

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรม
วัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา

**A STUDY OF HEALTH BEHAVIORS OF PRAPARIYATTIDHAM WAT SOTHON
WARARAM SCHOOL STUDENTS CHACHOENGSAO PROVINCE**

สิงหา จันทน์ขาว*

Singha Chankhaw*

Abstract

This survey research was conducted to study and compare health behaviors of Buddhist novice students in Prapariyattidham Wat Sothon Wararam School, Chachoengsao Province. The association between knowledge, attitude and practice on health behaviors of Buddhist novice students were also explored. The samples were 156 Buddhist novice students in Prapariyattidham Wat Sothon Wararam School obtained by Stratified random sampling. Knowledge test, attitude and practice questionnaires on health behaviors were used for data collection. Percentage, mean, standard deviation, t-test, and Pearson product moment correlation coefficient were applied for data analysis. The results indicated that Buddhist novice students had poor level of knowledge on health behaviors but they had good level of attitude and practice on health behaviors. Knowledge, attitude and practice on health behavior of high school Buddhist novice students were higher than those of secondary school Buddhist novice students. Buddhist novice students with different education level had significantly difference in knowledge and attitude on health behaviors at .05 level. Pearson product moment correlation coefficient indicated the positive association between knowledge, attitude and practice on health behaviors of Buddhist novice students at .05 level. Knowledge, attitude and practice on health behaviors should be enhanced among Buddhist novice students. An appropriate health curriculum for Buddhist novice students should be developed.

Keywords : Health behaviors, Buddhist novice students

* อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวรารามจำนวน 156 รูป เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้โดยใช้แบบทดสอบด้านความรู้ และ แบบสอบถามด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนสามเณรมีความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ แต่มีเจตคติและการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี นักเรียนสามเณรที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติสูงกว่านักเรียนสามเณรที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ และเจตคติ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จากการทดสอบความสัมพันธ์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันพบว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรมีความสัมพันธ์กันทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นควรมีการส่งเสริมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเรื่องสุขภาพแก่นักเรียนสามเณร นอกจากนี้ควรมีการจัดทำหลักสูตรเกี่ยวกับสุขภาพที่เหมาะสมกับนักเรียนสามเณร

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ นักเรียนสามเณร

บทนำ

การจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานในประเทศไทยมีการดำเนินการตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขปรับปรุง (เพิ่มเติม) พ.ศ. 2545 ได้กำหนดไว้ตามมาตรา 12 ว่า “นอกเหนือจากรัฐ เอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้บุคคล ครอบครัวยุ องค์กรชุมชน องค์กรมหาชน องค์กรวิชาชีพ สถาบันศาสนา สถานประกอบการ และสถาบันสังคมอื่น มีสิทธิในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งนี้ให้เป็นไปตามกฎกระทรวง” ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยได้มีการดำเนินการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานให้กับเยาวชนไทยทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน ดังเช่น โรงเรียนรัฐบาล โรงเรียนเอกชน ศูนย์การเรียนรู้ที่หน่วยงานจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน และโรงเรียนที่สังกัดสถาบันทางศาสนาก็มีบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษาให้กับเยาวชน คือ โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา โดยกองพุทธ ศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (2554: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ที่สำคัญในการจัดการศึกษา ไว้ว่า จะให้การศึกษารวมทั้งโรงเรียนเป็นประโยชน์ต่อศาสนจักรและฝ่ายบ้านเมือง กล่าวคือ ทางฝ่ายศาสนจักรก็จะได้ ศาสนทายาทที่ดี มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เป็นผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ดำรงอยู่ในสมณธรรม สมควรแก่ภาวะ สามารถธำรงและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้เจริญสถาพรต่อไป

และถ้าหากพระภิกษุสามเณรเหล่านี้ลาสิกขาบทไปแล้ว ก็สามารถเข้าศึกษาต่อในสถาบันของรัฐได้ หรือเข้ารับราชการสร้างประโยชน์ให้ก้าวหน้าให้แก่ตนเองและบ้านเมืองสืบต่อไปเช่นกัน

จากสถิติข้อมูลของกองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (2554: ออนไลน์) พบว่า ในปีการศึกษา 2552 มีจำนวนโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษาทั่วประเทศจำนวน 401 โรงเรียน แยกเป็นโรงเรียนขนาดเล็ก (นักเรียนต่ำกว่า 120 รูป) จำนวน 215 โรงเรียน ขนาดกลาง (นักเรียนตั้งแต่ 121-300 รูป) จำนวน 159 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดใหญ่ (นักเรียนตั้งแต่ 301 รูปขึ้นไป) จำนวน 27 โรงเรียน โดยมีนักเรียนจำนวนทั้งหมด 56,109 รูป โดยแยกเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 41,487 รูป และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 14,622 รูป ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีเยาวชนที่เป็นกลุ่มสามเณรศึกษาอยู่ในระบบโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา เป็นจำนวนมาก และสามเณรก็อยู่ในช่วงระยะวัยรุ่น ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่สำคัญที่สุดของชีวิต โดยกลุ่มวัยนี้ต้องก้าวจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบต่อสังคมในอนาคต สามเณรในระดับชั้นมัธยมศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างชัดเจน ทั้งยังต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้อยากเห็น อยากรทดลอง ชอบการแสดงออก เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่ต้องปรับตัวอย่างมาก และเป็นวัยที่ถูกชักจูง โน้มน้าวจิตใจ ให้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพได้ง่าย อันนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพ และปัญหาทางสังคม อื่น ๆ ตามมาได้ อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้การที่สามเณรศึกษาอยู่ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา จะมีวิถีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากกลุ่มวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ในระบบโรงเรียนอื่น ๆ สืบเนื่องจาก สามเณรจะต้องมีการปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนาอย่างเคร่งครัด เช่น การถือศีล การสำรวมกาย วาจา ใจ ซึ่งเป็นข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการรักษาความสะอาดของร่างกาย พฤติกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น

จากการรายงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพหรือ สสส. (2554: ออนไลน์) พบว่า ปัญหาด้านสุขภาพของสามเณรที่พบมากที่สุด ได้แก่ โรคฟันผุ ซึ่งมีถึงร้อยละ 80 ทั้งนี้เพราะขาดการเอาใจใส่ แปรงฟันไม่ถูกวิธี โรคผิวหนัง ผื่นคัน เนื่องจากไม่มีผู้แนะนำให้รักษาสุขภาพ สามเณรบางรูปไม่เห็นความสำคัญของการรักษาความสะอาด ขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดความรู้ในการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพตนเอง บางครั้งมีอาการปวดศีรษะ เป็นไข้ หวัด ท้องร่วง ก็จะหายากินกันเอง กลัวการไปโรงพยาบาล บางคนก็รอให้เจ็บจนทนไม่ไหวจึงบอกพระอาจารย์ จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า สามเณรยังมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่ถูกต้องและเหมาะสม อันจะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมา

จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ เป็นปัญหาที่สำคัญควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนจากทุกภาคส่วน ซึ่งการดำเนินงานการแก้ไขปัญหาสุขภาพที่จะประสบความสำเร็จและเกิดความยั่งยืนได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงสาเหตุอันแท้จริงของปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยองค์ความรู้ทางด้านสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพนั้นได้มีหลักแนวคิดในการวิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาสุขภาพโดยการวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ โดยพฤติกรรมทั้งสามด้านนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ที่จะส่งผลถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคคล ดังนั้นหากหน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องมีข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลต่าง ๆ ก็ย่อมสามารถดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นโรงเรียนที่มีนักเรียนสามเณรเข้ามาศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาจำนวนมาก ซึ่งเป็นกลุ่มที่หน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพควรดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อเป็นการป้องกันและลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ อันเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการปฏิบัติตามหลักธรรมทางศาสนา และการใช้ชีวิตประจำวัน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งพบว่ายังไม่มีผู้ใดศึกษาในเรื่องนี้ และเพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ ไปใช้ในการดำเนินการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพให้กับนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม ตลอดจนเป็นข้อมูลในการปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนด้าน สุขศึกษาของครูในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อันจะนำไปสู่การลดปัญหาทางด้านสาธารณสุขลงได้ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา จำแนกตามระดับชั้นเรียน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับการปฏิบัติเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา

ความสำคัญของ การวิจัย

การวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณร เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษามาใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนและดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับปัญหาที่เกิดขึ้น อันเป็นการลดและแก้ไขปัญหาสาธารณสุขได้อย่างยั่งยืน

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนสามเณรที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2555 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

- 1) กลุ่มที่สำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม คือ นักเรียนสามเณรที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนนักเรียนสามเณรทั้งหมด 250 คน ด้วยวิธีการใช้ตารางสำเร็จรูป ของ เครจซี่ และมอร์แกน (วรณี แกมเกต. 2551: 287; อ้างอิงจาก Krejcie and

Morgan. n.d.) ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 152 รูป แต่การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 156 รูป โดยทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling)

2) กลุ่มที่ใช้วิธีการสนทนากลุ่มย่อย คือ นักเรียนสามเณรที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ที่มีความสนใจในการเข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 12 รูป โดยกำหนดจำนวนนักเรียนสามเณรระดับชั้นละ 2 รูป

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ระดับชั้นเรียน
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ มีลักษณะเป็นแบบทดสอบถูก-ผิด (True False) โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.68

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติ มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.76

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติ มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77

วิธีการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อไปยังโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวรารามจังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูล
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพกับนักเรียนสามเณร
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำกิจกรรมสนทนากลุ่มกับนักเรียนสามเณร

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนจากแบบสอบถาม พฤติกรรมสุขภาพ

2. วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านปฏิบัติ โดยการวิเคราะห์ค่าที (t-test) จำแนกตามระดับชั้นเรียน

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับการปฏิบัติ โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

4. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสรุปเป็นคำบรรยาย

เกณฑ์การประเมิน

การประเมินระดับความรู้ของแบบทดสอบ ใช้เกณฑ์กำหนดดังนี้

| ค่าเฉลี่ย | ระดับความรู้ |
|-------------|--------------|
| 0.80 – 1.00 | ดีมาก |
| 0.70 – 0.79 | ดี |
| 0.60 – 0.69 | พอใช้ |
| 0.00 – 0.59 | ต่ำ |

การประเมินระดับเจตคติ และการปฏิบัติของแบบสอบถาม ใช้เกณฑ์กำหนดดังนี้

| ค่าเฉลี่ย | ระดับเจตคติ / การปฏิบัติ |
|-------------|--------------------------|
| 3.50 – 4.00 | ดีมาก |
| 2.50 – 3.49 | ดี |
| 1.50 – 2.49 | น้อย |
| 1.00 – 1.49 | น้อยที่สุด |

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามแฉกรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 156 รูป โดยใช้แบบทดสอบด้านความรู้ และ แบบสอบถามด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ แบ่งเป็นนักเรียนสามแฉกระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 93 รูป และ นักเรียนสามแฉกระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 63 รูป เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพของนักเรียนสามแฉกรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ดังรายละเอียดตามตาราง 1 – 4

ตาราง 1 คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
สามเณรจำแนกตามรายชื่อ (n=156)

| ข้อที่ | ข้อความ | \bar{X} | SD | ระดับ |
|--------|--|-----------|------|-------|
| 1. | ในขณะที่ร่างกายมีการบาดเจ็บ และมีบาดแผลเกิดขึ้นอย่างรุนแรง ควรรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารประเภทไขมันเพิ่มขึ้น เช่น ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมู เป็นต้น เพราะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ | 0.54 | 0.50 | ต่ำ |
| 2. | สารอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ เป็นสารอาหารที่ให้ความร้อนแก่ร่างกาย | 0.30 | 0.46 | ต่ำ |
| 3. | การรับประทานเครื่องในสัตว์ สามารถป้องกันโรคปากนกกระบอกได้ | 0.29 | 0.45 | ต่ำ |
| 4. | การขาดธาตุเหล็กส่งผลต่อการเกิดโรคโลหิตจางได้ | 0.69 | 0.46 | พอใช้ |
| 5. | การรับประทานเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ สามารถป้องกันโรคคอกพอกได้ | 0.36 | 0.48 | ต่ำ |
| 6. | อนามัยเจริญพันธุ์หมายถึงภาวะที่สมบูรณ์ของผู้หญิงและผู้ชายที่พร้อมจะสืบทอดเผ่าพันธุ์ มีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ | 0.71 | 0.45 | ดี |
| 7. | หลอดสร้างอสุจิ (Seminiferous tubules) เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ผลิตอสุจิในเพศชาย และรังไข่ (Ovary) เป็นอวัยวะที่สร้างฮอร์โมนในเพศหญิง | 0.75 | 0.43 | ดี |
| 8. | ฮอร์โมนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น | 0.87 | 0.33 | ดีมาก |
| 9. | ลักษณะของ "จิตใจมั่นคง" ไม่ใช่การแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น | 0.46 | 0.50 | ต่ำ |
| 10. | เมื่อมีปัญหา ควรปรึกษากับเพื่อนที่สนิทเท่านั้น เพราะเพื่อนสนิทย่อมเข้าใจตัวเราและสามารถแนะนำแก้ไขได้ดีกว่าคนอื่น ๆ | 0.60 | 0.49 | พอใช้ |
| 11. | การผื่นเิบยกเป็นสิ่งที่ผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย | 0.64 | 0.48 | พอใช้ |
| 12. | เพศชายควรสวมใส่กางเกงชั้นในที่สะอาด และคับแน่น | 0.45 | 0.49 | ต่ำ |

| ข้อที่ | ข้อความ | \bar{X} | SD | ระดับ |
|--------|--|-----------------|-------|-------|
| 13. | การรับประทานนมกล่องรสช็อกโกแลตเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเกิดสิวในวัยรุ่น | 0.46 | 0.50 | ต่ำ |
| 14. | การมีพฤติกรรมชอบดูทีวีหน้าจอแรง ๆ ไม่เสี่ยงต่อการเกิดสิว | 0.53 | 0.50 | ต่ำ |
| 15. | เมื่อเกิดสิควควรพยายามแกะหัวสิวให้ออกมา เพื่อไม่ให้มีการหมักหมมของเชื้อโรค และเชื้อโรคจะได้ไม่ลุกลาม | 0.71 | 0.45 | ดี |
| 16. | การใช้สารสั้มระงับกลิ่นตัวสามารถแทนการอาบน้ำ | 0.57 | 0.49 | ต่ำ |
| 17. | การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคทางเพศสัมพันธ์ | 0.48 | 0.50 | ต่ำ |
| 18. | การถูกยุงกัดสามารถเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ได้ | 0.51 | 0.50 | ต่ำ |
| 19. | ในบุนุ่มีสารคาเฟอีนที่ส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งปอด | 0.11 | 0.31 | ต่ำ |
| 20. | การดื่มสุรา ไวน์ เบียร์ มีผลต่อการกระตุ้นของระบบประสาท ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง | 0.09 | 0.28 | ต่ำ |
| 21. | ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคท้องผูก | 0.35 | 0.47 | ต่ำ |
| 22. | การหัวเราะส่งผลให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ออกมา ซึ่งส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ | 0.73 | 0.44 | ดี |
| 23. | การออกเดินบิณฑบาตทุกวันเป็นการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายเพิ่ม | 0.41 | 0.49 | ต่ำ |
| 24. | การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร จะช่วยให้มีการย่อยอาหารได้ดีขึ้น | 0.45 | 0.49 | ต่ำ |
| 25. | หลังจากการออกกำลังกายควรอาบน้ำทันที เพื่อให้ร่างกายสะอาด และรู้สึกสดชื่น | 0.35 | 0.47 | ต่ำ |
| | รวม | ร้อยละ 49.56 | 15.83 | ต่ำ |

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนสามแฉกรมีด้านความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ โดยมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 49.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก็พบว่า ข้อที่ 8 (ฮอร์โมนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด รองลงมาได้แก่ข้อ 7 (หลอดสร้างอสุจิ (Seminiferous tubules) เป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ผลิตอสุจิในเพศชาย และรังไข่ (Ovary) เป็นอวัยวะที่สร้างฮอร์โมนในเพศหญิง) และพบว่าข้อที่ 20 (การดื่มสุรา ไวน์ เบียร์ มีผลต่อการกระตุ้นของระบบประสาท ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนน้อยที่สุด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.87 00.75 และ 0.09 ตามลำดับ

ตาราง 2 คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเจตคติด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรจำแนกตามรายชื่อ (n=156)

| ข้อที่ | ข้อความ | \bar{X} | SD | ระดับ |
|--------|---|-----------|------|-------|
| 1. | ท่านไม่ได้ประกอบอาหารเองจึงไม่สามารถฉันทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ได้ | 1.88 | 0.88 | น้อย |
| 2. | การฉันทานอาหารแต่ละมื้อควรเลือกฉันทตามที่ชอบและตามที่ญาติโยมนำมาถวาย | 2.10 | 0.80 | น้อย |
| 3. | อาหารมือเช้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด | 3.78 | 0.55 | ดีมาก |
| 4. | พริกและมะนาวทำให้ปลาร้าสุกได้โดยไม่ต้องผ่านความร้อน | 2.76 | 0.91 | ดี |
| 5. | โปรตีนจากพืชเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดีกว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์ | 2.06 | 0.87 | น้อย |
| 6. | การตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอสามารถป้องกันเชื้อโรค | 3.69 | 0.57 | ดีมาก |
| 7. | การอาบน้ำทุกครั้งไม่จำเป็นต้องใช้สบู่ | 3.13 | 0.89 | ดี |
| 8. | การใช้นิ้วมือหรือเล็บแคะรูจมูกสามารถทำให้รูจมูกสะอาด | 2.96 | 0.86 | ดี |
| 9. | การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นเกิดขึ้นเฉพาะทางด้านร่างกายและจิตใจเท่านั้น | 2.21 | 0.93 | น้อย |
| 10. | การเกิดฝันเปียกในเด็กวัยรุ่นชาย เป็นการแสดงว่าเป็นคนที่หมกมุ่นเรื่องทางเพศมาก | 2.72 | 0.92 | ดี |
| 11. | การมีหูดเคราของผู้ชาย แสดงถึงการเป็นคนที่มีความงามทางเพศสูง | 2.88 | 0.89 | ดี |
| 12. | ผู้ที่มีสิ่วเต็มใบหน้า แสดงว่าหมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป | 2.81 | 0.89 | ดี |
| 13. | การดื่มเบียร์ ไม่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ | 2.56 | 0.90 | ดี |
| 14. | การออกกำลังกายทำให้ความเครียดลดลง และทำให้สุขภาพจิตดี | 3.58 | 0.71 | ดีมาก |
| 15. | การออกกำลังกายทำให้อ่อนหลับดีขึ้น | 3.47 | 0.70 | ดี |
| 16. | การออกกำลังกายทำให้ความจำเสื่อมถอยลง | 2.96 | 1.00 | ดี |
| 17. | การสนทนาธรรมกับเพื่อนช่วยลดความเครียดลงได้ | 3.29 | 0.75 | ดี |
| 18. | เมื่อเกิดความเครียดไม่ควรปรึกษาผู้อื่นเพราะเป็นเรื่องส่วนตัว | 2.81 | 1.00 | ดี |
| 19. | การทดลองใช้ยาเสพติดเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้น และท้าทาย | 3.15 | 1.00 | ดี |
| 20. | ท่านคิดว่าไม่ควรใช้ยาเสพติด | 3.19 | 1.14 | ดี |
| | รวม | 2.90 | 0.37 | ดี |

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนสามแฉกรมีเจตคติด้านพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ย 2.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก็พบว่า ข้อที่ 3 (อาหารมือเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด รองลงมาได้แก่ข้อ 6 (การตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอสามารถป้องกันเชื้อโรค) และพบว่าข้อที่ 1 (ท่านไม่ได้ประกอบอาหารเองจึงไม่สามารถฉันทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ได้) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนน้อยที่สุด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 3.69 และ 1.88 ตามลำดับ

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามแฉกร จำแนกตามรายข้อ (n =156)

| ข้อที่ | ข้อความ | \bar{X} | SD | ระดับ |
|--------|---|-----------|------|-------|
| 1. | ท่านฉันทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม | 2.69 | 0.76 | ดี |
| 2. | ท่านดื่มนม | 3.06 | 0.75 | ดี |
| 3. | ท่านฉันทักและผลไม้ | 2.98 | 0.71 | ดี |
| 4. | ท่านดื่มน้ำอัดลม | 2.42 | 0.80 | น้อย |
| 5. | ท่านเติมน้ำตาลทุกครั้งที่ท่านทานอาหาร | 3.02 | 0.80 | ดี |
| 6. | ท่านเติมน้ำปลาหรือเกลือทุกครั้งที่ท่านทานอาหาร | 2.92 | 0.75 | ดี |
| 7. | ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว | 2.86 | 0.91 | ดี |
| 8. | ท่านใช้ช้อนกลางเมื่อฉันทานอาหารร่วมกับคนอื่น | 2.69 | 0.96 | ดี |
| 9. | ท่านอาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น | 3.40 | 0.80 | ดี |
| 10. | ท่านแปรงฟันตอนเช้าและก่อนนอน | 3.50 | 0.80 | ดีมาก |
| 11. | ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร | 2.89 | 0.88 | ดี |
| 12. | ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งหลังการขับถ่าย | 3.12 | 0.94 | ดี |
| 13. | ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย | 2.95 | 0.91 | ดี |
| 14. | ท่านดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศ | 3.31 | 0.83 | ดี |
| 15. | ท่านนำผ้าเช็ดตัวไปผึ่งให้แห้งเมื่อใช้เสร็จแล้ว | 3.52 | 0.73 | ดีมาก |
| 16. | ท่านล้างหน้าด้วยสบู่อ่อนๆ หรือน้ำสะอาด | 3.44 | 0.80 | ดี |
| 17. | ท่านติดตามข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ | 2.23 | 0.87 | น้อย |
| 18. | ท่านระมัดระวังไม่ให้อวัยวะเพศถูกกระทบกระเทือน | 3.07 | 0.98 | ดี |
| 19. | ท่านไม่พูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับเรื่องลามก | 3.08 | 0.91 | ดี |
| 20. | ท่านไม่แชท (Chat) ทางอินเทอร์เน็ตพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศ | 3.42 | 0.97 | ดี |
| 21. | ท่านไม่ดูวีดีทัศน์ วีซีดี ที่มีภาพโป๊ | 3.33 | 0.88 | ดี |

| ข้อที่ | ข้อความ | \bar{X} | SD | ระดับ |
|--------|---|-----------|------|-------|
| 22. | ท่านไม่อ่านสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ การ์ตูน นิตยสาร ที่มีภาพโป๊ | 3.30 | 0.96 | ดี |
| 23. | ท่านไม่ดูภาพโป๊ทางอินเทอร์เน็ต | 3.38 | 0.89 | ดี |
| 24. | ท่านเดินบิณฑบาต โดยใช้เวลารั้งละไม่ต่ำกว่า 20-30 นาที อาทิตย์ละไม่ต่ำกว่า 3 วัน | 2.69 | 1.08 | ดี |
| 25. | ท่านทำกิจกรรม เช่น กวาดลานวัด ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ จนเหงื่อออก | 2.74 | 0.98 | ดี |
| 26. | ท่านอารมณ์เสีย หรือโมโหง่าย | 2.39 | 1.09 | น้อย |
| 27. | ท่านมีความวิตกกังวล และเครียด | 2.49 | 1.02 | น้อย |
| 28. | ท่านไม่สูบบุหรี่ | 3.42 | 0.98 | ดี |
| 29. | ท่านไม่ดื่มเบียร์ | 3.74 | 0.70 | ดีมาก |
| 30. | ท่านไม่ดื่มสุรา | 3.77 | 0.65 | ดีมาก |
| | รวม | 3.06 | 0.32 | ดี |

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่านักเรียนสามเณรมีการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ย 3.06 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก็พบว่า ข้อที่ 30(ท่านไม่ดื่มสุรา) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงสุด รองลงมาได้แก่ข้อ 29 (ท่านไม่ดื่มเบียร์) และพบว่าข้อที่ 117 (ท่านติดตามข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนน้อยที่สุด โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 3.74 และ 2.23 ตามลำดับ

ตาราง 4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณร จำแนกตามระดับชั้นเรียน

| พฤติกรรมสุขภาพ | มัธยมศึกษาตอนต้น | | มัธยมศึกษาตอนปลาย | | t | p |
|----------------|------------------|-------|-------------------|-------|--------|--------|
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | | |
| ความรู้ | 44.81 | 15.66 | 56.57 | 13.37 | 4.87 * | < .001 |
| เจตคติ | 2.81 | 0.38 | 3.02 | 0.32 | 3.69 * | < .001 |
| การปฏิบัติ | 3.03 | 0.33 | 3.09 | 0.29 | 1.17 | .242 |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าเมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยพบว่านักเรียนสามเณรที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติสูงกว่านักเรียน

สามเณรที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรม
 สุขภาพด้านความรู้ และเจตคติ พบว่ามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 ตาราง 5 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
 สามเณร

| การทดสอบความสัมพันธ์ | n | r | P |
|--|-----|---------|--------|
| ความรู้ กับ เจตคติด้านพฤติกรรมสุขภาพ | 156 | 0.408 * | < .001 |
| ความรู้ กับ การปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพ | 156 | 0.152 * | .029 |
| เจตคติ กับ การปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพ | 156 | 0.169 * | .018 |

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
 สามเณร พบว่า ความรู้ และ เจตคติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน
 สามเณร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบว่า เจตคติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการ
 ปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปจากการทำกิจกรรมการสนทนากลุ่ม

พบว่า การจัดการเรียนรู้เรื่องสุขภาพของโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา
 ได้ดำเนินการอยู่ในรูปแบบการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งทาง
 โรงเรียนได้ใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการ
 สอน และครูผู้สอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในโรงเรียนนี้ไม่ได้สำเร็จการศึกษาทางด้านนี้
 โดยตรง ซึ่งส่งผลต่อการออกแบบการจัดการเรียนรู้ กล่าวคือ การใช้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน
 พุทธศักราช 2551 นั้น ส่งผลให้ครูผู้สอนไม่สามารถจัดการเรียนการสอนได้ครบตามเนื้อหาสาระ สืบเนื่องจาก
 เนื้อหาและกิจกรรมบางเรื่องนั้นไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักเรียนสามเณร

การอภิปรายผล

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัด
 ฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา
 พบว่านักเรียนสามเณรมีความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจสืบเนื่องจากการจัดการเรียนการ
 สอนเรื่องสุขภาพในโรงเรียนพระปริยัติธรรม ได้มีการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ตาม
 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผ่านทางหลักสูตรการศึกษาของกลุ่มสาระการ
 เรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งทำให้การจัดการเรียนการสอนไม่สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน

สามเศรษที่มีวิถีชีวิตปฏิบัติแตกต่างจากนักเรียนทั่วไป จึงส่งผลให้นักเรียนสามเศรษไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ บุญเลี้ยง ทูมทอง (2554 : 16) ที่กล่าวไว้ว่า หลักสูตรเป็นแนวทางสำคัญในการจัดการเรียนการสอน ลักษณะของหลักสูตรที่ดีจะนำไปสู่การจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ และเกิดสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษา หลักสูตรที่ดีควรมีลักษณะ เช่น สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของผู้เรียน คือ จัดวิชาทักษะ และวิชาเนื้อหาให้เหมาะสมกันในอันที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนเจริญงอกงามทุกด้าน และหลักสูตรที่ดีจะต้องเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเด็ก เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต เพื่อให้มีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

จากการศึกษาก็พบว่านักเรียนสามเศรษมีเจตคติและการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดีทั้งนี้ อาจสืบเนื่องจาก การที่นักเรียนสามเศสรต้องศึกษาอยู่ในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษานั้นจะต้องประพฤติตามหลักธรรมปฏิบัติของสามเศสรคือต้องปฏิบัติตามศีล 10 ข้อ และ เสนิยะวัตร 75ข้อ รวมถึงการประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบของทางโรงเรียนที่มีลักษณะเฉพาะ จึงส่งผลให้มีเจตคติและการปฏิบัติในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพดี สอดคล้องกับคำกล่าวของ เฉลิมพล ต้นสกุล (2541: 59-60) ว่า สถาบันการศึกษา เป็นกลุ่มของบรรทัดฐานที่ใช้เพื่อก่อให้เกิดแนวคิดการกระทำในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการอยู่ร่วมกัน และความเจริญก้าวหน้าของสังคม ทุกสังคมย่อมจะต้องมีหน้าที่ในการให้การศึกษแก่มวลชน เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้รู้จักบรรทัดฐานของสังคมเรียนรู้เกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพ และวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษได้สร้างสมไว้ให้สืบทอดต่อไป และสถาบันศาสนานั้น ศาสนาจัดเป็นบรรทัดฐานของสังคมอย่างหนึ่ง ทุกสังคมจะมีศาสนาเป็นที่ยึดถือ และใช้เป็นแนวปฏิบัติในการดำรงชีวิต และแต่ละสังคมก็อาจยึดถือศาสนาแตกต่างกันออกไป มนุษย์มีความสัมพันธ์กับศาสนาในรูปของการปฏิบัติตามหลักคำสอน การปฏิบัติ พิธีกรรมทางศาสนา การปฏิบัติตามความเชื่อ สิ่งเหล่านั้นก็คือพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคม

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเศสรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา จำแนกตามระดับชั้นเรียน พบว่านักเรียนสามเศสรที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติสูงกว่านักเรียนสามเศสรที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ และเจตคติ พบว่ามีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้สืบเนื่องจาก นักเรียนสามเศสรที่ศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายนั้นถือได้ว่าอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (16-19ปี) ที่มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสุขภาพทางปัญญาดีกว่านักเรียนสามเศสรในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามลำดับขั้นตอน โดยใช้ประสบการณ์จากการเรียนรู้ รวมถึงประสบการณ์เดิม และความสมบูรณ์ของพัฒนาการต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ สุกฤษณ์ บุญนารากร (2554 : 177) ที่กล่าวไว้ว่า ระยะเวลาวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) ในระยะนี้พัฒนาการของวัยรุ่นเริ่มเข้าสู่ภาวะอย่างสมบูรณ์แบบมักมีการพัฒนาการทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสติปัญญา ความนึกคิด และปรัชญาชีวิต ความสามารถทางสติปัญญาเริ่มพัฒนาขึ้นแนวความคิดรวบยอดในการพัฒนาของระบบคุณค่า (Value system) นำไปสู่การมีอุดมคติ จะพยายามปรับปรุงร่างกายของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมมากยิ่งขึ้น โดยพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง นอกจากนี้ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2550 :10) กล่าวไว้ว่า

ลักษณะของการปรับพฤติกรรมนั้น ไม่ว่าจะเป็พฤติกรรมที่ปกติหรือปกติก็ตาม ย่อมเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตทั้งสิ้น ดังนั้นพฤติกรรมเหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ ในส่วนของ จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ตันสกุล (2550 : 15) กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาความสามารถทักษะทางสติปัญญา ซึ่งเริ่มต้นจากระดับความรู้่าง ๆ และเพิ่มการใช้ความคิดและพัฒนาสติปัญญาขึ้น เรื่อย ๆ ตามลำดับขั้น และยังคงกล่าวอีกว่า การเกิดขึ้นของพฤติกรรมต้องอาศัยระยะเวลา ส่วน อาภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ (2555 : 53) กล่าวว่า แต่ละบุคคลมีคุณลักษณะและประสบการณ์ที่บุคคลเคยปฏิบัติมาก่อน ซึ่งมีอิทธิพลทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อิทธิพลโดยตรงของพฤติกรรมเดิมต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอาจเกิดจากการการสร้างนิสัยที่การกระทำนั้น ไม่ต้องใช้ความพยายามและไม่กระทบต่อการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตทางการดำเนินชีวิต ส่วนอิทธิพลโดยอ้อมนั้นอาจเกิดจากการรับรู้สมรรถนะของตนเองว่าสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้ รับรู้ประโยชน์และอุปสรรค ตลอดจนอารมณ์ที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ

ในส่วนของการพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติของนักเรียนสามเณรระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกับนักเรียนสามเณรระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ักพบว่านักเรียนสามเณรระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ทั้งนี้อาจสืบเนื่องจากการที่นักเรียนสามเณรจะต้องประพฤติตามหลักธรรมปฏิบัติของสามเณรคือต้องปฏิบัติตามศีล 10 ข้อ และเสขิยะวัตร 75 ข้อ รวมถึงการประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบของทางโรงเรียนที่เหมือนกัน จึงทำให้นักเรียนสามเณรมีพฤติกรรมสุขภาพด้านปฏิบัติไม่แตกต่างกันเพราะถึงอย่างไรก็ตามนักเรียนสามเณรก็ต้องปฏิบัติตามบรรทัดฐานและกฎที่ต้องยึดถือ สอดคล้องกับคำกล่าวของ เฉลิมพล ตันสกุล (2541: 57) ว่า จาริต (Mores) หมายถึงบรรทัดฐานที่ทุกคนจะต้องกระทำ ถือว่าเป็นกระบวนการพฤติกรรมที่จำเป็นต่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและสวัสดิภาพของสังคม จาริตเป็นเรื่องของความรู้สึกว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด หากผู้ใดฝ่าฝืนจะถูกสังคมโจมตี หรือได้รับการติเตียนอย่างรุนแรง การผิดจาริตก็ถือว่าเป็นการผิดทางศีลธรรมด้วย นอกจากนี้ยังได้กล่าวอีกว่า กฎหมาย (Laws) หมายถึงบรรทัดฐานที่กำหนดไว้เป็นระเบียบแบบแผนได้แก่ กฎหมาย กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ข้อบังคับ กติกา ซึ่งผู้มีอำนาจทางการปกครองได้กำหนดขึ้นไว้ให้ประชาชนปฏิบัติตาม หรือดเว้นการกระทำถ้าผู้ใดฝ่าฝืนจะถูกลงโทษตามบทบัญญัติ

3. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่าความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรมีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจสืบเนื่องจากการที่นักเรียนสามเณรมีความรู้ ก็ย่อมส่งผลให้มีเจตคติที่ดี และส่งผลให้มีการปฏิบัติที่ดีตามไปด้วย สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุชาติ โสมประยูร และเอมอชฌา วัฒนบุรณนท์ (2553 : 81) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติ ซึ่งพฤติกรรมทั้ง 3 อย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างไรก็ตาม แต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระ มักเกิดรวม ๆ กันและพึงพาอาศัยหรือเสริมพลังซึ่งกันและกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยมีผลช่วยสร้างพฤติกรรมอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจึงเป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วยโดยทางอ้อม

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นโรงเรียนจึงควรมีแนวทางการส่งเสริมการให้ความรู้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การจัดทำหลักสูตรสถานศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา การออกแบบการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของนักเรียนสามเณร

2. ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนสามเณรโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา มีเจตคติ และการปฏิบัติด้านพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับดี แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก็ยังพบว่า พฤติกรรมด้านเจตคติที่มีระดับน้อย ได้แก่ การฉ้อโกงอาหาร ในส่วนด้านการปฏิบัติที่มีในระดับน้อย ได้แก่ การดื่มน้ำอัดลม การมีภาวะอารมณ์เสียหรือโมโหง่าย และการมีภาวะวิตกกังวล และเครียด ดังนั้นโรงเรียนจึงควรมีการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องต่างๆ นั้น เพื่อให้นักเรียนสามเณรมีพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรมอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนการและการดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่สนับสนุนทุนวิจัยในครั้งนี้ (เงินรายได้คณะพลศึกษา ประจำปีงบประมาณ 2554)

เอกสารอ้างอิง

จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และ เฉลิมพล ตันสกุล. (2550). **พฤติกรรมสุขภาพ**. มหาสารคาม : โรงพิมพ์คลังนาโนวิทยา.

เฉลิมพล ตันสกุล. (2541). **พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลสหประชาพาณิชย์.

บุญเลี้ยง ทุมทอง. (2554). **การพัฒนาหลักสูตร**. กรุงเทพฯ : บริษัทแอดทีฟ พรินท์ จำกัด.

วรรณิ์ แกมเกตุ. (2553). **วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สกุณา บุญนารกร. (2554). **การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย**. สงขลา : เทมการพิมพ์.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2554). **ปัญหาสุขภาพของสามเณร**. สืบค้นเมื่อ

1 กรกฎาคม 2554, จาก <http://www.thaihealth.or.th>.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. (2554). **ประวัติโรงเรียนพระปริยัติธรรม และจำนวนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำแนกตามชั้นเรียน**. สืบค้นเมื่อ 1 กรกฎาคม 2554, จาก <http://www.deb.onab.go.th>.

สุชาติ โสภประยูร และเอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์. (2553). **เทคนิคการสอนสุขศึกษาแบบมืออาชีพ**. กรุงเทพฯ :บริษัท ยูแพดอินเตอร์ จำกัด.

อภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ. (2555). **การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน : การประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. ขอนแก่น : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.