (2539 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย เจตคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ตัวแปรเจตคติต่อสุขภาพอนามัย เป็นตัวพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพอนามัยของนักเรียน ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของวิณี แจ่มกระทีก (2540 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่า เจตคติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสามารถพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สำหรับตัวแปรค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพที่เข้ามาพร้อมกับตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ในการพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม ทำให้พบความสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจากระดับต่ำเป็นระดับปานกลาง และช่วยให้มีประสิทธิภาพในการทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมสุขภาพด้านนี้ของนักเรียนเพิ่มขึ้นเป็นประมาณร้อยละ 11.5 ซึ่งอาจอธิบายได้ตามแนวคิดของซาโรจน์ บัวศรี (อ้างถึงใน ภิญญา คล้ายบวร, 2533 : 32) ที่ว่า ค่านิยมของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการให้คุณค่าต่อสิ่งใดนั้น มีกระบวนการคือ เกิดจากความต้องการซึ่งนำไปสู่ความชอบ ความพอใจ แล้วจะนำไปสู่การให้คุณค่าและเกิดเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้น ในที่สุดก็นำไปสู่การปฏิบัติ ดังนั้น ค่านิยมและเจตคติจึงมีความเกี่ยวข้องกันที่จะช่วยส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมของบุคคล จากผลการวิจัยจะเห็นว่า ตัวแปรค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพได้เข้ามาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำนายกับตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อทำนายความแปรปรวนของ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านสารเสพติดและปัญหาสังคมได้เพิ่มขึ้น สอด

คล้องกับผลการวิจัยของนลินี มกรเสน (2538 : 126) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัด พวรรณบุรี ที่พบว่าค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพ และเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพร่วมกันทำนาย พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัด สุพรรณบุรี โดยที่ค่านิยมเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญต่อการทำนายเป็นอันดับแรก และเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพมีความสำคัญต่อการทำนายเป็นอันดับรอง

ส่วนตัวแปรความรู้ด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ที่ไม่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติประการที่ 1-5 หรือพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในแต่ละด้านหรือโดยรวมทั้ง 3 ด้านได้นั้น ทั้งนี้เนื่องจากว่า การศึกษาความรู้ด้านสุขภาพในครั้งนี้เป็นการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพจากประสบการณ์ที่เรียนรู้และสั่งสมมาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของนักเรียน และจากการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมทางสุขภาพ จนเกิดการเรียนรู้และจดจำและเกิดการปฏิบัติทางสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมตลอดมาจนเป็นสุขนิสัย และประกอบกับกระแสโลกาภิวัตน์ที่มีการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพอย่างกว้างขวาง จึงช่วยส่งผลให้นักเรียนมีความรู้ด้านสุขภาพ มีความเชื่ออำนาจในตนเกี่ยวกับสุขภาพ และมีลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี อย่างไม่แตกต่างกันมากนัก ตัวแปรเหล่านี้จึงไม่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในแต่ละด้านหรือโดยรวมทั้ง 3 ด้านของนักเรียนได้

นอกจากนี้แล้ว จากผลการวิจัยที่พบว่าปัจจัยด้านจิตลักษณะทั้ง 5 ตัว คือ ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน มีความสัมพันธ์ต่อกันในทางบวก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องต่อกัน โดยเฉพาะ ความรู้ด้านสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ และเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งจะเกิดต่อเนื่องกัน คือ เมื่อบุคคลได้รับรู้เกี่ยวกับสุขภาพ บุคคลก็จะให้ค่าในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพนั้น ซึ่งเป็นความรู้เชิงประเมินค่า จึงเกิดค่านิยม แล้วเกิดเจตคติ จนนำไปสู่การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพในทิศทางเดียวกัน และจากผลการวิจัยที่พบว่า ตัวแปรด้านจิตลักษณะทั้ง 5 ตัวนี้ ร่วมกันอธิบายการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมทั้ง 3 ด้าน คือ

ด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ และด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม ได้ประมาณร้อยละ 29.6 ในขณะที่ตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพเพียงตัวเดียวนั้น สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติโดยรวมทั้ง 3 ด้าน ได้ถึงร้อยละ 28.3 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพมีน้ำหนักในการพยากรณ์การเกิดของพฤติกรรมสุขภาพได้เด่นชัดกว่าตัวแปรอื่นๆ อีก 4 ตัว โดยสิ้นเชิง และจากที่ตัวแปรทั้ง 5 ตัว มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องซ้ำซ้อนกัน จึงยังมีส่วนช่วยให้ตัวแปรเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพมีความเด่นชัดมากกว่าตัวแปรอื่นๆ ยิ่งขึ้น

อีกทั้งการที่พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นตัวพยากรณ์ที่ดีเพียงตัวเดียวนั้น อาจเกิดจากการวัดตัวแปรบางตัว เช่น ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ซึ่งวัดด้วยเครื่องมือวัดที่มีผู้สร้างไว้แล้ว ซึ่งเป็นการวัดเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพอย่างกว้างๆ ไม่ได้เจาะจงวัดพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ใน 3 ด้าน ดังกล่าวข้างต้น เหมือนแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ แบบวัดเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ และแบบวัดพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองโดยการวิเคราะห์หลักสูตรให้ครอบคลุมเนื้อหาสุขบัญญัติแห่งชาติทั้ง 3 ด้าน ที่ต้องการวัด รวมถึงกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ก็แตกต่างกัน ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนแบบวัดค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ และแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ ที่นำมาใช้นั้น มีผู้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาในผู้ปฏิบัติงาน สำหรับแบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ก็มีผู้สร้างขึ้นเพื่อวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตนอย่างกว้างๆ โดยทั่วไปไม่เจาะจงต่อพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยสาเหตุดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น จึงอาจเป็นสาเหตุให้ผลการศึกษาในครั้งนี้ไม่พบว่า ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานีได้

สอดคล้องกับผลการวิจัยของวิธี แจ่มกระทีก (2540 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่า ความรู้ด้านโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับอาหารจานด่วนไม่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากทม.ได้

ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของจรีพร สร้อยสุวรรณ (2539 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษา ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาชายในสถาบันราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งพบว่าความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไม่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ นักศึกษาชายในสถาบันราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือได้

อีกทั้งยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของประกอบ กระแสโสม(2540 : บทคัดย่อ) ที่ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การควบคุมตน และทัศนคติต่อการออก กำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรองค์การธุรกิจเอกชนในเขตเทศบาล นครขอนแก่น ที่พบว่าความเชื่ออำนาจในตน และการควบคุมตนไม่สามารถพยากรณ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรองค์การธุรกิจเอกชนในเขตเทศบาลนครขอนแก่นได้

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตาม สุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ปัจจัยด้านจิตลักษณะที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรม สุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติด้านอนามัยส่วนบุคคล ด้านอาหารและโภชนาการ และด้าน สารเสพติดและปัญหาสังคม ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมข้อกำหนดตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ประการที่ 1-5 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีได้นั้น คือ เจตคติต่อ พฤติกรรมสุขภาพ ดังนั้น ครูผู้สอนและนักศึกษาคึงควรมุ่งเน้นและจริงจังในการปลูกฝัง สร้างเสริมเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ให้เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก ทั้งในหลักสูตรการศึกษาและนอกหลักสูตรการศึกษา ซึ่งสิ่งสำคัญที่พึงกระทำที่เป็นส่วนหนึ่ง ของการพัฒนาเจตคติต่อพฤติกรรมของบุคคล ตามแนวทางของดวงเดือน พันธุมนาวิน (2539 : 79) คือ

1.1 การชี้ให้เด็กได้รับรู้ถึงประโยชน์ และโทษอันตรายที่เขาจะได้รับจากการกระทำ หรือไม่ กระทำพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

1.2 การใช้ผู้ชักจูงที่น่าเชื่อถือ มาทำการชักจูงเด็กๆ ให้กระทำพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

1.3 การเสนอตัวแบบที่ได้รับรางวัลหรือการลงโทษ จากการกระทำหรือไม่กระทำ พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

วิธีการเหล่านี้ จะช่วยให้เด็กเห็นประโยชน์มากโทษน้อยของการกระทำพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เกิดความพอใจที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ และมีความพร้อมที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างต่อเนื่อง จนเป็นสุขนิสัยต่อไปจนเติบโตใหญ่

นอกจากนี้แล้ว จากผลการวิจัยที่พบว่า ปัจจัยด้านจิตลักษณะทั้ง 5 ตัว คือ ความรู้ด้านสุขภาพ เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติบางประการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี ดังนั้น หน่วยงานทางการศึกษาและหน่วยงานทางการสาธารณสุข จึงควรเร่งหาวิธีการพัฒนาปลูกฝังสร้างเสริมจิตลักษณะเหล่านี้ให้เกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ในบุคคลทุกกลุ่ม โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน เพื่อช่วยส่งผลผลักดันให้เกิดพฤติกรรมทางสุขภาพที่เหมาะสมได้มากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ประการที่ 5-10 ต่อจากการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยด้านปัจจัยจิตลักษณะ มาอธิบายการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้ครบทั้ง 10 ประการ จะได้นำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติได้อย่างครบถ้วนต่อไป

2.2 ควรศึกษาปัจจัยด้านจิตลักษณะที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ ด้วย เช่น กลุ่มผู้ปกครองของนักเรียน กลุ่มอาชีพต่างๆ หรือกลุ่มประชาชนทั่วไป เป็นต้น เพื่อให้ได้ผลการวิจัยนำมาเปรียบเทียบและอธิบายการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของกลุ่มบุคคลต่างๆ ได้อย่าง

กว้างขวาง จะได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการปลูกฝังสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติให้เกิดขึ้นครอบคลุมในหลายกลุ่มบุคคล

2.3 ควรศึกษาปัจจัยภายนอกบุคคล เช่น ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของบุคคล ปัจจัยทางสังคม ร่วมด้วยกับปัจจัยด้านจิตลักษณะซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล ที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยหลายๆ ด้านที่ร่วมอธิบายการเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของบุคคล จะได้นำผลการศึกษาไปใช้เป็นแนวทางในการปลูกฝังสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2.4 จากผลการวิจัยที่พบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพสามารถพยากรณ์การเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนได้ จึงควรมีการศึกษาเชิงทดลองเพื่อสร้างเสริมและพัฒนาเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในนักเรียนระดับชั้นต่างๆ เพื่อนำผลการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการปลูกฝังสร้างเสริมเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ให้เกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ต่อไป

2.5 การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้สร้างเครื่องมือที่ใช้วัดปัจจัยด้านจิตลักษณะบางตัว คือ ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน แต่ได้นำเครื่องมือที่มีผู้สร้างไว้แล้วมาใช้ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สร้างเพื่อวัดปัจจัยเหล่านี้กับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอย่างกว้างๆ ไม่ได้เจาะจงวัดพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติที่ผู้วิจัยต้องการวัด และยังเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดกับกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ด้วยเหตุผลเหล่านี้จึงอาจเป็นสาเหตุให้ผลการวิจัยพบว่า ค่านิยมด้านชีวิตและสุขภาพ ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับสุขภาพ และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ไม่เป็นตัวพยากรณ์ที่ดี ดังนั้น การศึกษาในครั้งต่อไป จึงควรสร้างเครื่องมือวัดปัจจัยด้านจิตลักษณะเหล่านี้ขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวัด จะช่วยให้ได้ผลการวิจัยที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2.6 การวัดความรู้ด้านสุขภาพสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ไม่พบว่า ความรู้ด้านสุขภาพเป็นตัวพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนได้ อาจเนื่องจากว่า การวัดความรู้ด้านสุขภาพในครั้งนี้ เป็นการวัดความรู้ที่ได้รับการสั่งสมมาจากหลักสูตรการเรียนการสอน ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงเป็นความรู้ที่เด็กได้เรียนรู้จนเกิดเจตคติ และเกิดการปฏิบัติที่เป็นสุขนิสัย จนไม่พบความ

แตกต่างกันมาก นัก ความรู้ด้านสุขภาพจึงไม่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตาม สุข
บัญญัติแห่งชาติได้ ดังนั้น การศึกษาครั้งต่อไป จึงควรศึกษาความรู้ด้านสุขภาพที่เกิดจาก
การให้ความรู้ในปัจจุบัน แล้ววัดผลจากการให้ความรู้นั้น และควรสร้างเครื่องมือวัดโดย
วิเคราะห์หลักสูตรให้ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวัดอย่างละเอียด

2.7 จากการศึกษาในครั้งนี้ ได้ศึกษาตัวแปรอิสระที่เป็นปัจจัยด้านจิตลักษณะ ทั้ง 5 ตัว
ซึ่งพบว่า ปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน แต่แต่ละตัวไม่เป็นอิสระต่อกัน จึงอาจทำให้เกิดความซ้ำซ้อนกัน ตัวแปรตัวใดที่มีความเด่นชัดกว่าก็จะบดบังประสิทธิภาพของตัวแปร
อื่นๆ ดังเช่น ผลการวิจัยที่พบว่า มีเพียงเจตคติต่อพฤติกรรมสุขภาพเพียงตัวเดียวเท่านั้น ที่
เป็นตัวพยากรณ์ที่ดีในการพยากรณ์พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี ดังนั้น การศึกษาในครั้งต่อไป จึงควรศึกษา
ตัวแปรหลายๆ ด้าน ที่มีความเป็นอิสระต่อกัน จะช่วยให้ได้ผลการศึกษาที่ชัดเจนยิ่งขึ้น