



## สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือด้วยวิธีการทางสถิติก่อนนำไปใช้เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ และแบบสอบถามเรื่องการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 480 คน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ 410 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 85.42 แยกเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 108 ฉบับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 145 ฉบับ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 157 ฉบับ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องมือคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอส ( SPSSPC<sup>+</sup> ) โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ของข้อมูลทั่วไป การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แล้วเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

## 1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 410 คน เป็นนักเรียนหญิง 265 คน นักเรียนชาย 145 คน ส่วนใหญ่อายุ 17 ปี มีระดับผลการเรียนมีคะแนนเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.01 – 3.00 จำนวน 198 คน และส่วนใหญ่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จำนวน 157 คน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่นักเรียนได้รับค่าใช้จ่าจาก ผู้ปกครองต่อเดือน 1,000 – 2,000 บาท อาศัยอยู่กับบิดา – มารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาท ระดับการศึกษาของบิดาส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาส่วน มารดาจบการศึกษาชั้นประถมศึกษา ในด้านอาชีพส่วนใหญ่บิดามีอาชีพธุรกิจส่วนตัว ส่วน มารดาเป็นแม่บ้าน และการเดินทางมาโรงเรียนส่วนใหญ่โดยสารรถประจำทาง

## 2. ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

2.1 ผลการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม และรายด้านดังนี้

ผลการศึกษาค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อ พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดคือ ด้าน พฤติกรรมทางเพศซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 และด้านการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมี คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.82

2.2 ผลการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพเป็นราย ข้อดังต่อไปนี้

### ด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.06 โดยที่ด้านการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจดูวันหมดอายุมีคะแนนเฉลี่ยมาก

ที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.46 และด้านการหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.61

### **ด้านการออกกำลังกาย**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างสูงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 โดยที่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด มีค่าเท่ากับ 3.90 และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มวันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด มีค่าเท่ากับ 3.63

### **ด้านความเครียดและสุขภาพจิต**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในด้านความเครียดและสุขภาพจิต อยู่ในระดับค่อนข้างสูงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 โดยที่การทำตนให้เป็นคนมีความสุขได้มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.27 และการหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.01

### **ด้านพฤติกรรมทางเพศ**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในด้านพฤติกรรมทางเพศอยู่ในระดับค่อนข้างสูงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 โดยที่การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.57 และการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.22

### **ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติด**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติดอยู่ในระดับค่อนข้างสูงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 โดยที่การหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวมีคะแนนเฉลี่ย

มากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.58 และการใช้ยาหรือสารบางชนิดเพื่อแก้ง่วงมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.37

### ด้านการรักษาสิ่งแวดล้อม

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในด้านการรักษาสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับค่อนข้างสูงมีคะแนนเฉลี่ย 4.26 โดยที่การปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งานมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.50 และการแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.05

### 3. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

3.1 ผลการศึกษาการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีค่าเฉลี่ยกับ 3.98 ส่วนรายด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุด คือด้านพฤติกรรมทางเพศซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 และด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนต่ำน้อยที่สุดคือด้านการออกกำลังกายซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.43

3.2 ผลการศึกษาการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเป็นรายข้อดังต่อไปนี้

### ด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดีมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 โดยที่ด้านการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจฉลากวันหมดอายุมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.31 และด้านการหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.34

### ด้านการออกกำลังกาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดีมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.82 โดยที่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคะแนนมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.59 และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

อย่างเต็มที่วันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.26

### **ด้านความเครียดและสุขภาพจิต**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านความเครียดและสุขภาพ อยู่ในระดับค่อนข้างดีมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 โดยที่การทำตนให้เป็นคนมีความสุขได้มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.03 และการหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้มีคะแนนน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.69

### **ด้านพฤติกรรมทางเพศ**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านพฤติกรรมทางเพศอยู่ในระดับค่อนข้างดีมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 โดยที่การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งเท่ากับ 4.47 และการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.03

### **ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติด**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติดอยู่ในระดับค่อนข้างดีมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 โดยที่หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.46 และการสูบบุหรี่หรือสารบางชนิดเพื่อแก้แ้วงมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.24

### **ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม**

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านการรักษาสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับค่อนข้างดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 โดยในข้อการ

ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งานมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.24 และการแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.53

### ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพมีระดับความสัมพันธ์ เท่ากับ 0.744

ส่วนในรายด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพทุกด้านมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านที่มีความสัมพันธ์มากที่สุด คือ ด้านความเครียด และสุขภาพจิต และด้านการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และสารเสพติด มีระดับความสัมพันธ์  $r = 0.576$  ส่วนด้านที่มีระดับความสัมพันธ์น้อยที่สุด คือด้านการออกกำลังกายมีระดับความสัมพันธ์  $r = 0.527$

ในรายข้อการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพในรายข้อทุกข้อมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ข้อที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุดคือ ข้อที่การอ่านฉลากอาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ทราบส่วนประกอบ ( $r = 0.837$ ) ส่วนข้อที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด คือ การใช้เวลาค่อย ๆ คิดแก้ปัญหาเมื่อมีเรื่องก้ำกึ่งใจ ( $r = 0.267$ )

ความสัมพันธ์ของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละข้อ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูงจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี ในบางพฤติกรรมข้อที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับสูง จะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี ได้แก่ การหลีกเลี่ยงหรือไม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ผับ เคาท์ ไนต์คลับ บาร์ การหลีกเลี่ยงหรือไม่นอนค้างในห้องเดียวกันกับเพื่อนต่างเพศ การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ การหลีกเลี่ยงการคบคนติดสารเสพติดเป็นเพื่อน การหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว การหลีกเลี่ยงหรือไม่สูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายความเครียด ส่วนบางพฤติกรรมข้อที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง แต่มีการ

ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ใสสาร  
 ไขมันอาหารหรือสารเจือปน การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮม  
 เบอเกอร์ การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารปิ้งย่าง ที่ไหม้เกรียม การออกกำลังกายอย่าง  
 สม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่าง  
 เต็มที่วันละ 20 – 30 นาที อย่างน้อย 3ครั้ง/สัปดาห์ และบางพฤติกรรมในข้อที่มีการรับรู้  
 ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีระดับของการปฏิบัติ  
 พฤติกรรมสุขภาพค่อนข้างดี ได้แก่การใช้ยาหรือสารบางชนิดเพื่อแก้ง่วง

### การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย เรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง  
 ต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพฯ  
 มหานคร สามารถอภิปรายผลในประเด็นสำคัญได้ดังนี้

#### 1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็น  
 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 410 คน พบว่าส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับ  
 ค่อนข้างสูงมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 อาจสืบเนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถของตนเองใน  
 เด็กจะเพิ่มมากขึ้น พร้อมกับพัฒนาการทางด้านทางด้านร่างกาย วุฒิภาวะ พัฒนาการด้าน  
 สติปัญญา พัฒนาการด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในวัยเด็กครอบครัวเป็นแหล่งแรกที่  
 พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เด็กจะเติบโตขึ้นมาพร้อมกับการทดสอบความสามารถ  
 ของตนเองในทุกๆ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ทักษะด้านภาษา ทักษะด้านการนึกคิด  
 และการรับรู้ เพื่อจะได้เข้าใจและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้  
 นอกจากนี้วัยรุ่นยังได้รับคำพูดชักจูงจากบุคคลอื่น และการเลียนแบบจากบิดา มารดา เพื่อน  
 สังคม จะช่วยให้ค่อยสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ  
 กรับส์และคณะ ( Grubb et al.,1992 ) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในวัยรุ่น  
 จำนวน 432 คน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับค่อนข้าง  
 สูงเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.37 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแบนดูรา  
 (Bandura,1986) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลได้รับอิทธิพลมาจาก

ประสบการณ์ หรือ ทักษะที่ประสบความสำเร็จในอดีต กล่าวคือ ในวัยเด็กครอบครัวเป็นแหล่งแรกที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เด็กเติบโตขึ้นมาพร้อมกับการทดสอบความสามารถของตนเองในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ทักษะด้านภาษา ทักษะด้านการนึกคิดและการรับรู้ เพื่อจะได้เข้าใจและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ เมื่อเด็กได้สัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เด็กได้รับคำบอกเล่าจากผู้ใหญ่ทำให้เกิดการรับรู้แล้วสมองจะสะสมประสบการณ์เดิมเก็บไว้ใช้ในการแปลความหมายของสิ่งเร้าใหม่ ๆ ต่อไป และประสบการณ์ที่บุคคลได้รับในแต่ละระยะของชีวิตจะเป็นสิ่งที่สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสคูดาร์ตน์ ชวัญเงิน(2537) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่4-6พบว่ามีการรับรู้ความสามารถของตนเองของวัยรุ่นอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

เมื่อพิจารณาระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองรายด้านพบว่า ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านพฤติกรรมทางเพศมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.41 อาจสืบเนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่สำคัญที่สุดวัยหนึ่ง เพราะเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ วัยนี้จะมีการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงถือเป็นช่วงวัยที่มีความวิกฤตมากที่สุดวัยหนึ่ง เพราะนอกจากจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว ยังเป็นวัยแห่งการค้นหาเพื่อสร้างความเป็นตัวของตัวเองและการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม มีพัฒนาการแยกห่างจากครอบครัว มีความรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้น อย่างไรก็ตามวัยนี้เป็นวัยที่เผชิญกับปัญหาได้ดีเป็นวัยที่รับผิดชอบตนเองได้เทียบเท่าผู้ใหญ่ทำให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถของตนเองในเรื่องพฤติกรรมทางเพศค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของแบนดูรา (Bandura,1989) อังในจรรยา สุวรรณทัต ( 2533 ) ที่ว่าในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เข้าวัยผู้ใหญ่ต้องเรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบในตนเองในเกือบทุก ๆ ด้านของชีวิต เป็นวัยที่ต้องการฝึกทักษะใหม่ ๆ มากมายเพื่อการเข้าสังคม เรียนรู้การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และการมีคู่ครอง เรียนรู้วิธีดำเนินการเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของวัชร นาราพานิช (2532) ที่ศึกษาเปรียบเทียบถึงความสัมฤทธิ์ผลของโครงการสุขศึกษา 2 รูปแบบในการกระตุ้นให้มีการใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มขึ้นของชายบริการในบาร์เกย์เขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้ทฤษฎีความสามารถในตน ( self - efficacy ) เป็นแนวทางในการกระตุ้นให้มีการใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มขึ้น กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 125 คน ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์



ทางบวกระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนเอง กับสัดส่วนการใช้ถุงยางอนามัยมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r = .62$  ;  $p < .01$ ) ซึ่งแสดงว่าบุคคลที่มีความคาดหวังในความสามารถของตนสูง จะมีสัดส่วนการใช้ถุงยางอนามัยสูงด้วยเช่นกัน

ส่วนในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการออกกำลังกายมีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด มีค่าเท่ากับ 3.82 อาจสืบเนื่องมาจากปัจจุบันสภาพความเป็นอยู่ในกรุงเทพฯ เป็นเมืองที่แออัดซึ่งประกอบไปด้วยตึกสูง อาคารพาณิชย์จำนวนมาก สถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอต่อประชากรที่หนาแน่น ประกอบกับการดำเนินชีวิตในกรุงเทพฯ ต้องเสียเวลากับการเดินทาง ตื่นนอนแต่เช้า กลับถึงบ้านตอนค่ำไม่เหลือเวลาเพียงพอต่อการออกกำลังกาย และวัยรุ่นอยู่ในช่วงศึกษาเล่าเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเรียน การทำงาน จึงเชื่อมั่นว่าตนเองไม่สามารถออกกำลังกายได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายสุนีย์ คำสอน (2545) ที่ว่านักศึกษาวิทยาลัยมีระดับการรับรู้ความสามารถต่ำในด้านการออกกำลังกายเนื่องจากนักเรียนจะใช้เวลาไปกับการเรียนหนังสือ

เมื่อแยกพิจารณาการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละข้อพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพดังนี้

ด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ โดยในข้อการหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดในด้านนี้ อาจสืบเนื่องมาจาก สภาพเศรษฐกิจสังคมที่เปลี่ยนแปลง ชีวิตปัจจุบันต้องพึ่งพาอาหารนอกบ้านมากขึ้น การเลือกรับประทานอาหารจานด่วนจึงง่ายและสะดวกรวดเร็ว ด้วยเหตุนี้นักเรียนจึงมีระดับการรับรู้ความสามารถในข้อนี้ต่ำที่สุดถึงแม้ระดับการรับรู้ความสามารถของด้านนี้โดยรวมจะอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายสุนีย์ คำสอน (2545) ที่ว่านักศึกษาวิทยาลัยในโรงเรียนสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีระดับการรับรู้สมรรถนะของตนเองในด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 18.90 เนื่องจากมีความจำกัดด้านเวลา ที่จะดูแลและส่งเสริมสุขภาพตนเอง

ด้านการออกกำลังกาย นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยในข้อการ

ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์มีระดับคะแนนน้อยที่สุดในด้านนี้ อาจสืบเนื่องมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่มีความสนใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายและหลักการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นวัยที่จะต้องเตรียมตัวสอบจึงสนใจแต่ในวิชาที่ตนจะสอบ ความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเด็กนักเรียนจึงไม่สนใจ ถึงแม้ว่านักเรียนจะออกกำลังกาย แต่ยังไม่ถูกวิธีจึงทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองในข้อนี้อยู่ในระดับคะแนนน้อยสุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายสุณี คำสอน(2545) ที่ว่านักศึกษาวัยรุ่นในโรงเรียนสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีระดับการรับรู้สมรรถนะของตนเองในข้อที่ว่าฉันมั่นใจว่าจะออกกำลังกายอย่างเต็มที่วันละ 20-30 นาที ติดต่อกันอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์มีระดับคะแนนต่ำสุดเนื่องจากขาดความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ด้านความเครียด และสุขภาพจิต นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านความเครียด และสุขภาพจิตอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยข้อที่การหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดในด้านนี้ อาจสืบเนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มห่างจากครอบครัว เริ่มติดเพื่อน เมื่อมีเวลว่างมักจะไปรวมกลุ่มกับเพื่อน และทำกิจกรรมต่าง ๆ แต่เมื่อแยกกับกลุ่มเพื่อน อาจทำให้วัยรุ่นเหงาได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุดารัตน์ ขวัญเงิน(2537) ที่ว่าวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดพบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ความรู้สึกนึกคิด การประเมินสิ่งต่าง ๆ จะยังไม่เจริญเท่าผู้ใหญ่ การจัดการความเครียดจึงยังไม่เหมาะสม

ด้านพฤติกรรมทางเพศ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านพฤติกรรมทางเพศอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยข้อที่มีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดในด้านนี้ อาจสืบเนื่องมาจาก เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อยู่ในช่วงการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จะสนใจแต่ในวิชาที่จะสอบ และจะชวนชวนหาความรู้ในวิชาที่ตนจะสอบ ทำให้ไม่สนใจที่จะศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จึงทำให้ระดับคะแนนเฉลี่ยข้อนี้ค่อนข้างน้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอนุสรณ์ บุญทรง (2544) ที่ว่าความคาดหวังในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมข้อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่สวมถุงยางอนามัยมีความสัมพันธ์เชิงลบ

ด้านการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และสารเสพติด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และสารเสพติดอยู่ในระดับ

ค่อนข้างสูง โดยในข้อการใช้ยาหรือสารบางอย่างเพื่อแก้ง่วง มีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด อาจสืบเนื่องมาจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่ต้องเตรียมตัวอ่านหนังสือเพื่อการสอบเข้ามหาวิทยาลัยจึงไม่ได้ให้ความสนใจต่อปัญหาสาเหตุ เมื่อต้องอ่านหนังสือตอนดึก อาจจะใช้ยาหรือสารบางอย่าง เพื่อแก้ง่วงได้ การรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านพฤติกรรมเสี่ยงในข้อนี้จึงมีคะแนนเฉลี่ยน้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสายสุณี คำสอน(2545) ที่ว่าการรับรู้สมรรถนะของตนเองในด้านพฤติกรรมเสี่ยงในข้อไม่ใช้สารเสพติดอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากวัยรุ่นนี้ให้เหตุผลว่าการสูบบุหรี่เพื่อการพักผ่อน ผ่อนคลายความเครียด

ด้านการรักษาสีงแวดล้อม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการรักษาสีงแวดล้อมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยในข้อเรื่องการแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังมีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากนักเรียนมองข้ามความสำคัญของการนำของเหลือใช้กลับมาใช้ใหม่ที่ได้จากการแยกประเภทขยะ และถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยจึงไม่ได้ให้ความสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุธีรา เลิศวิสุทธิไพบุลย์ (2537) ที่ว่าการปฏิบัติรายข้อด้านสีงแวดล้อมเรื่องการเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์รักษาสีงแวดล้อมอยู่ในระดับพอใช้

## 2. พฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า ส่วนใหญ่มีระดับคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 อาจสืบเนื่องมาจากการศึกษาเป็นการพัฒนาความรู้ ความสามารถของวัยรุ่น โดยเมื่อได้รับการศึกษาในระดับชั้นเรียนสูงขึ้น ผ่านประสบการณ์เรียนรู้ในวิชาการต่างๆ มากกว่าผู้ที่เรียนในชั้นต่ำกว่า และการได้รับการปลูกฝังแบบอย่างการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จากบิดามารดา หรืออาจได้รับแรงผลักดันมาจากสังคม และโรงเรียนดังนั้นระดับชั้นเรียนเป็นระดับการพัฒนาความรู้ความสามารถของวัยรุ่น โดยเมื่อระดับชั้นเรียนสูงขึ้น ผ่านประสบการณ์เรียนรู้ในวิชาการต่าง ๆ มากกว่าผู้ที่เรียนในชั้นต่ำกว่า และการได้รับการปลูกฝังแบบอย่างการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจากบิดามารดา หรืออาจได้รับแรงผลักดันมาจากสังคม และโรงเรียน ดังนั้นนักเรียนน่าจะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทาคาดะ (Takada, 2001) ที่ว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 53.70 เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เชื่อว่าระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติส่งเสริมสุขภาพของบุคคล โดยทั่วไป ผู้ที่มีระดับการศึกษาย่อมมีระดับความรู้ ทัศนคติ ความสามารถในการดูแลสุขภาพดีกว่าผู้ที่

มีการศึกษาต่ำ และสอดคล้องกับงานวิจัยของธนวรรณ อิมสมบุญ (2522) ได้กล่าวว่า ปัจจัยเสริมที่สำคัญ คือบิดา มารดา ผู้ปกครอง ครู พี่น้อง บุคลากรในโรงเรียน และกลุ่มเพื่อนด้วยกัน โดยบุคคลเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อการปลูกฝัง กระตุ้นเตือน เป็นตัวอย่าง รวมทั้งส่งเสริมให้เด็กได้มีการกระทำหรือปฏิบัติในลักษณะที่เหมาะสม อาจส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติดีอีกด้วย นอกจากนี้ระดับการศึกษาของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพอนามัยของวัยรุ่น วัยรุ่นที่มีการศึกษาต่ำมักจะมีความรู้เจตคติและการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง วัยรุ่นที่ได้รับการศึกษาสูง ย่อมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประนอม รอดคำดี (2531) กล่าวว่าผลการเรียนจะแสดงถึงระดับสติปัญญาของวัยรุ่น วัยรุ่นที่มีผลการเรียนดีจึงน่าจะสามารถนำความรู้ต่างๆ จากการเรียนไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

เมื่อแยกพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพในรายด้านพบว่าพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด คือด้านพฤติกรรมทางเพศ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.23 อาจสืบเนื่องมาจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและสังคมไทยมีการอบรมเลี้ยงดูให้เพศหญิงเป็นเพศที่เรียบร้อย รักนวลสงวนตัว มีการระมัดระวังในการคบเพื่อนต่างเพศปฏิบัติตัวอยู่ในกรอบประเพณีทำให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทางด้านพฤติกรรมทางเพศมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของระวีวรรณ วุฒิประสิทธิ์ (2541) ที่พบว่านักเรียนชายมีเพศสัมพันธ์มากกว่านักเรียนหญิงถึง 30 เท่า ทำให้การปฏิบัติในด้านนี้ดีกว่านักเรียนชาย นอกจากนี้การได้รับการศึกษา ประกอบกับสื่อทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารต่าง ๆ ได้เผยแพร่เรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษาอย่างเปิดเผย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวันทะนีย์ วาสิกะสิน (2526) ได้ให้ความเห็นว่ามนุษย์เมื่อเกิดมาจะมีลักษณะที่แตกต่างกันตามชีวภาพ คือ ลักษณะที่บ่งบอกความเป็นเพศชาย เพศหญิง ส่วนบทบาทหน้าที่ ความรู้สึกนึกคิดและการกระทำต่าง ๆ นั้นสภาพแวดล้อมหรือสังคมที่แวดล้อม เป็นตัวกำหนด ซึ่งแตกต่างกันไปตามแต่ละวัฒนธรรมประเพณี และค่านิยมของสังคม ทำให้บทบาทของหญิงและชายแตกต่างกันออกไป ด้วยเหตุนี้จึงอาจส่งผลให้หญิงมีการปฏิบัติและสอดคล้องกับงานวิจัยของศศิธร พวงผกา (2536) ที่ว่าภาพที่ชมจากโทรทัศน์เป็นองค์ประกอบที่ชักชวนให้ผู้ชมทำตามโดยไม่รู้ตัว และข่าวสารจากสื่อมวลชนเป็นเครื่องมือที่ดีมีประสิทธิภาพในการให้ความจริงให้การมีส่วนร่วมอันเป็นจุดเริ่มต้นของการจูงใจให้เกิดความใน การกระทำ จึงทำให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ดี

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนน้อยที่สุดคือด้านออกกำลังกาย ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.43 อาจสืบเนื่องมาจากนักเรียนมีความเข้าใจในการออกกำลังกายไม่ดี และเนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นเมืองแออัดสถานที่ออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ ประกอบกับการดำเนินชีวิตในกรุงเทพต้องเสียเวลากับการเดินทาง จึงไม่มีเวลาเพียงพอกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าการปฏิบัติในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่น่าพอใจ อาจเนื่องมาจากการขาดปัจจัยสนับสนุน เช่น สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย การที่ไม่มีเวลามากพอที่จะออกกำลังกาย การขาดสิ่งอำนวยความสะดวกของการออกกำลังกายประกอบกับการมองข้ามในสิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกายที่ยังไม่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง

เมื่อแยกพิจารณาพฤติกรรมสุขภาพรายชื่อในแต่ละด้านพบว่าพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีดังนี้

ด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ พบว่ามีระดับการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยในเรื่องของการหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด ซึ่งเท่ากับ 3.30 สืบเนื่องมาจากสภาพสังคมเมืองในปัจจุบันต้องแข่งกับเวลาเพื่อความสะดวกในการเลือกซื้ออาหาร และแฟชั่นทางสังคม วัยรุ่นจึงมักนิยมรับประทานอาหารจานด่วน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพิมลพรรณ อิศรภักดี (2532) พบว่าจากภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงทำให้คนต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยคำนึงถึงความอร่อย ความชอบ ความสะดวก รวดเร็ว และดังผลการวิจัยของสายสุนีย์ คำสอน (2545) พบว่าเนื่องจากสังคมในปัจจุบัน แบบแผนการดำเนินชีวิตของนักศึกษาวัยรุ่นที่เร่งรีบกับการทำงานและการเรียน จึงมักนิยมซื้ออาหารและเครื่องดื่มสำเร็จรูป รับประทานและดื่มมากขึ้นร้อยละ 49.31 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50

ด้านการออกกำลังกายพบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด ซึ่งเท่ากับ 3.26 สืบเนื่องมาจากสภาพสังคมเมืองใหญ่ในปัจจุบันไม่มีเวลามากพอในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธัญญา ตีปานวงศ์ (2541) ที่ว่าเนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นเมืองแออัด ประกอบกับการดำเนินชีวิตส่วนใหญ่เสียเวลาไปกับการเดินทางตื่นนอนแต่เช้า กลับถึงบ้านค่ำ จึงมีเวลาน้อยสำหรับการออกกำลังกาย

ด้านความเครียดและสุขภาพจิต พบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยในเรื่องการหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้มีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด มีค่าเท่ากับ 3.69 อาจสืบเนื่องมาจากวัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ความรู้ ความคิด การประเมิณสิ่งต่าง ๆ พัฒนายังไม่เท่าผู้ใหญ่ เมื่อมีความเหงาอาจจะหาวิธีหลีกเลี่ยงไม่ได้หรือได้น้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุดารัตน์ ขวัญเงิน (2537) ที่ว่าวัยรุ่นไม่สนใจ ไม่ชอบใช้เวลาทำอย่างอื่น เช่น อ่านหนังสือ ทำการบ้าน ฟังเพลง จึงมีวิธีจัดการกับความเครียดพบว่ามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเท่ากับ 2.57

ด้านพฤติกรรมทางเพศ พบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยในเรื่องการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด มีค่าเท่ากับ 4.03 อาจสืบเนื่องมาจากวัยรุ่นอาจไม่มีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางเพศซึ่งสอดคล้องกับบทความของกองระบาดวิทยา (2542) ที่ว่าอุบัติการณ์ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นพบว่าสูงที่สุดทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางเพศ

ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และสารเสพติด พบว่าค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติตนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยในเรื่องการให้ยาหรือสารบางอย่างเพื่อแก้ง่วงมีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด มีค่าเท่ากับ 3.24 อาจสืบเนื่องมาจากเด็กในช่วงใกล้สอบมักจะหาสิ่งที่แก้ง่วง อาจจะเป็นยาหรือสารบางชนิดโดยไม่สนว่าจะเป็นยาเสพติดหรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธัญญา ตีปานวงศ์(2545) จากการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้ายกำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยจึงไม่ได้ให้ความสำคัญต่อปัญหา ยาเสพติดอาจถูกชักจูงให้ใช้ยาเพื่อให้ตนแก้ง่วงขณะอ่านหนังสือ นอกจากนี้การเสพยาเสพติดถือเป็นการกระทำผิดกฎระเบียบของโรงเรียนและเป็นการทำผิดกฎหมาย รวมทั้งยาเสพติดเป็นสิ่งที่หาซื้อได้ค่อนข้างยากและราคาแพงวัยรุ่นจึงไม่สามารถหาเสพได้ง่ายอีกทั้งยังมีการรณรงค์ต่อต้านยาเสพติดในหลายรูปแบบ เช่นโครงการกีฬาต้านยาเสพติดและจัดนิทรรศการเกี่ยวกับพิษภัยและอันตรายของยาเสพติดซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปริญญา จิรกุลพัฒนา (2536) กล่าวว่า โรงเรียนได้มีการออกกฎระเบียบเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การสูดดมสารระเหยว่าเป็นพฤติกรรมที่นักเรียนห้ามปฏิบัติ และมีการกวาดล้างจากครู นอกจากนี้ยังได้มีการรณรงค์เพื่อการเลิกบุหรี่ มีโครงการต่อต้านยาเสพติดประชาสัมพันธ์อย่างกว้างขวางโดยเฉพาะในโรงเรียน จึงทำให้วัยรุ่นไม่ปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านี้ คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงในหมวดนี้จึงต่ำ

ด้านการรักษาสิ่งแวดล้อม พบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยในเรื่องการแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะมีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด มีค่าเท่ากับ 4.53 อาจสืบเนื่องมาจาก

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นวัยที่ศึกษาเล่าเรียนเพื่อเตรียมตัวต่อในระดับชั้นอุดมศึกษาจึงไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสิ่งแวดล้อมอย่างเช่นในเรื่องของการแยกประเภทของการทิ้งขยะซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธัญญา ตีปานวงศ์(2541) ที่ว่านักเรียนมีการปฏิบัติรักษาสิ่งแวดล้อมด้านการปฏิบัติอยู่ในระดับต่ำ

### 3. ความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพ

การรับรู้ความสามารถของตนเองจากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05กับพฤติกรรมสุขภาพทั้งโดยรวม รายด้าน และรายข้อ สืบเนื่องมาจากวัยรุ่นที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีพฤติกรรมสุขภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1966) ที่กล่าวว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและผู้ที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่า เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ สุกัญญา ฝไทโสภณ ( 2540 ) พบว่าการรับรู้ความสามารถของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี พ.ศ. 2540 มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ในรายข้อการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านที่มีความสัมพันธ์มากที่สุด คือด้านการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และสารเสพติด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสุกัญญา ฝไทโสภณ (2545) ที่ว่าเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองมีกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการป้องกันพฤติกรรมความเสี่ยงมากที่สุดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมื่อพิจารณาในรายข้อถึงความสัมพันธ์ของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อระดับการปฏิบัติพฤติกรรมพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูงจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี ในบางพฤติกรรมข้อที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับสูง จะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี ส่วนบางพฤติกรรมข้อที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง แต่มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง อาจสืบเนื่องมาจาก ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ รวมถึงความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมสุขภาพนั้นอย่างต่อเนื่อง เพราะการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการ

ตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพได้ในระดับใด และอาจเป็นไปได้ว่าการที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับค่อนข้างสูง จึงส่งผลให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในระดับค่อนข้างดี ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองนี่จะเป็นแรงจูงใจสำคัญ ในการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรม โดยบุคคลจะเลือกกระทำและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่มีประโยชน์ รวมทั้งหลีกเลี่ยงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่อาจทำให้เกิดโทษหรืออันตรายต่อภาวะสุขภาพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเพนเดอร์ (Pender, 1990) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้สูงสุด เนื่องบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการที่จะปฏิบัติส่งเสริมสุขภาพจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการรับรู้อุปสรรคต่ำ และเกิดความพร้อมในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในสถานการณ์ที่ตนเผชิญอยู่ขณะนั้นๆ

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพในทุกด้านอยู่ในระดับค่อนข้างดี ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีการพัฒนาการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองของวัยรุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ และจัดการเรียนการสอนโดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในพฤติกรรม 6 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ ครูผู้สอนควรเน้นการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยเน้นให้วัยรุ่นรู้จักเลือกรับประทานอาหารอย่างมีประสิทธิภาพ รับประทานอาหารอย่างเหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย และจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีโอกาสเลือกซื้ออาหารและปรุงอาหารด้วยตนเอง

2. ด้านการออกกำลังกายครูผู้สอนควรเน้นการสอนให้บรรลุวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยเน้นให้วัยรุ่นเห็นถึงความสำคัญประโยชน์ของการออกกำลังกาย ประเภทและวิธีการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสม และเกิดผลดีต่อร่างกาย เช่นจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ การแข่งขันกีฬา การจัดสัปดาห์รณรงค์การออกกำลังกาย การจัดเสนอข่าวสาร



ความรู้ความก้าวหน้าของการกีฬา

3. ด้านความเครียดและสุขภาพจิต โรงเรียนควรส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจด้วยกิจกรรมนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางสมอง หลังจากเรียนตลอดทั้งวัน จัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรเกี่ยวกับความเครียดและวิธีผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การนั่งสมาธิ

4. ด้านพฤติกรรมทางเพศ ควรมีการให้คำปรึกษาแนะนำให้ความรู้เรื่องการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ทางโรงเรียนควรเชิญบุคคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น แพทย์ พยาบาล นอกจากนี้ในโรงเรียนควรจัดกิจกรรมส่งเสริมทางเพศศึกษาและการจัดนิทรรศการโดยให้นักเรียนเป็นผู้นำกลุ่มกิจกรรม

5. ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และสารเสพติด ครูผู้สอนควรให้คำปรึกษาแนะนำในเรื่องของสารเสพติด และรณรงค์ให้นักเรียนมีส่วนร่วมโดยให้นักเรียนเป็นผู้นำกิจกรรม

6. ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ครูผู้สอนควรมีการให้คำปรึกษาแนะนำการปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม หรือเชิญผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมอาทินักกฎหมาย นอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมในเรื่องการรณรงค์รักษาสิ่งแวดล้อม โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมรับผิดชอบ เช่น จัดทัศนศึกษาชมโรงงานการกำจัดขยะมูลฝอย จัดชมรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จัดสัปดาห์รณรงค์ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มนักเรียนกลุ่มอื่นเพื่อศึกษาเปรียบเทียบในแต่ละกลุ่มว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่
2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้รับข้อมูลที่มีความถูกต้องยิ่งขึ้น
3. ควรมีการศึกษำวิจัยอื่นที่มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเพื่อทำนายปัจจัยอื่นที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น เช่น การรับรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในการปฏิบัติ การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติ เป็นต้น