

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,650 คน จำแนกเป็นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียน ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก ได้ผลดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. สถานภาพทั่วไปของครูในด้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา ตำแหน่ง ประสบการณ์ การสอน และโรคประจำตัว
2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้าน พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมด้านความปลอดภัย พฤติกรรมด้านสุขภาพจิต และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเด็กล้ม

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	152	49.8
หญิง	153	50.2
รวม	305	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชายและเพศหญิง จำนวนครึ่งหนึ่ง คือร้อยละ 49.8 และ 50.2 ตามลำดับ

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
20 – 29 ปี	30	9.8
30 – 39 ปี	79	25.9
40 – 49 ปี	155	50.9
50 – 60 ปี	41	13.4
รวม	305	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ครูกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวนครึ่งหนึ่ง มีอายุ 40–49 ปี คิดเป็นร้อยละ 50.9 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 30–39 ปี และ 50–60 ปี จำนวนร้อยละ 25.9 และ 13.6 ตามลำดับ

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	17	5.6
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	258	74.8
ปริญญาโท	59	19.3
ปริญญาเอก	1	.3
รวม	305	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 74.8 รองลงมามีการศึกษาระดับปริญญาโท และต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 19.3 และ 5.6 ตามลำดับ

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของครูกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
จำแนกตามตำแหน่งหน้าที่

ตำแหน่งหน้าที่	จำนวน	ร้อยละ
ผู้บริหาร	9	3.0
หัวหน้าหมวดวิชา	53	17.4
หัวหน้างาน	50	16.4
ครูผู้สอน	164	53.7
ครูสนับสนุนการสอน	29	9.5
รวม	305	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
ประมาณครึ่งหนึ่งเป็นครูผู้สอน คิดเป็นร้อยละ 53.7 รองลงมาเป็นหัวหน้าหมวดวิชา หัวหน้างาน
คิดเป็นร้อยละ 17.4 และ 16.4 ตามลำดับ

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
จำแนกตามประสบการณ์การสอน

ประสบการณ์การสอน	จำนวน	ร้อยละ
1-10 ปี	57	18.7
11-20 ปี	112	36.7
21-30 ปี	128	42.0
มากกว่า 31 ปี	8	2.6
รวม	305	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีประสบการณ์การสอน 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมา มีประสบการณ์การสอน 11-20 ปี และ 1-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.7 และ 18.7 ตามลำดับ

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
จำแนกตามโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
ไม่มีโรคประจำตัว	243	79.7
มีโรคประจำตัว	62	20.3
- โรคภูมิแพ้	17	5.6
- โรคความดันโลหิตสูง	8	2.6
- โรคกระเพาะ	7	2.3
- โรคอื่น ๆ	30	9.8
รวม	305	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 79.7 ผู้ที่มีโรคประจำตัวส่วนใหญ่ เป็นโรคภูมิแพ้ โรคความดันโลหิตสูง และโรคกระเพาะ คิดเป็นร้อยละ 5.6, 2.6 และ 2.3 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร คะแนนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านการบริโภค

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95%	ระดับพฤติกรรมสุขภาพ
1. รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากอันตราย	3.66	.64	3.59 - 3.73	ดีมาก
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสีอุตสาหกรรม	3.56	.71	3.47 - 3.63	ดี - ดีมาก
3. รับประทานอาหารผัก ผลไม้ ทุกวัน	3.38	.79	3.29 - 3.47	ดี
4. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	3.43	.78	3.33 - 3.51	ดี - ดีมาก
5. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	3.25	.74	3.16 - 3.33	ดี
6. งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ	2.53	1.09	2.41 - 2.65	พอใช้ - ดี
7. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.05	1.03	2.93 - 3.16	ดี
8. งดการสูบบุหรี่	3.23	1.24	3.08 - 3.36	ดี
รวม	3.26	0.95	3.15 - 3.36	ดี

จากตาราง 7 พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านการบริโภค 2 เรื่อง คือ การรับประทานอาหารที่สุกสะอาดปราศจากอันตราย และ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสีอุตสาหกรรม อยู่ในระดับดีมาก อีก 5 เรื่อง อยู่ในระดับดี ได้แก่ การรับประทานอาหารผัก ผลไม้ทุกวัน ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว รับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน และหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่ ส่วนเรื่องงดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ อยู่ในระดับพฤติกรรมสุขภาพ พอใช้ ถึง ดี ระดับพฤติกรรมสุขภาพรวมด้านพฤติกรรมการบริโภค อยู่ในระดับดี

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ปริมาณค่าเฉลี่ยประชากร คะแนนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านการออกกำลังกาย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ประมาณค่าเฉลี่ย ประชากรที่ระดับ ความเชื่อมั่น 95%	ระดับ พฤติกรรม สุขภาพ
1. พยายามหาเวลาว่างเพื่อ การออกกำลังกาย	2.79	.89	2.68 - 2.88	ดี
2. มีความต้องการออกกำลังกาย	3.16	.90	3.06 - 3.26	ดี
3. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเป็น เวลา 20-30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์	2.62	1.02	2.50 - 2.73	ดี
4. ออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ทำงานบ้าน ล้างรถ กายบริหาร เดิน	3.38	.75	3.29 - 3.46	ดี
รวม	2.98	0.94	2.88 - 3.09	ดี

จากตาราง 8 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านการออกกำลังกายทุกเรื่องอยู่ในระดับดี ได้แก่ พยายามหาเวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกาย ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเป็นเวลา 20-30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ และการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ทำงานบ้าน ล้างรถ กายบริหาร เดิน ฯลฯ ระดับพฤติกรรมสุขภาพ รวม ของพฤติกรรมสุขภาพด้าน พฤติกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับดี

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร คะแนนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านพฤติกรรมทางเพศ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ประมาณค่าเฉลี่ย ประชากรที่ระดับ ความเชื่อมั่น 95%	ระดับ พฤติกรรม สุขภาพ
1. ตรวจสุขภาพประจำปี	2.68	1.10	2.55 - 2.80	ดี
2. ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด	3.79	.54	3.73 - 3.85	ดีมาก
3. ป้องกันตนเองจาก โรคเอดส์ และ โรคติดต่อทางเพศ	3.87	.50	3.81 - 3.92	ดีมาก
4. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับ ผู้อื่น (ไม่ใช่คู่ของตนเอง)	3.31	1.38	3.15 - 3.46	ดี
5. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มี เพศสัมพันธ์กับผู้อื่น (ไม่ใช่คู่ของตนเอง)	1.99	1.82	1.78 - 2.19	พอใช้
รวม	3.12	1.37	2.97 3.28	พอใช้ - ดี

จากตาราง 9 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านพฤติกรรมทางเพศ 2 เรื่อง คือ การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด และ ป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศ อยู่ในระดับดีมาก พฤติกรรมทางเพศที่อยู่ในระดับดี 2 เรื่อง คือ การตรวจสุขภาพประจำปี และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น (ที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง) อยู่ในระดับดี ส่วนในเรื่องการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น (ที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง) อยู่ในระดับพอใช้ ระดับพฤติกรรมสุขภาพรวม ของพฤติกรรมสุขภาพด้าน พฤติกรรมทางเพศ อยู่ในระดับ พอใช้ - ดี

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร คะแนนของพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของครูกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านความปลอดภัย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ประมาณค่าเฉลี่ย ประชากรที่ระดับ ความเชื่อมั่น 95%	ระดับ พฤติกรรม สุขภาพ
1. ปฏิบัติตนโดยถือหลัก "ปลอดภัย" ไว้ก่อน	3.69	.93	3.58 - 3.78	ดีมาก
2. ปฏิบัติตนตามกฎหมายจราจรโดย เคร่งครัด	3.70	.66	3.063 - 3.077	ดีมาก
3. คาดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับรถ หรือนั่งรถยนต์	3.41	.89	3.30 - 3.50	ดี - ดีมาก
4. สวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่ รถจักรยานยนต์	3.18	1.11	3.05 - 3.30	ดี
5. ศึกษาหลากหลายละเอียด ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ต่างๆ	3.55	.78	3.46 - 3.63	ดี - ดีมาก
6. ระวังระวังการใช้ผลิตภัณฑ์ ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย	3.63	.82	3.53 - 3.72	ดีมาก
รวม	3.52	0.89	3.42 - 3.62	ดี - ดีมาก

จากตาราง 10 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านความปลอดภัยอยู่ในระดับ ดีมาก 3 เรื่อง คือ ปฏิบัติตนโดยถือหลัก "ปลอดภัย" ไว้ก่อน การปฏิบัติตนตามกฎหมายจราจรโดยเคร่งครัด และระวังระวังการใช้ผลิตภัณฑ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอีก 2 เรื่อง คือ คาดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับรถ หรือนั่งรถยนต์ และศึกษาหลากหลายละเอียดก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อยู่ในระดับ ดี-ดีมาก ส่วนการสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่รถจักรยานยนต์ อยู่ในระดับดี ระดับพฤติกรรมสุขภาพรวม ของพฤติกรรมด้านความปลอดภัยอยู่ในระดับ ดี-ดีมาก

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร คะแนนของพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านสุขภาพจิต

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ประมาณค่าเฉลี่ย ประชากรที่ระดับ ความเชื่อมั่น 95%	ระดับ พฤติกรรม สุขภาพ
1. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ให้อบอุ่น	3.73	.60	3.66 - 3.79	ดีมาก
2. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	3.63	.46	3.55 - 3.70	ดีมาก
3. ทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่อนคลายความตึงเครียด	3.50	.77	3.41 - 3.58	ดี - ดีมาก
4. รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับ เพื่อนร่วมงาน	3.62	.73	3.53 - 3.70	ดีมาก
5. ได้รับการยอมรับจาก เพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี	3.42	.77	3.32 - 3.50	ดี - ดีมาก
6. ยอมรับความสำเร็จของ เพื่อนร่วมงาน และยกย่องผู้อื่น	3.62	.65	3.54 - 3.96	ดีมาก
7. เชื่อมั่นในตนเอง ภูมิใจ และ ยอมรับความสำเร็จของตนเอง	3.55	.71	3.47 - 3.63	ดี - ดีมาก
รวม	3.58	0.70	3.50 - 3.66	ดี - ดีมาก

จากตาราง 11 พบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับดีมาก 4 เรื่อง ได้แก่ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ยอมรับความสำเร็จของเพื่อนร่วมงานและยกย่องผู้อื่น ส่วนเรื่องทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่อนคลายความตึงเครียด ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง และยอมรับความสำเร็จของตนเอง อยู่ในระดับ ดี-ดีมาก ระดับพฤติกรรมสุขภาพรวมของพฤติกรรมด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับ ดี-ดีมาก

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร คะแนนของพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านสิ่งแวดล้อม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ประมาณค่าเฉลี่ย ประชากรที่ระดับ ความเชื่อมั่น 95%	ระดับ พฤติกรรม สุขภาพ
1. มีส่วนร่วมในการดูแลรักษา แก้ไข ปัญหาสิ่งแวดล้อมใน โรงเรียน	3.50	.72	3.41 - 3.57	ดี - ดีมาก
2. ดูแลบ้านเรือนและสิ่งแวดล้อม ของบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ	3.61	.63	3.54 - 3.68	ดีมาก
3. ช่วยเหลือชุมชนในการดูแลรักษา สิ่งแวดล้อม	3.30	.77	3.21 - 3.39	ดี
4. ปฏิบัติกิจกรรม 5 ส. ในบ้าน ได้แก่ สะสาง สะดวก สะอาด ถูกสุขลักษณะและการสร้างนิสัย	3.30	.72	3.21 - 3.37	ดี
5. ปฏิบัติกิจกรรม 5 ส. ในโรงเรียน ได้แก่สะสาง สะดวก สะอาด ถูกสุขลักษณะและการสร้างนิสัย	3.23	.76	3.12 - 3.32	ดี
รวม	3.41	0.73	3.33 - 3.49	ดี

จากตาราง 12 พบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านสิ่งแวดล้อม คือ มีส่วนร่วมในการดูแลรักษา แก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน อยู่ในระดับ ดี-ดีมาก ส่วนเรื่อง ดูแลบ้านเรือนและสิ่งแวดล้อมของบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ อยู่ในระดับดีมาก และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่อยู่ในระดับดี มี 3 เรื่อง คือ ช่วยเหลือชุมชน ในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติกิจกรรม 5 ส. ในบ้าน ได้แก่ สะสาง สะดวก สะอาด ถูกสุขลักษณะ และการสร้างนิสัย และปฏิบัติกิจกรรม 5 ส. ในโรงเรียน ได้แก่สะสาง สะดวก สะอาด ถูกสุขลักษณะและการสร้างนิสัย มาก ระดับพฤติกรรมสุขภาพรวมของพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดี