

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัด เชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากครูในโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลาง ขนาดเล็ก ขนาดละ 6 โรงเรียนในจังหวัดเชียงใหม่ ได้จำนวน 305 คน ในปีการศึกษา 2543 เครื่องมือที่ใช้ ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ สถานภาพทั่วไปเกี่ยวกับ อายุ เพศ การศึกษา ประสบการณ์การสอน และโรคประจำตัว และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภค การออกกำลังกาย พฤติกรรมทางเพศ ความปลอดภัย สุขภาพจิต และพฤติกรรม การดูแลสิ่งแวดล้อม โดยได้รับความร่วมมือจากผู้อำนวยการ และผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียน ในกลุ่มตัวอย่าง ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการตอบแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/FW นำมาแจกแจงหาค่าร้อยละ ตัวกลางเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

### ผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสรุปผลการศึกษาแต่ละด้าน ดังนี้

#### 1. ด้านสถานภาพทั่วไป

เพศ ของครูกรมสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ได้เป็นเพศ ชาย และหญิง อย่างละเท่า ๆ กัน คือร้อยละ 49.8 และ 50.2 แสดงว่าครูสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย เพียงเล็กน้อย เนื่องจากลักษณะของสังคม เปลี่ยนไป ค่าครองชีพ เศรษฐกิจปัจจุบันที่สูงขึ้น ทำให้เพศหญิงต้องมาประกอบอาชีพที่สามารถ ทำได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาชีพครูซึ่งเหมาะกับเพศหญิงที่จะสามารถปฏิบัติได้ดี จึงทำให้สามารถ มีรายได้เป็นของตนเอง และการที่ต้องออกมาประกอบอาชีพนอกรบ้าน ทำให้มีโอกาสร่วมงานกับ บุคคลอื่น มีการพัฒนาลักษณะความเป็นผู้นำมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้ความ สามารถ มีความคิดริเริ่มและสามารถตัดสินใจในการปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ได้ด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้แก่ตน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ มูเนนแคมป์ และ โปเรอแอมน (Muhlen Kamp & Broeman, 1988, pp.637-646) พบว่า เพศที่แตกต่างกัน จะบอก

ถึงแบบแผนการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน เพศหญิงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางในบวกมากที่สุด (Palank, 1991, p.823) พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าเพศชาย และวัยรุ่นเพศหญิงจะมีสุขอนามัยเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง และวิธีผ่อนคลายได้ดีกว่าเพศชาย

อายุ ส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงอายุ 40-49 ปี ร้อยละ 50.9 รองลงมาคือช่วงอายุ 30-39 ปี และ 50-60 ปี จำนวนร้อยละ 25.9 และ 13.6 แสดงว่าการมีอายุมากขึ้น จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเองมากขึ้น เพราะมีวุฒิภาวะ ความรับผิดชอบต่อครอบครัวมากขึ้น ทำให้รู้สึกกังวลกรรมสภามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับดี-ดีมาก

ระดับการศึกษา อยู่ในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า คิดเป็นร้อยละ 74.8 มีการศึกษาระดับปริญญาโท และต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 19.3 และ 5.6 จากการวิจัยพบว่า ครูสังกัดกรรมสภามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีระดับการศึกษาค่อนข้างดี มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แก่ตนเองอย่างฉลาด ตระหนักในคุณค่าของตน มีวิธีและความสามารถดูแลสุขภาพให้พ้นจากอันตรายต่าง ๆ มีความรักในการออกกำลังกายและมีวิธีจัดการความเครียดให้แก่ตนเองได้ดี ผู้ที่มีการศึกษาค่อนข้างดีจะมีทักษะในการแสวงหาข้อมูล ชักถามปัญหาและมีความเข้าใจในแบบแผนการรักษาสุขภาพ ตลอดจนแหล่งประโยชน์ได้ดีกว่าผู้มีระดับการศึกษาน้อยกว่า และจากการศึกษาของ รุทท์ (Ruth, 1973, pp.135-136) พบว่าผู้ที่มีการศึกษามากมักประสบปัญหาการทำความเข้าใจ เกี่ยวกับการเกิดโรคและวิธีการรักษา ตลอดจนการปฏิบัติตนเนื่องจากความรู้ดังกล่าวเป็นเรื่องเชิงวิทยาศาสตร์

ตำแหน่งหน้าที่การทำงานพบว่า เป็นครูผู้สอนถึงร้อยละ 53.7 รองลงมาเป็นหัวหน้าหมวดวิชา หัวหน้างานคิดเป็นร้อยละ 17.9 และ 16.4 แสดงว่าเป็นครูปฏิบัติการสอนที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนเป็นส่วนใหญ่ สภาพแวดล้อมอาจเป็นตัวกำหนดให้ครู ซึ่งคนทั่วไปแล้วถือว่าเป็นบุคคลที่มีเกียรติ เป็นตัวอย่างที่น่ายกย่องนับถือ เป็นผู้เสียสละ สามารถยึดถือเป็นตัวอย่างไม่ดี จึงทำให้ครูสังกัดกรรมสภามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี เป็นตัวอย่างแก่นักเรียนที่อยู่แวดล้อมตัวครูได้เป็นอย่างดี

ประสบการณ์การสอน พบว่า ครูสังกัดกรรมสภามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่มีประสบการณ์การสอนหรือประสบการณ์เป็นครู มากถึง 21-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.0 รองลงมา 11-20 ปี และ 1-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.7 และ 18.7 แสดงว่าประสบการณ์ชีวิตการทำงานมีมาก ย่อมมีโอกาสจัดสภาพแวดล้อมที่ดีให้แก่ตัวเอง รวมทั้งความมั่นคงแน่นอนในการทำงานเป็นส่วนทำให้สุขภาพจิตมีความมั่นคงในตนเองสูง มีประสบการณ์การแก้ปัญหาชีวิตได้ดีกว่าคนที่มีประสบการณ์

น้อยกว่า มีความสามารถเรียนรู้วิธีการส่งเสริมสุขภาพให้ตัวเองมากขึ้น สามารถใช้ประสบการณ์ในการวิเคราะห์แยกแยะสิ่งที่มีประโยชน์ และสิ่งที่ไม่ดีประโยชน์ได้ รู้และเลือกเอาวิธีที่เป็นประโยชน์นั้นมาประยุกต์ใช้กับตนเองให้บังเกิดผลดีต่อสุขภาพได้มากกว่าคนที่มีประสบการณ์น้อยกว่า

โรคประจำตัว การวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีโรคประจำตัวถึงร้อยละ 79.7 ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ ส่วนในกลุ่มประชากรส่วนน้อยพบว่าครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีโรคประจำตัว ร้อยละ 20.3 และโรคประจำตัวที่สามารถพบได้ ได้แก่ โรคภูมิแพ้ ร้อยละ 5.6 ซึ่งเป็นโรคที่เกิดเฉพาะบุคคลตามกรรมพันธุ์ โรคความดันโลหิตสูงร้อยละ 2.6 โรคกระเพาะอาหาร และโรคอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 2.3

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภค พบว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีพฤติกรรมการบริโภคระดับดีมาก 1 เรื่องคือการรับประทานอาหารที่สุกสะอาดปราศจากอันตราย ส่วนระดับพฤติกรรมที่ดี-ดีมาก 3 เรื่องคือ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด ตีมน้ำวันละ 6-8 แก้ว และงดการสูบบุหรี่ ส่วนอีก 4 เรื่องคือ ด้านการรับประทานอาหารผักผลไม้ทุกวัน การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ และอยู่ในระดับดี ผลจากการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พฤติกรรมด้านการบริโภคทุกด้านอยู่ในระดับดี-ดีมาก ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุเนตร นิมานันท์ (2537) ที่ศึกษาเรื่องภาวะโภชนาการ และปัจจัยที่สัมพันธ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เขตเมืองเชียงใหม่ พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีการบริโภคอาหารเป็นไปตามหลักโภชนาการ คือ การรับประทานอาหารมือเช้าทุกวัน ไม่รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ

3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พบว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายทุกเรื่อง คือ พยายามหาเวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเป็นเวลา 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ และการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ทำงานบ้าน ล้างรถ กายบริหาร การเดิน อยู่ในระดับดี ผลจากการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายทุกด้านอยู่ในระดับดี ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ประดิษฐ์ นาทวีชัย (2540) ที่ทำการศึกษาร่วมเรื่อง ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท ที่พบว่า การออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาทโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ มีจำนวนวันในการออกกำลังกาย 1-2 วัน/สัปดาห์

4. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมทางเพศ พบว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดเชียงใหม่ มีพฤติกรรมทางเพศ คือการดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด และป้องกันตนเองจากโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศอยู่ในระดับดีมาก ส่วนเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปี และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนเองอยู่ในระดับดี และเรื่องการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง อยู่ในระดับพอใช้ ผลจากการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พฤติกรรมทางเพศทุกด้าน อยู่ในระดับพอใช้-ดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นพพวรรณ นพเคราะห์ (2537) เรื่อง พฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ของกรรมกรก่อสร้างชาย เขตเมืองเชียงใหม่ พบว่า ค่านิยมทางเพศ และ ภูมิหลังของชุมชน คือการยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ เป็นสิ่งทำหายน่าทดลอง และเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับความเป็นลูกผู้ชาย

5. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความปลอดภัย พบว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ มีพฤติกรรมด้านความปลอดภัย คือ ปฏิบัติตนโดยถือหลัก "ปลอดภัย" ไว้ก่อน การปฏิบัติตนตามกฎหมายจราจรโดยเคร่งครัด ระมัดระวังการใช้ผลิตภัณฑ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย อยู่ในระดับดีมาก ส่วนเรื่องการสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขี่จักรยานยนต์ อยู่ในระดับดี และเรื่อง การคาดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับหรือนั่งรถยนต์ การศึกษาฉลากอย่างละเอียดก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ อยู่ในระดับ ดี-ดีมาก ผลจากการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พฤติกรรมด้านความปลอดภัยทุกด้าน อยู่ในระดับดี-ดีมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ บัญชา มณีคำ (2538) เรื่อง ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการขับขี่รถจักรยานยนต์ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ในจังหวัดเชียงใหม่ มีความเชื่อด้านสุขภาพสูง โดยมีการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ การรับรู้ความรุนแรงของอุบัติเหตุ การรับรู้ประโยชน์จากการปฏิบัติตนอยู่ในระดับสูง พฤติกรรมการขับขี่รถจักรยานยนต์อยู่ในระดับดี

6. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสุขภาพจิต พบว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ มีพฤติกรรมด้านสุขภาพจิตดีมาก 4 เรื่องได้แก่ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี อยู่ในระดับดีมาก ส่วนอีก 3 เรื่อง คือ การทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่อนคลายความตึงเครียด การได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี และเชื่อมั่นในตนเอง ภูมิใจและยอมรับความสำเร็จของตนเอง อยู่ในระดับดี-ดีมาก ผลจากการประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พฤติกรรมด้านสุขภาพจิตทุกด้าน อยู่ในระดับดี-ดีมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปัญญา กมลมาลย์ (2536) เรื่อง สภาพความ

ต้องการและรูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มบุคคลในกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ในจังหวัด ศูนย์กลางพัฒนาอุตสาหกรรม พบว่า รูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของกลุ่มข้าราชการจำนวนมากที่สุด มีความต้องการไปทัศนศึกษาต่างจังหวัด ซึ่งเป็นวิธีจัดความเครียดได้เป็นอย่างดี

7. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ มีพฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม ด้านการดูแลบ้านเรือนและสิ่งแวดล้อมของบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะอยู่ในระดับดีมาก ส่วนเรื่องช่วยเหลือชุมชนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ปฏิบัติกิจกรรม 5 ส. ในบ้าน ได้แก่ สะสาง สะดวก สะอาด ถูกสุขลักษณะ และการสร้างนิสัยปฏิบัติกิจกรรม 5 ส. ในโรงเรียน ได้แก่ สะสาง สะดวก สะอาด ถูกสุขลักษณะและการสร้างนิสัยอยู่ในระดับดี และเรื่องการมีส่วนร่วมในการดูแลรักษา แก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน อยู่ในระดับดี-ดีมาก ผลจากการประเมินค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่า พฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดี-ดีมาก ซึ่งไม่สอดคล้องกับการงานวิจัยของ วิภาพร อมรเสนารักษ์ (2540) ที่ทำการวิจัยเรื่อง การจัดและการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผลการจัดและการดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนมัธยมศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

#### การอภิปรายผล

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ด้านการบริโภค ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับดี-ดีมาก ได้แก่ เรื่อง

1.1 รับประทานอาหารที่สุก สะอาดปราศจากอันตราย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากค่านิยมเดิมของคนภาคเหนือที่รับประทานอาหารดิบ เช่น อาหารประเภท ลาบหลู้ ลาบดิบที่ทำจากเลือดหมูสด ๆ เนื้อหมู หรือเนื้อวัวมาปรุงรับประทานโดยไม่ทำให้สุกเสียก่อนเนื่องจากการมีความรู้และเข้าใจว่า การรับประทานอาหารดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ นั้น มีโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโรคจากอาหารดิบที่สามารถติดมากับเนื้อสัตว์ที่รับประทาน รวมทั้งพยาธิต่าง ๆ ที่ติดมากับเลือดหรือเนื้อสัตว์ ซึ่งนอกจากโรคและพยาธิต่าง ๆ แล้ว ยังทำให้ระบบการย่อยอาหารตั้งแต่การบดเคี้ยวด้วยฟัน การย่อยอาหารในกระเพาะอาหารเป็นไปด้วยความลำบาก การย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ ทำให้ท้องเสียบ่อย ๆ ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ส่วนใหญ่ จึงเปลี่ยนค่านิยมในการรับประทานอาหารดิบ เป็นการรับประทานอาหารที่สะอาดและสุกเพื่อให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปได้ง่าย และอาหารนั้นจะเกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้ดี

1.2 หลีกเลี้ยงการรับประทานอาหารที่มีสีจืดจาง มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี-ดีมาก บางส่วนของผู้ประกอบการอาชีพครูซึ่งถือว่าอยู่ในสังคมชั้นกลาง ยังมีกลุ่มที่ยึดติดกับการรับประทานอาหารที่มีสีสั่นสวยงามนำรับประทาน บางครั้งอาหารที่รับประทานจะถูกตกแต่งให้นำรับประทานยิ่งขึ้น จึงยังมีค่านิยมในการรับประทานอาหารที่มีสวยงามอยู่บ้าง ทั้งนี้นอกจากเป็นการจูงใจให้รับประทานอาหารให้มากขึ้น หรือรับประทานอาหารให้อร่อยขึ้น

1.3 รับประทาน ผัก ผลไม้ทุกวัน มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี อธิบายได้ว่าครูส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเสริม เพื่อให้ได้รับสารอาหารจากผัก ผลไม้ รวมทั้งกากใยของอาหารที่ช่วยในการย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายได้ดี ซึ่งปัจจุบันภาคีรัฐบาลและสังคมได้มีการรณรงค์การปลูกผักสวนครัว การเกษตรแบบพอเพียง ซึ่งเป็นการผลิตผัก ผลไม้ รับประทานเองในครอบครัว “ปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้” โดยเน้นถึงประโยชน์ของอาหารที่ประกอบด้วยผัก ผลไม้ รวมทั้งปลอดภัยจากสารพิษที่มีมากในปัจจุบัน เพื่อสุขภาพของประชาชนที่ดีขึ้น

1.4 ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี-ดีมาก ค่านิยมและความรู้ที่ว่ามีประโยชน์ในการดูดซึมสารอาหารในร่างกาย ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ตลอดจนทำให้ร่างกายชุ่มชื้นอยู่เสมอ สอดคล้องกับสุขบัญญัติ 10 ประการของกระทรวงสาธารณสุข ที่ทำให้สุขภาพดี ทำให้ครูมีความเข้าใจและดื่มน้ำที่สะอาดเป็นจำนวนมาก ประกอบกับการแข่งขันทางเศรษฐกิจที่เป็นตัวกระตุ้นให้มีการแข่งขันผลิตน้ำดื่มที่สะอาดมากมาย จึงมีการแข่งขันกันจำหน่าย กลวิธีจูงใจผู้บริโภค เช่น ความสะดวกในการซื้อ รูปแบบของภาชนะของสินค้าสวยงามช่วยทำให้การหาน้ำสะอาดดื่มเป็นไปได้ง่าย โดยจะพบได้ในสื่อต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน ที่มีส่วนช่วยให้การดื่มน้ำเป็นค่านิยมที่ดั่งามในสังคมสวนรวม

1.5 การรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี พบว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน ผลเนื่องมาจากการมีประสบการณ์ชีวิต ความรู้ ทักษะ และภาวะเศรษฐกิจตกต่ำในปัจจุบัน ทำให้การเลือกซื้ออาหารในแต่ละวันเป็นไปได้ด้วยความรอบคอบ อีกทั้งการแจกแจงรายการอาหารแต่ละมื้อที่ต้องคำนึงถึงความคุ้มค่าต่อการรับประทานอาหารเช้าแต่ละมื้อ ทำให้มีการจัดการกับอาหารอย่างฉลาด รวมทั้งความเชื่อว่าร่างกายต้องการสารอาหารครบ 5 หมู่ จึงจะทำให้สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ดี รู้และเข้าใจว่าถ้าร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอแล้ว จะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ติดตามมาได้ง่าย ซึ่งในการปฏิบัติจริงแล้ว ได้มีการปฏิบัติจนเป็นนิสัยเพราะการเรียนรู้ตั้งแต่เด็ก และการเรียนรู้ในชั้นสูงอีก เป็นตัวช่วยให้ครูมีความตระหนักความเข้าใจในเรื่องการรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ในแต่ละวันในระดับพฤติกรรมดี

1.6 งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ คาเฟอีน เช่น กาแฟ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งนี้ได้ค้นพบว่าในสังคมของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ อยู่ในสังคมชั้นกลางที่มีการคบค้าสมาคม การไปมาหาสู่ซึ่งกันและกัน เมื่อมีการต้อนรับที่ดูเหมือนว่าจะหรูหราขึ้นยังนิยมที่จะใช้เครื่องดื่ม เช่น กาแฟ เป็นเครื่องดื่มในการต้อนรับ หรือเกือบจะบอกได้ว่าเป็นวัฒนธรรมของครูทุกคนไปแล้วที่มีการต้อนรับ การประชุมปรึกษาหารือ ต้องมีกาแฟเป็นอาหารว่างในการต้อนรับและการประชุมทุกครั้ง ทำให้พฤติกรรมสุขภาพของครูด้านนี้ อยู่ในระดับพอใช้-ดี เท่านั้น โดยทั้งที่การปฏิบัตินั้นครูทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจว่า คาเฟอีน มีโทษต่อร่างกาย แต่เมื่อสังคมส่วนใหญ่ยอมรับและให้การยกย่อง ครูจึงต้องมีการดื่มกาแฟอยู่เป็นประจำ

1.7 หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ผลการวิจัยพบว่า การดื่มสุรา ซึ่งถือว่าเป็นค่านิยมของผู้ชายไทยทุกคนและโดยเฉพาะชายไทยในภาคเหนือทั่วไป ซึ่งถือว่าสุราเป็นเครื่องดื่มที่แสดงความเป็นชาย แสดงถึงความเป็นกันเองหรือความจริงใจต่อเพื่อนฝูง เมื่อมีการพบปะกันไม่ว่าจะเป็นสถานที่ใด หรือภาวะเช่นใดก็ตามจะต้องมีสุราเข้ามามีส่วนร่วมในการพบปะกันด้วยทุกครั้ง และแพร่มาถึงผู้หญิงบางส่วนแล้วการหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีนั้น สาเหตุจากครูเริ่มเข้าใจถึงอันตรายต่อสุขภาพจากการดื่มสุรา ซึ่งนอกจากโรคตับอักเสบแล้ว โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคไตวาย แอลกอฮอล์ยังจะทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีโอกาสให้โรคร้ายอื่น ๆ เข้าแทรกแซงได้ง่าย อีกทั้งภาวะการประกอบอาชีพครู ซึ่งเป็นตัวอย่างของนักเรียนมีส่วนช่วยให้ครูลดการดื่มเพิ่มขึ้นเพื่อภาพพจน์หรืออาชีพของตน รวมทั้งภาวะเศรษฐกิจปัจจุบันที่เกือบเรียกได้ว่าเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ด้วย มีราคาแพงเป็นสิ่งฟุ้งเพื่อเกินความจำเป็น

1.8 งดการสูบบุหรี่ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับ ดี-ดีมาก พิจารณาเหตุผลของพฤติกรรมด้านนี้แล้วพบว่า การสูบบุหรี่ในปัจจุบัน เป็นสิ่งที่สังคมไม่ให้การยอมรับ ซึ่งแตกต่างกับช่วงก่อน การสูบบุหรี่แสดงความเป็นผู้ชาย เข้าสังคมได้ดี และการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะยังมีกฎหมายคุ้มครองประชาชนทั่วไป รวมทั้งบุคคลใกล้ชิดจะได้รับอันตรายจากควันของบุหรี่ ทั้งอันตรายต่อสมอง ตอทารกในครรภ์ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง หรือแม้แต่การทำให้แก่เร็ว ผู้สูบต้องถูกลงโทษปรับตามกฎหมาย เป็นที่รังเกียจของสังคม พฤติกรรมด้านนี้ของครูจึงสอดคล้องกับสภาพสังคมและกฎหมายของบ้านเมืองเป็นอย่างดี ทำให้พฤติกรรมสุขภาพด้านงดการสูบบุหรี่อยู่ในระดับดีถึงดีมากด้วย

2. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านการออกกำลังกายทุกเรื่อง มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ครูพยายามหาเวลาว่างในการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกาย ออกกำลังกายจนเหนื่อยเป็นเวลา 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ทำงานบ้าน ล้างรถ ภายบริหาร เดิน ฯลฯ ทั้งนี้เป็นเพราะครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ได้มีการศึกษาดู มีความรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ งานวิจัยของ ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2533, หน้า 3-7) ได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อตัวบุคคลในด้านต่าง ๆ คือ ด้านร่างกายทำให้อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันโรคสูง สมรรถภาพทางร่างกายดี ระบบอวัยวะภายในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น อากาศในปอดมีมากขึ้น การสูดอากาศที่เซลล์กล้ามเนื้อดี มีน้ำหนักร่างกายที่เหมาะสม กระดูกและข้อเอ็นต่าง ๆ แข็งแรงขึ้น ด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้จิตใจแจ่มใส ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกัน หลาย ๆ คนเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเหตุผล อดทน สุขุม รอบคอบและยุติธรรม

3. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านพฤติกรรมทางเพศ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับพอใช้-ดีมาก ได้แก่

3.1 ตรวจสุขภาพประจำปี มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่าครูมีการรับรู้ว่าการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี จะช่วยให้พบสาเหตุของการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่สามารถแก้ไขได้ทัน่วงที่เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดีในการที่จะป้องกันโรคมกกว่า การรอให้เกิดโรคแล้วถึงรักษาเมื่อเกิดโรคแล้ว สอดคล้องกับกฎบัตรรออตตาวาที่ได้ให้คำนิยามของ "การส่งเสริมสุขภาพ" คือ กระบวนการซึ่งทำให้ประชาชนสามารถเพิ่มการควบคุมสุขภาพ และทำให้สุขภาพดีขึ้น และ เพนเดอร์ (1987) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า "เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพเพื่อดำรงชีวิตภาวะสุขภาพที่ดี และมีศักยภาพที่ถูกต้องสมบูรณ์ของบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม" หมายถึงพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่เปลี่ยนไปจากเดิม จากการเน้นที่การรักษา ไปเน้นที่การส่งเสริมและการป้องกันไม่ให้เกิดโรค

3.2 ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ครูมีความรู้ และทัศนคติว่า การดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด นอกจากเป็นการเสริมบุคลิกลักษณะ ความเหมาะสมของอาชีพครูและเป็นตัวอย่างที่ดีงามแก่นักเรียนแล้ว ยังสามารถช่วยป้องกัน ตนเองจากการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคผิวหนัง โรคที่เกิดกับระบบทางเดินอาหาร ระบบหายใจ ฯลฯ ถือว่าเป็นยุทธศาสตร์เชิงรุกด้วย ดังคำที่กล่าวไว้ว่า “สะอาดเป็นนิจ จิตแจ่มใส” ครูจึงมี พฤติกรรมสุขภาพในด้านนี้ดีมาก

3.3 ป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ใน ระดับดีมาก ทั้งนี้ครูเป็นต้นแบบในการป้องกันโรคเอดส์ และโรคติดต่อแก่นักเรียนอยู่แล้ว และยัง มีหน่วยงานทางการศึกษา สาธารณสุข องค์กรต่าง ๆ และสื่อประชาสัมพันธ์ การรณรงค์ การป้องกันโรคเอดส์ ซึ่งทุกฝ่ายมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ให้แก่ประชาชนทั่วไป และยังมี การเน้นเผยแพร่ความรู้ให้แก่ครู กำหนดให้ครูมีการขยายการปฏิบัติให้ถึงตัวนักเรียน รวมทั้งมีการ รายงานผลการปฏิบัติกิจกรรมเหล่านี้เป็นระยะ ๆ อย่างจริงจัง

3.4 หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น ที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับหลักของพระพุทธศาสนา ที่สอนให้บุคคลไม่ประพฤตินิดในกาม การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเป็นการประพฤตินิดศีลธรรม อีกทั้งเป็นที่ไม่ยอมรับของสังคมที่ครู จะประพฤตินั้น ถือว่าเป็นบุคคลไม่น่านับถือขัดกับอาชีพครู เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่นักเรียน และยังมีกฎหมายของข้าราชการครูที่ห้ามไม่ให้ครูมีพฤติกรรมแบบนี้ ซึ่งทางกฎหมายได้กำหนด โทษขั้นรุนแรงถึงขั้นให้ออกจากราชการ ประกอบกับความรู้ในเรื่องการป้องกันตนเองจาก โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศ ครูจึงหลีกเลี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น เนื่องจากกลัวอันตราย ที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง และผิดศีลธรรม ในระดับดีมาก

3.5 ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง มีพฤติกรรม สุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ พฤติกรรมด้านนี้ของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ยังไม่ ครอบคลุมของการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง โดยเฉพาะครูผู้ชายกับผู้หญิงอื่น ที่ไม่ใช่คู่ของตนเองที่ไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัยในสังคมชายไทย ที่ยังมีค่านิยมว่าการใช้ ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ เป็นการกีดกันความใกล้ชิดกับผู้มีเพศสัมพันธ์ด้วย หรือการใช้ ถุงยางอนามัยนั้น เป็นเพียงการใช้เพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์เท่านั้น จึงยังมีพฤติกรรมด้านนี้ เพียงพอใช้ การวิจัยครั้งนี้จึงแสดงให้เห็นว่า ยังมีผู้ชายไทยอีกมากที่ยังไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นอยู่อีกจำนวนหนึ่ง

4. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านความปลอดภัย ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับ ดี-ดีมาก ได้แก่

4.1 ปฏิบัติตนโดยถือหลัก “ปลอดภัยไว้ก่อน” มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก โดยครูส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูง เข้าใจและมีทัศนคติในเรื่องความปลอดภัยเป็นอย่างดี เข้าใจผลที่เกิดจากการไม่รักษาความปลอดภัยในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อร่างกายตนเองรวมทั้งผู้อื่นและทรัพย์สินเป็นอย่างดี จึงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านนี้ดีมาก

4.2 ปฏิบัติตนตามกฎจราจรโดยเคร่งครัด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก เป็นเพราะเข้าใจและมีการพบเห็นผู้ที่ฝ่าฝืนการปฏิบัติตามกฎจราจรแล้ว ได้รับอุบัติเหตุจากการจราจรตลอดเวลาในชีวิตการเดินทางไป-กลับ โรงเรียนบ่อยครั้ง จึงเกิดความตระหนักในการปฏิบัติตนตามกฎจราจรโดยเคร่งครัด ในเรื่องของการขับซี่ยวดยาน การดูแลรักษาซี่ยวดยานของตนเอง การปฏิบัติตามกฎข้อบังคับ เช่น เครื่องหมายเตือน เครื่องหมายบังคับของการจราจร ที่ติดแสดงไว้ตามจุดต่าง ๆ มารยาทในการขับขี่ที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุ รวมทั้งกฎหมายจราจรที่มีอยู่ได้ระวางโทษการทำผิดกฎจราจรของประเทศ ค่อนข้างรุนแรง แสดงให้เห็นว่ากฎหมายก็เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้ประชาชนเคารพกฎจราจรได้อีกทางหนึ่ง

4.3 คาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับรถและนั่งรถยนต์ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี-ดีมาก ซึ่งถือว่าพฤติกรรมด้านการคาดเข็มขัดนิรภัย ยังไม่ได้มีการปฏิบัติอย่างจริงจังและทั่วถึงนัก ทั้งที่ผลของการเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์แต่ละครั้ง แสดงให้เห็นบ่อยครั้งว่าผู้ที่คาดเข็มขัดนิรภัย จะไม่ได้รับความรุนแรงที่เกิดจากอุบัติเหตุครั้งนั้น ๆ มาก และมีบ่อยครั้งที่การเกิดอุบัติเหตุแล้ว แสดงให้เห็นว่า การไม่คาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อเกิดอุบัติเหตุแล้วจะได้รับความรุนแรงจากอุบัติเหตุ นั้นมาก ถึงขั้นมากที่สุดคือเสียชีวิต ในคนที่มีอายุมากทั่วไปแล้วมักจะเกิดจากความเคยชินที่ไม่ใช้เข็มขัดนิรภัยมาก่อน หรือเกิดความไม่สะดวกสบายในการใช้เข็มขัดนิรภัย แต่สังเกตจากคนวัยหนุ่มสาวที่มีอายุน้อยกว่าลงมา จะเห็นได้ทั่วไปว่ามีการใช้เข็มขัดนิรภัยอย่างเคยชิน เมื่อขึ้นนั่งหรือขับซี่ยรถยนต์ ประกอบกับการผู้ควบคุมการปฏิบัติด้านนี้คือ เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรก็ยังไม่ได้ช่วยกวดขันกฎจราจรข้อนี้ให้ชัดเจน มีการปล่อยปะละเลยการกวดขันอยู่เป็นจำนวนมาก

4.4 สวมหมวกนิรภัยเมื่อขับซี่ยรถยนต์ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี โดยครูสังกัดกรมสามัญศึกษาที่ต้องใช้จักรยานยนต์ในการเดินทางมาโรงเรียน ต้องปรากฏต่อสายตานิรภัยที่ตนเองสวมอยู่ การรณรงค์ให้นักเรียนต้องสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับซี่ยจักรยานยนต์มาโรงเรียน การร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ตำรวจกวดขันการสวมหมวกนิรภัยในสถานที่

ราชการของกรุงเทพมหานคร ครูจึงต้องปฏิบัติตนในกฎจรรยาบรรณนี้ในระดับดี และอีกส่วนหนึ่ง เพราะความตระหนักดีว่าการสวมหมวกนิรภัยช่วยป้องกันอันตรายให้แก่ผู้ใช้รถจักรยานยนต์เป็นอย่างดีเมื่อเกิดอุบัติเหตุ รวมทั้งการประชาสัมพันธ์ของภาครัฐหรือเอกชนที่แสดงให้เห็นประชาชนทราบว่า อัตราการบาดเจ็บที่รุนแรงจากอุบัติเหตุการขับที่รถจักรยานยนต์ลดลงอย่างต่อเนื่อง จากการรณรงค์ให้หมวกนิรภัย ทำให้ลดงบประมาณการรักษาผู้ป่วยลงได้มาก ซึ่งผู้ปฏิบัติเองก็ถือว่ามีส่วนร่วมในการใช้งบประมาณของประเทศได้ด้วย

4.5 ศึกษาผลอย่างละเอียดก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี-ดีมาก การวิจัยข้อนี้พบว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ เข้าใจถึงอันตรายจากการไม่ศึกษาผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะผลิตภัณฑ์นั้น จะใช้กับร่างกายสัตว์เลี้ยง ต้นไม้ หรือ ทรัพย์สินอื่นอย่างละเอียดก่อนใช้ผลิตภัณฑ์นั้นทุกครั้ง เพราะผลิตภัณฑ์ทุกชนิดมีข้อจำกัดในการใช้หากไม่ได้ศึกษาอย่างละเอียดแล้ว นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์ตรงตามความต้องการ หมายถึงการเสียค่าใช้จ่ายโดยเปล่าประโยชน์แล้ว ยังทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายหรือทรัพย์สินที่นำผลิตภัณฑ์นั้นไปใช้เสียหายด้วย นอกจากนี้การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ก่อนใช้เป็นข้อบ่งชี้ได้ว่า ผู้อ่านต้องมีการศึกษาดีพอสมควร ข้อสังเกตการพิมพ์ฉลากผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มักพิมพ์เป็นตัวอักษรค่อนข้างเล็ก อ่านยากหรือพิมพ์เป็นภาษาอื่น เช่น ภาษาอังกฤษ หรือภาษาจีน ประชาชนทั่วไปยังใช้ผลิตภัณฑ์ตามความเคยชิน หรือใช้ตามคำบอกเล่าของผู้ขายหรือเพื่อนบ้าน ในบางครั้งการผลิตผลิตภัณฑ์นั้นมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการผลิตไปจากเดิม เมื่อใช้ตามความเคยชินก็จะได้ผลลัพธ์ที่ต้องการและอาจเกิดอันตรายได้ง่าย

5. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านสุขภาพจิต ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับดี-ดีมาก ได้แก่

5.1 สร้างความสัมพันธ์กับครอบครัวให้อบอุ่น มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก อธิบายได้ว่า ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้ความเข้าใจในสถาบันครอบครัวเป็นอย่างดี ให้ความสำคัญภายในครอบครัวดีมาก การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานนอกบ้านอย่างยิ่ง หากครอบครัวอบอุ่นแล้วจะออกไปทำงานนอกบ้านก็ไม่ต้องมีข้อวิตกกังวลใดใด สามารถใช้พลังความสามารถที่มีอยู่เพื่อการทำงานได้เต็มที่ ในทางตรงกันข้ามหากครอบครัวแตกร้าง หรือมีข้อโต้แย้งกันในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยา หรือบุตรธิดาและญาติพี่น้องในครอบครัว ผู้ที่ออกมาทำงานต้องมีความกังวลในจิตใจ ทำให้บดบังความแจ่มใสของสมอง บดบังความรู้ความสามารถที่มีอยู่ เป็นอุปสรรคในการทำงาน และหากเกิดขึ้นสม่ำเสมอนอกจากจะไม่มีสมาธิในการทำงานแล้ว ยังเป็นโอกาสที่จะ

ต้องหาทางออกในทางที่ง่ายกว่า ซึ่งส่วนมากแล้วจะเป็นทางออกที่ไม่เหมาะสมทั้งนั้น เพราะมีรากฐานจากความคิดที่ขุนมัวนั่นเอง

5.2 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี-ดีมาก ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ทั้งนี้เป็นสภาพแวดล้อมของจังหวัดเชียงใหม่ที่ถือว่าเป็นอันดับที่สองของประเทศ สวยงามน่าอยู่และมีความพร้อมทุกด้าน เทียบเท่าเมืองหลวงของประเทศ มีทัศนียภาพที่ สวยงาม ประเพณี และวัฒนธรรมท้องถิ่นอบอุ่น มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความเป็นอยู่เหมือนญาติมิตร ยิ่งชุมชนที่อาศัยให้การยกย่องนับถือครู เป็นปูชนียบุคคล ให้เกียรติแก่ครูเสมอจึงทำให้ครูมีจิตใจที่อบอุ่นร่าเริงเสมอ

5.3 ทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี-ดีมาก ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะวัฒนธรรม ประเพณีพื้นเมืองที่นุ่มนวล มีกิจกรรมพบปะซึ่งกันและในกิจกรรมสำคัญของหมู่บ้าน เช่น งานทำบุญวัด ประเพณีทานก๋วยสลากภัต ประเพณีลอยกระทง ประเพณีสงกรานต์ เหล่านี้เป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ประชาชนให้มีโอกาสมีส่วนร่วมกัน อีกทั้งในจังหวัดเชียงใหม่ มีองค์กรต่าง ๆ สมาคม ชมรม อันเป็นที่รวมของชุมชนในการทำกิจกรรมร่วมกันอยู่เสมอเป็นจำนวนมาก สภาพการจราจรไม่ยุ่งวุ่นวายเหมือนเมืองใหญ่และไม่เงียบเหงาเหมือนเมืองเล็ก ๆ โอกาสประกอบกิจกรรมการกุศล หรือกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสังคมอันเป็นความภาคภูมิใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีหลากหลาย แม้แต่ งานอดิเรกภายในบ้านก็จะมีเพื่อนบ้านมาช่วยเหลือกันตลอดเวลา

5.4 รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ยังมีความคิดเป็นพี่น้องเหมือนประชาชนทั่วไปที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เช่น เชียงใหม่ยังมีประเพณี "การลงแขก" ซึ่งจะไม่จำกัดเฉพาะในวงของชาวบ้านทั่วไป สังคมครูในจังหวัดเชียงใหม่ยังมีการช่วยเหลือกันแบบนี้อยู่ ประเพณีการลงแขกทั่วไปนั้น คนทั่วไปจะมองภาพเพียงการลงแขกช่วยกันทำนา ปลูกข้าวและเกี่ยวข้าวเท่านั้น แต่ที่ประชาชนในจังหวัดเชียงใหม่ยังปฏิบัติกันอยู่รวมไปถึง การช่วยกันในงานบุญ งานมงคล หรือแม้แต่ช่วยกันปลูกสร้างบ้านเรือนที่มีการมาช่วยเหลือกัน บ้านใครมีงานก็จะบอกกล่าวแล้วไปช่วยกัน พอถึงบ้านของเรามีงานบ้าง ก็จะเวียนมาช่วยเหลือกันตลอดมา ในการปฏิบัติหน้าที่หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียนก็เช่นเดียวกัน เช่น เมื่อหมวดวิชาใดมีกิจกรรมก็จะไปช่วยเหลือกันเวียนกันอยู่เช่นนี้ ตามประเพณีพื้นบ้านอยู่เสมอ

5.5 ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี-ดีมาก ครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีการยกย่องให้เกียรติกัน เคารพความสามารถซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี เพราะเป็นกลุ่มสังคมที่มีขนาดพอดี ครูทุกคนในโรงเรียนรู้จักกันหมด หรือแม้แต่ต่างโรงเรียนก็จะยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน วัฒนธรรมการรวมกันเป็นกลุ่มโรงเรียนตามแผนการปฏิรูปการศึกษาสมัยใหม่ ยิ่งเป็นตัวช่วยให้คณะครูในโรงเรียนและต่างโรงเรียนมีความคุ้นเคย เข้าใจกันและยอมรับซึ่งกันและกันมากขึ้น อีกทั้งขนาดของสังคมที่พอเหมาะและเป็นครูในท้องถิ่นเดียวกัน บางครั้งคู่สมรส หรือญาติพี่น้อง จะอยู่ต่างโรงเรียนกันก็สามารถให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันดียิ่งขึ้น

5.6 ยอมรับความสำเร็จของเพื่อนร่วมงานและยกย่องผู้อื่น มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก การวิจัยพบว่า การให้เกียรติซึ่งกันและกันมีผลต่อการยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน สิ่งที่มองเห็นได้ชัดเจน คือ หากโรงเรียนใดโรงเรียนหนึ่งมีกิจกรรมพิเศษเฉพาะทาง จะมีการเชิญครูจากโรงเรียนอื่นหรือหมวดวิชาอื่นในโรงเรียนมาช่วยเหลือซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะต่างยอมรับความสามารถของบุคคล และต่างก็เรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นไปอีกด้วย การถ่ายทอดความรู้ความสามารถหรือเทคนิคการทำงานก็เป็นไปอย่างดี ทั้งนี้สืบเนื่องจากประเพณี และวัฒนธรรมอันอบอุ่นของประชาชนในจังหวัดมีการปฏิบัติสืบทอดมาทุกกาลสมัย จนกลายเป็นสิ่งไม่ถูกต้องนัก ถ้าครูกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือครูโรงเรียนใดโรงเรียนหนึ่งทำกิจกรรมโดยไม่บอกให้เพื่อนร่วมงานมาช่วยกัน จะกลายเป็นคนไม่มีน้ำใจทันที

5.7 เชื่อมั่นในตนเอง ภูมิใจและยอมรับความสำเร็จของตนเอง มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี-ดีมาก ในเรื่องนี้พบว่าสภาพแวดล้อมการทำงานที่เป็นเหมือนพี่น้องกันมีส่วนช่วยสนับสนุนให้เพื่อนร่วมงาน ผู้ที่ทำงานและประสบความสำเร็จจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้เพราะทุกคนได้ให้การยอมรับเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วเสร็จ หรือขณะปฏิบัติกิจกรรมจะมีความมั่นใจในการทำงานนั้น และมีความภาคภูมิใจในผลงานของตนเองอยู่ในระดับพฤติกรรมที่ดี-ดีมาก

6. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู สังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ ด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมสุขภาพ อยู่ในระดับดี-ดีมาก ได้แก่

6.1 มีส่วนช่วยในการดูแลรักษา แก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี-ดีมาก วัฒนธรรมการทำงานร่วมกัน จนกลายเป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยกันคิด ช่วยกันทำงานทุก ๆ เรื่อง ยิ่งมีการงานที่แปลกใหม่ขึ้นมา เช่น การปฏิรูปการศึกษา การประกันคุณภาพการศึกษาตามกฎหมายใหม่

ครูทุกคนยิ่งหันมาช่วยเหลือกันมากขึ้น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ต้องได้รับการดูแลแก้ไข ก็จะมีการปรึกษาหารือแก้ไข ปรับปรุงให้ดี อันเป็นสืบเนื่องมาจากสุขภาพจิตที่ดี รักการช่วยเหลือและยอมรับซึ่งกันและกัน

6.2 ดูแลบ้านเรือนและสิ่งแวดล้อมของบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก การวิจัยพบว่า เพื่อภาระหน้าที่ช่วยเหลือกันและกันในที่ทำงานดีแล้ว ก็จะมีเวลาดูแลบ้านเรือนตนเองด้วย ประกอบกับการมีความรู้ความเข้าใจเรื่องสุขภาพดี รู้แบบแผนการบริโภค การรักษาความปลอดภัย แบบแผนการนอนหลับพักผ่อน ก็จะดูแลบ้านเรือนให้สอดคล้องกับสุขลักษณะที่เหมาะสมด้วย ในการจัดบ้านเรือนยังได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านช่วยกันดูแลช่วยเหลือกัน อย่างน้อยโดยรอบบริเวณบ้านของใครก็จะดูแลให้ดี ไม่สร้างความเดือดร้อนไปยังเพื่อนบ้านข้างเคียง รู้และมองเห็นประโยชน์ของการจัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ

6.3 ช่วยเหลือชุมชนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี เนื่องจากครูเป็นบุคคลที่สังคมยอมรับ เป็นผู้มีความรู้ เป็นบุคคลในท้องถิ่นที่มีการศึกษาค่อนข้างสูง ชุมชนให้การยกย่องเป็นบุคคลที่น่านับถือ ดังนั้นการที่ครูจะแสดงความคิดเห็นอย่างใดออกไปย่อมมีคณพียงและคิดตาม ครูจึงเป็นผู้มีส่วนร่วมในการช่วยชุมชนดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี

6.4 ปฏิบัติกิจกรรม 5 ส.ในบ้าน ได้แก่ สะสาง สะดวก สะอาด ถูกสุขลักษณะและการสร้างนิสัย มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี กิจกรรม 5 ส. คือ นโยบายการดูแลบ้านเรือนสถานที่ทำงาน ซึ่งเป็นนโยบายที่หลายองค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรของภาครัฐและเอกชนต่างใช้นโยบาย 5 ส. เพื่อสร้างความมั่นใจแก่ผู้ใช้บริการ เพื่อความน่าอยู่ในการทำงาน และสร้างประสิทธิภาพของงานให้ดียิ่งขึ้น ในแง่ของการบริการแล้วยังมีความนิยมมากขึ้น

6.5 ปฏิบัติกิจกรรม 5 ส. ในโรงเรียน ได้แก่ สะสาง สะดวก สะอาด ถูกสุขลักษณะและการสร้างนิสัย มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่าหลายโรงเรียนขณะนี้ใช้นโยบาย 5 ส. มาเป็นนโยบายในการทำงาน โดยมีรายละเอียดการปฏิบัติคือ

1. ส. สะสาง คือ การจัดระเบียบของสภาพแวดล้อมในบ้าน หรือที่ทำงานให้สวยงาม สิ่งใดที่ไม่ต้องการใช้แล้วมีการกำจัดออกไป ในขณะที่เดียวกันสิ่งที่ยังต้องการใช้อยู่ ก็จะมีการจัดเก็บให้เป็นระเบียบพร้อมที่จะนำมาใช้ได้ทันทีเมื่อต้องการใช้

2. ส. สะดวก คือ การจัดสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้สะดวกต่อการทำงานหรืออยู่อาศัย การเลือกมุมวางอุปกรณ์เครื่องใช้เหมาะสม จัดทางเดินหรือวางสิ่งของเป็นระเบียบ มีส่วนของการสร้างบรรยากาศที่ร่มรื่นในการพักผ่อน เช่น สวนหย่อม ไม่เกาะกะมอวดูสวยงาม สร้างบรรยากาศการทำงานให้สะดวก

3. ส. สะอาด คือ การจัดสภาพแวดล้อมทั่วไปทุกจุด ให้มีความสะอาดปราศจากฝุ่นละออง ขยะมูลฝอยจากการทำงานต้องถูกจัดเก็บอย่างเรียบร้อยและทำลายทิ้งเมื่อเลิกงาน อุปกรณ์การทำงานได้รับการดูแลทำความสะอาดเป็นประจำ ทั้งนี้ รวมถึงสภาพแวดล้อมของห้องน้ำ ห้องส้วม อาคารสถานที่ต่าง ๆ จะได้รับการจัดการให้สะอาดน่าใช้อยู่เสมอ

4. ส. ถูกสุขลักษณะ คือ การจัดสภาพแวดล้อมของบ้านเรือนและสถานที่ทำงานให้ถูกสุขลักษณะ เช่น การใช้แสงสว่างที่เหมาะสมในการทำงาน โรงอาหารสะอาด มีอาหารที่ผลิตจากคนครัวที่ได้รับการตรวจสอบสุขภาพและรักษาความสะอาดเป็นอย่างดี การวางโต๊ะ ตู้ เครื่องใช้สำนักงานไม่บังแสงสว่างหรือทิศทางอากาศไหลผ่าน มีน้ำดื่มน้ำใช้ที่สะอาดประจำสำนักงาน

5. ส. การสร้างนิสัย คือ การสร้างนิสัยบุคลากรในบ้านหรือที่ทำงาน ให้มีความสะอาด สะอาด เป็นนิสัย ให้ทุกคนมีความรับผิดชอบความสวยงามหรือรักษาบรรยากาศการทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข แก้ไขสิ่งที่จะก่อให้เกิดอุปสรรคในการทำงานร่วมกัน มีความเป็นเจ้าของร่วมกัน หากมีการพลั้งเผลอ ก็ให้การตักเตือนซึ่งกันและกันจนเป็นนิสัย

สรุปพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพครูสังกัดกรมสามัญศึกษา เกือบทุกเรื่องจากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุไรรัตน์ แพรวพราว (2536, หน้า 70-71) ที่พบว่าครูสุขภาพดี ปี 35 มีมโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูสุขภาพดี ปี 35 ในส่วนรวม อยู่ในระดับดีมาก

#### ข้อเสนอแนะ

##### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่เสนอแนะดังต่อไปนี้

1.1 พฤติกรรมด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน ซึ่งผลการวิจัยแสดงว่ามีคุณภาพในระดับพอใช้-ดี ผู้วิจัยใคร่เสนอแนะศึกษาถึงสภาพแวดล้อมของการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ครูกรมสามัญศึกษามีความจำเป็นอย่างไรที่ต้องมีการดื่มเครื่องดื่มชนิดนี้ โดยศึกษาเกี่ยวกับโอกาส ค่านิยมของสังคม

1.2 พฤติกรรมด้านการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง ซึ่งผลการวิจัยภาพรวมแสดงให้เห็นว่าครูเป็นผู้มีความรู้ถึงอันตรายจากโรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์เป็นอย่างดี แต่ยังไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้อง และพิจารณาถึงการไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัย อาจมีสาเหตุมาจากโอกาสที่จะใช้ ค่านิยมของชายไทย ความรู้สึกที่ได้รับหรือความพร้อมในการใช้ถุงยางอนามัยขณะที่มีเพศสัมพันธ์อย่างไร

1.3 ฝ่ายบริหารของโรงเรียนควรส่งเสริมความรู้ ความเข้าใจทางด้านสุขภาพของครู โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการดูแลส่งเสริมสุขภาพของตนเองที่อยู่ในระดับพอใช้ เพื่อจัดบริการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ครูในโรงเรียน รวมทั้งการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อสุขภาพให้แก่ครู เช่น ห้องสมุดเฉพาะเรื่องสุขภาพ มุมสุขภาพ บริการการตรวจร่างกายประจำปี สถานที่ อุปกรณ์การออกกำลังกาย จัดกิจกรรมนันทนาการ สร้างเสริมสวัสดิการครู การรักษาความปลอดภัยในโรงเรียน การสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน และบรรยากาศการทำงาน

1.4 นักวิชาการ นักการศึกษา ควรนำผลการวิจัย มาหาแนวทางส่งเสริมให้ครูมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม และเป็นไปในทางพัฒนาขึ้น เพื่อพัฒนาสุขภาพของครูและส่งผลให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตครูไปสู่ระดับสูงสุดของสุขภาพที่บุคคลพึงจะมีได้ ซึ่งจะเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนอีกทางหนึ่งด้วย

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาความสัมพันธ์ตัวแปรต่าง ๆ ตำแหน่งหน้าที่กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู

2.2 ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น ที่อยู่อาศัย ฐานะทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม สภาพแวดล้อมการทำงาน ฯลฯ

2.3 ศึกษาตัวแปรเพศชาย เพศหญิง เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคล

2.4 อาจใช้แบบสัมภาษณ์ หรือการตรวจร่างกายเพื่อประเมินภาวะสุขภาพของครู จากทางการแพทย์ หรือใช้เครื่องมือตรวจสอบ เช่น ระดับน้ำตาลในร่างกาย หรือไขมันในเส้นเลือด

2.5 ศึกษาปัจจัยเสี่ยงในเรื่องการบริโภคอาหารสำเร็จรูป การเลือกใช้อุปกรณ์เสริมแต่งร่างกายให้สวยงาม รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม