

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 16 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 480 คน ได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน 410 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 85.42 แยกเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 26.30 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 35.40 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 38.30 ในการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSSPC⁺ - Statistical Package for the Social Sciences) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยายเป็น 4 ตอน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร นำมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ (ดังแสดงในตารางที่ 1)
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน ร้อยละ โดยรวม รายด้านและรายข้อ (ดังแสดงในตารางที่ 2 - 9)
3. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพนำมาแจกแจงความถี่ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน ร้อยละ โดยรวม รายด้านและรายข้อ (ดังแสดงในตารางที่ 10-17)
4. ข้อมูลความสัมพันธ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพ โดยจะใช้การวิเคราะห์ความสัมพันธ์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน(ดังแสดงในตารางที่ 18-21)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษา
กรุงเทพมหานคร

ได้นำข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาแจกแจงความถี่
และหาค่าร้อยละโดยจำแนกตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกตามข้อมูลทั่วไป
(N = 410)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	145	35.40
หญิง	265	64.60
อายุ(ปี)		
14	1	0.20
15	39	9.50
16	105	25.40
17	159	38.80
18	94	22.90
19	12	2.90
ระดับผลการเรียน		
น้อยกว่า - 1.00	3	0.73
1.01 - 2.00	72	17.56
2.01 - 3.00	198	48.29
3.01 - 4.00	137	33.41
ระดับชั้นเรียน		
มัธยมศึกษาปีที่4	108	26.30
มัธยมศึกษาปีที่5	145	35.40
มัธยมศึกษาปีที่6	157	38.30

ตารางที่ 1 ต่อ

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน		
น้อยกว่า 1,000 บาท	40	98.00
1,000 - 2,000 บาท	180	43.90
2,001 - 3,000 บาท	129	31.50
มากกว่า 3,000 บาท	61	14.90
บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน		
บิดา	15	37.00
มารดา	43	10.50
บิดา - มารดา	287	70.00
อื่นๆระบุ(พี่ ป้า น้ำ อา)	65	15.90
รายได้ของครอบครัวต่อเดือน		
น้อยกว่า 10,000 บาท	63	15.40
10,000 – 20,000 บาท	119	29.00
20,001 – 30,000 บาท	104	25.40
มากกว่า 30,000 บาท	124	30.20
ระดับการศึกษาของบิดา		
ประถมศึกษา	109	26.60
มัธยมศึกษาตอนต้น	46	11.20
มัธยมศึกษาตอนปลาย	57	13.90
อนุปริญญา	54	13.20
ปริญญาตรี	94	22.90
สูงกว่าปริญญาตรี	33	8.00
อื่นๆ ระบุ(ไม่ได้เรียน)	17	4.10
ระดับการศึกษาของมารดา		
ประถมศึกษา	138	33.70
มัธยมศึกษาตอนต้น	39	9.50

ตารางที่ 1 ต่อ

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
มัธยมศึกษาตอนปลาย	46	11.70
อนุปริญญา	47	11.50
ปริญญาตรี	105	25.60
สูงกว่าปริญญาตรี	14	3.60
อื่นๆระบุ (ไม่ได้เรียน)	21	5.10
อาชีพของบิดา		
รับราชการ	83	20.20
รัฐวิสาหกิจ	82	7.80
ธุรกิจส่วนตัว	135	32.90
พนักงานบริษัท	51	12.40
อื่นๆระบุ (พ่อบ้าน)	109	26.60
อาชีพของมารดา		
รับราชการ	77	18.80
รัฐวิสาหกิจ	18	41.40
ธุรกิจส่วนตัว	115	28.00
พนักงานบริษัท	37	9.00
อื่นๆระบุ (แม่บ้าน)	163	39.80
การเดินทางมาโรงเรียน		
รถยนต์	102	24.90
รถจักรยานยนต์	31	7.60
รถโดยสารประจำทาง	206	50.20
เดิน	49	12.00
อื่นๆระบุ (เรือ)	22	5.40

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งหมด 410 คน เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.60 เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 35.40 ส่วนใหญ่มีอายุ 17 ปี คิดเป็น ร้อยละ 38.80 กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 38.30 มีระดับผลการ

เรียนส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 2.01 – 3.00 คิดเป็นร้อยละ 48.29 ส่วนค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือนอยู่ในช่วง 1,000 – 2,000 บาท คิดเป็น ร้อยละ 43.90 บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบันส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา-มารดาคิดเป็นร้อยละ 70 รายได้ของครอบครัวต่อเดือนอยู่ในช่วง มากกว่า 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 30.20 ระดับการศึกษาของบิดาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 26.60 ระดับการศึกษาของมารดาอยู่ในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 33.70 ด้านอาชีพของบิดาจะมีอาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 32.90 อาชีพของมารดาจะเป็นแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 39.80 และการเดินทางมาโรงเรียนส่วนใหญ่เป็นรถโดยสารประจำทาง คิดเป็นร้อยละ 50.20

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผู้วิจัยได้นำคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มาแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวม รายด้าน และรายชื่อ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักเรียนจำแนกตาม การรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมและรายด้าน (N= 410)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีสุขภาพ	4.06	0.60	ค่อนข้างสูง
ด้านการออกกำลังกาย	3.82	0.94	ค่อนข้างสูง
ด้านความเครียดและสุขภาพจิต	4.13	0.68	ค่อนข้างสูง
ด้านพฤติกรรมทางเพศ	4.41	0.73	ค่อนข้างสูง
ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและสารเสพติด	4.30	0.80	ค่อนข้างสูง
ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม	4.26	0.75	ค่อนข้างสูง
รวม	4.16	0.54	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ส่วนในรายด้านส่วนใหญ่ในระดับค่อนข้างสูง ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดคือ ด้านพฤติกรรมทางเพศซึ่งมีค่าเฉลี่ย 4.41 ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านการออกกำลังกายซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.82

ตารางที่ 3 ร้อยละของนักเรียนจำแนกตามระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมและ
รายด้าน (N = 410)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ร้อยละของระดับความเชื่อมั่นที่จะปฏิบัติ				
	สูง	ค่อนข้าง สูง	ปาน กลาง	ค่อนข้าง ต่ำ	ต่ำ
ด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ	42.61	30.49	18.98	6.11	1.85
ด้านการออกกำลังกาย	29.00	27.88	22.40	10.92	3.18
ด้านความเครียดและสุขภาพจิต	42.60	34.72	12.07	3.92	1.43
ด้านพฤติกรรมทางเพศ	65.00	19.63	19.83	2.82	2.75
ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและ สารเสพติด	67.01	13.80	8.51	3.61	7.07
ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม	52.94	27.12	14.38	4.14	1.38
รวม	49.86	25.60	16.02	5.25	2.94

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 49.86 ส่วนรายด้านพบว่า การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าและสารเสพติดมีระดับการรับรู้ของตนเองอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 67.01 ส่วนด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับต่ำคิดเป็นร้อยละ 1.38

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกรายข้อและโดยรวม (N = 410)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง
1.การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	4.24	1.01	ค่อนข้างสูง
2.การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ใส่สารถนอมอาหารหรือสารเจือปน	3.91	0.92	ค่อนข้างสูง
3.การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	4.26	0.98	ค่อนข้างสูง
4.การอ่านฉลากอาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ทราบส่วนประกอบ	4.00	0.97	ค่อนข้างสูง
5.การรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่างๆ เป็นต้น	4.27	0.82	ค่อนข้างสูง
6.การเลือกรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ในแต่ละวัน	3.97	0.90	ค่อนข้างสูง
7.การดื่มน้ำสะอาด 8 – 10 แก้ว/วัน	4.10	1.01	ค่อนข้างสูง
8.การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอเกอร์	3.61	1.07	ค่อนข้างสูง
9.การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม	3.76	1.06	ค่อนข้างสูง
10.การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ส้มตำปูปลาร้า	4.06	1.15	ค่อนข้างสูง
11.การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจดูวันหมดอายุ	4.46	0.90	ค่อนข้างสูง
รวม	4.06	0.60	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยที่ด้านการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจดูวันหมดอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.46 และด้านการหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยสุดซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.61

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกรายข้อและโดยรวม (N = 410)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง
1.การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	3.90	1.09	ค่อนข้างสูง
2.การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	3.76	1.13	ค่อนข้างสูง
3.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	3.63	1.22	ค่อนข้างสูง
4.การระมัดระวังอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ขณะออกกำลังกาย	3.88	1.07	ค่อนข้างสูง
5.การทำความอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	3.88	1.07	ค่อนข้างสูง
รวม	3.81	1.15	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยที่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.90 และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ มีคะแนนค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.63

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านความเครียดและสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกชายช้อ
และโดยรวม (N = 410)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง
1.การมีวิธีผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้เมื่อ มีเรื่องไม่สบายใจ	4.23	0.86	ค่อนข้างสูง
2.การพูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิกในภาวะ ครอบครัวเมื่อไม่สบายใจ	4.10	1.03	ค่อนข้างสูง
3.การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองเพื่อลด ความเครียด	4.04	0.92	ค่อนข้างสูง
4.การหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้	4.01	0.99	ค่อนข้างสูง
5.การทำตนให้เป็นคนมีความสุขได้	4.27	0.86	ค่อนข้างสูง
6.การใช้เวลาค่อยๆคิดแก้ปัญหาเมื่อมีเรื่องกั้มใจ	4.14	0.90	ค่อนข้างสูง
รวม	4.13	0.68	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มี
ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านความเครียดและสุขภาพจิต อยู่ในระดับค่อนข้าง
สูง โดยที่การทำตนให้เป็นคนมีความสุขได้มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.27 และ
การหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.01

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกรายข้อและโดย
รวม (N = 410)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง
1.การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	4.24	0.94	ค่อนข้างสูง
2.การวางตัวได้เหมาะสมเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม	4.29	0.92	ค่อนข้างสูง
3.การหลีกเลี่ยงหรือไม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ผับ เคาท์ ไนต์คลับ บาร์	4.53	1.00	สูง
4.การหลีกเลี่ยงหรือไม่นอนค้างในห้องเดียวกันกับเพื่อนต่างเพศ	4.56	0.93	สูง
5. การหลีกเลี่ยงหรือไม่อยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม	4.30	1.01	ค่อนข้างสูง
6.การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ	4.57	0.94	สูง
รวม	4.41	0.73	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านพฤติกรรมทางเพศอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยในข้อที่การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.57 และการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.24 ส่วนในข้อที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ได้แก่ การหลีกเลี่ยงหรือไม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ผับ เคาท์ ไนต์คลับ บาร์ การหลีกเลี่ยงหรือไม่นอนค้างในห้องเดียวกันกับเพื่อนต่างเพศ และการระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
จำแนกรายข้อและโดยรวม (N= 410)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง
1.การหลีกเลี่ยงการคบคนติดสารเสพติดเป็นเพื่อน	4.54	0.94	สูง
2.หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว	4.58	0.96	สูง
3.การใช้จ่ายหรือสารบางชนิดเพื่อแก้แค้น	3.37	1.69	ปานกลาง
4.การหลีกเลี่ยงหรือไม่ดื่มสุราเพื่อผ่อนคลายความเครียด	4.47	1.08	ค่อนข้างสูง
5.การไม่นั่งรถโดยสารที่คนขับรถดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	4.28	1.07	ค่อนข้างสูง
6.การหลีกเลี่ยงหรือไม่สูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายความเครียด	4.52	1.05	สูง
7.การร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติดเพื่อต้องการลดปัญหาสารเสพติด	4.35	1.00	ค่อนข้างสูง
รวม	4.30	0.80	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 8 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองใน ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติดอยู่ในระดับค่อนข้างโดยที่หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุดซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.58 และการใช้จ่ายหรือสารบางชนิดเพื่อแก้แค้นมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.37 ส่วนในข้อที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงได้แก่การหลีกเลี่ยงการคบคนติดสารเสพติดเป็นเพื่อน หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว การหลีกเลี่ยงหรือไม่สูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายความเครียด

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านการรักษาสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกชายข้อและ
โดยรวม(N = 410)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับการรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง
1.การแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ	4.05	1.03	ค่อนข้างสูง
2.การหลีกเลี่ยงทิ้งขยะอันตรายรวมกับขยะ ประเภทอื่น	4.06	1.05	ค่อนข้างสูง
3.การปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน	4.50	0.82	ค่อนข้างสูง
4.การใช้น้ำอย่างประหยัด	4.35	0.87	ค่อนข้างสูง
5.การปฏิบัติตามกฎเกี่ยวกับการส่งเสริมและรักษา คุณภาพสิ่งแวดล้อม	4.34	0.87	ค่อนข้างสูง
รวม	4.26	0.75	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มี
ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการรักษาสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยที่
การปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งานมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.50 และ
การแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.05

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกโดยรวมและรายด้าน (N = 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
ด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ	3.72	0.53	ค่อนข้างดี
ด้านการออกกำลังกาย	3.43	0.93	ปานกลาง
ด้านความเครียดและสุขภาพจิต	3.84	0.84	ค่อนข้างดี
ด้านพฤติกรรมทางเพศ	4.23	0.75	ค่อนข้างดี
ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและ สารเสพติด	4.14	0.89	ค่อนข้างดี
ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม	3.89	0.74	ค่อนข้างดี
รวม	3.98	0.53	ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 10 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดีโดยเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 ส่วนรายด้านส่วนใหญ่อยู่ในระดับค่อนข้างดี ด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากที่สุดคือ ด้านพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.23 ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนน้อยที่สุดคือ ด้านการออกกำลังกาย ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.43

ตารางที่ 11 ร้อยละของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
จำแนกโดยรวมและรายด้าน (N = 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	ร้อยละของระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ				
	ดี	ค่อนข้างดี	ปานกลาง	ค่อนข้างต่ำ	ต่ำ
ด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีสุขภาพ	26.31	34.14	27.20	9.57	2.76
ด้านการออกกำลังกาย	18.28	25.20	31.12	17.16	4.50
ด้านความเครียดและสุขภาพจิต	28.53	36.95	23.97	8.42	1.98
ด้านพฤติกรรมทางเพศ	52.68	20.56	11.45	3.64	3.54
ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุราและสารเสพติด	61.88	18.84	12.62	5.02	9.64
ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม	29.44	32.68	25.72	5.86	2.34

จากตารางที่ 11 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่ระดับคะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 36.19 ส่วนรายด้านระดับพฤติกรรมด้านการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และสารเสพติดอยู่ในระดับดี ร้อยละ 61.88 ส่วนระดับคะแนนพฤติกรรมด้านความเครียดและสุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 1.98

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพทางด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกรายชื่อและโดยรวม (N = 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
1. การรับประทานอาหารเข้าทุกวัน	3.78	1.18	ค่อนข้างดี
2. การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ใส่สารนอมอาหารหรือสารเจือปน	3.49	0.85	ปานกลาง
3. การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	3.84	1.07	ค่อนข้างดี
4. การอ่านฉลากอาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ทราบส่วนประกอบ	3.64	1.00	ค่อนข้างดี
5. การรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่างๆ เป็นต้น	3.97	0.92	ค่อนข้างดี
6. การเลือกรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ในแต่ละวัน	3.54	0.84	ค่อนข้างดี
7. การดื่มน้ำสะอาด 8 – 10 แก้ว/วัน	3.67	1.07	ค่อนข้างดี
8. การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	3.30	1.02	ปานกลาง
9. การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม	3.49	1.01	ปานกลาง
10. การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ส้มตำปูปลาร้า	3.82	1.18	ค่อนข้างดี
11. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจดูวันหมดอายุ	4.31	0.91	ค่อนข้างดี
รวม	3.72	0.53	ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 12 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร ผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพส่วนใหญ่มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยที่ด้านการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจดูวันหมดอายุมีค่าคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.31 และด้านการหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.34 ส่วนในข้อที่มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในระดับปานกลางได้แก่การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ใส่สารถนอมอาหารหรือสารเจือปน การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ และการหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกรายข้อและโดยรวม
(N = 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
1.การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	3.48	1.14	ปานกลาง
2.การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	3.34	1.12	ปานกลาง
3.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	3.26	1.21	ปานกลาง
4.การระมัดระวังอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ขณะออกกำลังกาย	3.59	1.15	ค่อนข้างดี
5.การทำความอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	3.48	1.06	ปานกลาง
รวม	3.82	0.94	ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 13 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยที่การออกกำลังกาย

อย่างสม่ำเสมอมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.59 และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างเต็มที่วันละ 20 - 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ มีคะแนนค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่า เท่ากับ 3.26 ส่วนในข้อที่มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างเต็มที่วันละ 20 - 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และการทำความอบอุ่นร่างกายก่อน ออกกำลังกาย

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้าน

ความเครียดและสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกรายข้อ และโดยรวม (N= 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
1.การมีวิธีผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	3.88	0.98	ค่อนข้างดี
2.การพูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิกในภาวะครอบครัวเมื่อไม่สบายใจ	3.76	1.09	ค่อนข้างดี
3.การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองเพื่อลดความเครียด	3.69	0.97	ค่อนข้างดี
4.การหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้	3.75	1.05	ค่อนข้างดี
5.การทำตนให้เป็นคนมีความสุขได้	4.03	0.96	ค่อนข้างดี
6.การใช้เวลาค่อยๆคิดแก้ปัญหาเมื่อมีเรื่องก่อกวนใจ	3.90	2.65	ค่อนข้างดี
รวม	3.84	0.84	ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 14 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านความเครียดและสุขภาพ อยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยที่การทำตนให้เป็นคนมีความสุขได้มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.03 และการหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.69

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำแนกรายข้อและโดยรวม(N= 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
1.การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	4.03	1.03	ค่อนข้างดี
2.การวางตัวได้เหมาะสมเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม	4.14	0.96	ค่อนข้างดี
3.การหลีกเลี่ยงหรือไม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ผับ เคาท์ ไนต์คลับ บาร์	4.43	1.04	ค่อนข้างดี
4.การหลีกเลี่ยงหรือไม่นอนค้างในห้องเดียวกันกับเพื่อนต่างเพศ	4.42	1.06	ค่อนข้างดี
5.การหลีกเลี่ยงหรือไม่อยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม	4.15	1.02	ค่อนข้างดี
6.การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ	4.47	1.07	ค่อนข้างดี
รวม	4.23	0.75	ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 15 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านพฤติกรรมทางเพศอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยที่การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.47 และการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.03

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกรายข้อ และโดยรวม (N = 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
1.การหลีกเลี่ยงการคบคนติดสารเสพติดเป็นเพื่อน	4.40	1.05	ค่อนข้างดี
2.หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว	4.46	1.07	ค่อนข้างดี
3.การใช้จ่ายหรือสารบางชนิดเพื่อแก้แค้น	3.24	1.66	ปานกลาง
4.การหลีกเลี่ยงหรือไม่ดื่มสุราเพื่อผ่อนคลายความเครียด	4.30	1.17	ค่อนข้างดี
5.การไม่นั่งรถโดยสารที่คนขับรถดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.99	1.13	ค่อนข้างดี
6.การหลีกเลี่ยงหรือไม่สูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายความเครียด	4.44	1.10	ค่อนข้างดี
7.การร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติดเพื่อต้องการลดปัญหาสารเสพติด	4.15	2.67	ค่อนข้างดี
รวม	4.14	0.89	ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 16 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติดอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยที่หลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.46 และการใช้จ่ายหรือสารบางชนิดเพื่อแก้แค้นมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 3.24

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกรายข้อและโดยรวม (N = 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ
1.การแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ	3.53	1.04	ค่อนข้างดี
2.การหลีกเลี่ยงทิ้งขยะอันตรารวมกับขยะประเภทอื่น	3.64	1.05	ค่อนข้างดี
3.การปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน	4.24	0.91	ค่อนข้างดี
4.การใช้น้ำอย่างประหยัด	4.00	0.92	ค่อนข้างดี
5.การปฏิบัติตามกฎเกี่ยวกับการส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อม	4.05	0.95	ค่อนข้างดี
รวม	3.89	0.74	ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีการปฏิบัติพฤติกรรมใน ด้านการรักษาสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยที่การปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งานมีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.24 และการแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด ซึ่งมีค่าเท่ากับ 4.53

ตอนที่ 4 ข้อมูลความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 18 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพ
โดยรวมและรายด้าน (N = 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	
	r	p-value
ด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์ และเทคโนโลยีสุขภาพ	0.569	0.000 [*]
ด้านการออกกำลังกาย	0.527	0.000 [*]
ด้านความเครียดและสุขภาพจิต	0.576	0.000 [*]
ด้านพฤติกรรมทางเพศ	0.556	0.000 [*]
ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติด	0.576	0.000 [*]
ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม	0.555	0.000 [*]
พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	0.744	0.000 [*]

*p<.05

จากตารางที่ 18 แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมและรายด้านทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ด้านที่มีค่าความสัมพันธ์มากที่สุดในแต่ละด้าน คือด้านความเครียดและสุขภาพจิต และด้านการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้าและสารเสพติด ($r = 0.576$) ส่วนด้านที่มีค่าความสัมพันธ์น้อยที่สุดในแต่ละด้าน คือด้านการออกกำลังกาย ($r = 0.527$)

ตารางที่ 19 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพตาม
ค่าเฉลี่ยมากที่สุดและน้อยที่สุดรายข้อในแต่ละด้าน (N = 410)

พฤติกรรมสุขภาพ	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	
	r	p - value
ค่าเฉลี่ยมากที่สุด		
การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจดูวัน หมดอายุ	0.649	0.000*
การระมัดระวังอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ขณะออก กำลังกาย	0.724	0.000*
การทำตนให้เป็นคนมีความสุขได้	0.438	0.000*
การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ	0.198	0.000*
การैयाหรือสารบางชนิดเพื่อแก้แ้วง	0.691	0.000*
การปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน	0.627	0.000*
ค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด		
การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์	0.602	0.000*
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	0.726	0.000*
การหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้	0.667	0.000*
การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติ ตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	0.714	0.000*
การैयाหรือสารบางชนิดเพื่อแก้แ้วง	0.199	0.000*
การแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ	0.627	0.000*

*p<.05

จากตารางที่ 19 แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์
กับพฤติกรรมสุขภาพตามค่าเฉลี่ยมากที่สุดและน้อยที่สุดรายข้อในแต่ละด้านอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ข้อที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุด คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่าง
เต็มที่วันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ (r = 0.726) ส่วนข้อที่มีความสัมพันธ์ต่ำ

ที่สุด คือ การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ ($r = 0.198$)

ตารางที่ 20 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพตาม
รายชื่อในแต่ละด้าน

พฤติกรรมสุขภาพ	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	
	r	p-value
ด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีสุขภาพ		
1. การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	0.745	0.000*
2. การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ใส่สารถนอม อาหารหรือสารเจือปน	0.625	0.000*
3. การรับประทานอาหารเช้าวันละ 3 มื้อ	0.698	0.000*
4. การอ่านฉลากอาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ทราบ ส่วนประกอบ	0.837	0.000*
5. การรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย ได้แก่ ผัก ผลไม้ต่างๆ เป็นต้น	0.653	0.000*
6. การเลือกรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วย อาหารหลัก 5 หมู่ในแต่ละวัน	0.564	0.000*
7. การดื่มน้ำสะอาด 8 – 10 แก้ว/วัน	0.688	0.000*
8. การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอเกอร์	0.602	0.000*
9. การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารปิ้งย่าง ที่ไหม้เกรียม	0.614	0.000*
10. การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ส้มตำปูปลาร้า	0.686	0.000*
11. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจดูวัน หมดอายุ	0.649	0.000*
ด้านการออกกำลังกาย		
12. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	0.688	0.000*

ตารางที่ 20 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	
	r	p-value
13.การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	0.709	0.000*
14.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	0.726	0.000*
15.การระมัดระวังอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ขณะออก กำลังกาย	0.724	0.000*
16.การทำความอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	0.750	0.000*
ด้านความเครียดและสุขภาพจิต		
17.การมีวิธีผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้เมื่อ มีเรื่องไม่สบายใจ	0.692	0.000*
18.การพูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิกในภาวะ ครอบครัวเมื่อไม่สบายใจ	0.718	0.000*
19.การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองเพื่อลด ความเครียด	0.657	0.000*
20.การหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้	0.667	0.000*
21.การทำตนให้เป็นคนมีความสุขได้	0.688	0.000*
22.การใช้เวลาค่อยๆคิดแก้ปัญหาเมื่อมีเรื่องก่อกวนใจ	0.263	0.000*
ด้านพฤติกรรมทางเพศ		
23.การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติ ตนได้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	0.714	0.000*
24.การวางตัวได้เหมาะสมเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรง ข้าม	0.672	0.000*
25.การหลีกเลี่ยงหรือไม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ผับ เคาท์ ไนต์คลับ บาร์	0.703	0.000*
26.การหลีกเลี่ยงหรือไม่นอนค้างในห้องเดียวกันกับ เพื่อนต่างเพศ	0.742	0.000*
27.การหลีกเลี่ยงหรือไม่อยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม	0.734	0.000*

ตารางที่ 20 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	
	r	p-value
28.การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ	0.733	0.000*
ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติด		
29.การหลีกเลี่ยงการคบคนติดสารเสพติดเป็นเพื่อน	0.763	0.000*
30.การหลีกเลี่ยงการให้ยาหรือสารบางอย่างเพื่อ กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว	0.691	0.000*
31.การให้ยาหรือสารบางชนิดเพื่อแก้ปวด	0.807	0.000*
32.การหลีกเลี่ยงหรือไม่ดื่มสุราเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด	0.769	0.000*
33.การไม่นั่งรถโดยสารที่คนขับรถดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	0.710	0.000*
34.การหลีกเลี่ยงหรือไม่สูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลาย ความเครียด	0.803	0.000*
35.การร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติดเพื่อต้องการ ลดปัญหาสารเสพติด	0.325	0.000*
ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม		
36.การแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ	0.627	0.000*
37.การหลีกเลี่ยงทิ้งขยะอันตรายรวมกับขยะ ประเภทอื่น	0.659	0.000*
38.การปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน	0.561	0.000*
39.การใช้น้ำอย่างประหยัด	0.599	0.000*
40.การปฏิบัติตามกฎเกี่ยวกับการส่งเสริมและรักษา คุณภาพสิ่งแวดล้อม	0.679	0.000*

*p<.05

จากตารางที่ 20 แสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพในรายข้อทุกข้อมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนข้อที่มีความสัมพันธ์กันมากที่สุดคือ ข้อที่การอ่านฉลากอาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ทราบส่วนประกอบ ($r = 0.837$) ส่วนข้อที่มีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด คือ การใช้เวลาค่อย ๆ คิดแก้ปัญหาเมื่อมีเรื่องก่อกวนใจ ($r = 0.267$)

ตารางที่ 21 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	ระดับการปฏิบัติ พฤติกรรม สุขภาพ
ด้านการบริโภคอาหารผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีสุขภาพ		
1. การรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
2. การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ใส่สารนอมอาหารหรือสารเจือปน	ค่อนข้างสูง	ปานกลาง
3. การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
4. การอ่านฉลากอาหารสำเร็จรูปเพื่อให้ทราบส่วนประกอบ	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
5. การรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย ได้แก่ ผักผลไม้ต่างๆ เป็นต้น	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
6. การเลือกรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ในแต่ละวัน	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
7. การดื่มน้ำสะอาด 8 – 10 แก้ว/วัน	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
8. การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจวนด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอเกอร์	ค่อนข้างสูง	ปานกลาง
9. การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารปิ้งย่าง ที่ไหม้เกรียม	ค่อนข้างสูง	ปานกลาง
10. การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี

ตารางที่ 21 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	ระดับการปฏิบัติ พฤติกรรม สุขภาพ
ก้อย แหนม ส้มตำปูปลาร้า		
11.การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารโดยตรวจดูวันหมดอายุ	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
ด้านการออกกำลังกาย		
12.การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	ค่อนข้างสูง	ปานกลาง
13.การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ค่อนข้างสูง	ปานกลาง
14.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันละ 20 – 30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	ค่อนข้างสูง	ปานกลาง
15.การระมัดระวังอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นได้ขณะออกกำลังกาย	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
16.การทำความสะอาดร่างกายก่อนออกกำลังกาย	ค่อนข้างสูง	ปานกลาง
ด้านความเครียดและสุขภาพจิต		
17.การมีวิธีผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้เมื่อมี เรื่องไม่สบายใจ	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
18.การพูดคุยกับเพื่อนหรือสมาชิกในภาวะครอบครัวเมื่อ ไม่สบายใจ	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
19.การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองเพื่อลดความเครียด	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
20.การหลีกเลี่ยงการเกิดภาวะเหงาได้	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
21.การทำตนให้เป็นคนมีความสุขได้	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
22.การใช้เวลาค่อยๆคิดแก้ปัญหาเมื่อมีเรื่องก้ำกึ่งใจ	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
ด้านพฤติกรรมทางเพศ		
23.การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้ ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
24.การวางตัวได้เหมาะสมเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
25.การหลีกเลี่ยงหรือไม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ผับ เคาท์ ไนต์คลับ บาร์	สูง	ค่อนข้างดี
26.การหลีกเลี่ยงหรือไม่นอนค้างในห้องเดียวกันกับเพื่อน	สูง	ค่อนข้างดี

ตารางที่ 21 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	ระดับการปฏิบัติ พฤติกรรม สุขภาพ
ต่างประเทศ		
27.การหลีกเลี่ยงหรือไม่อยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
28.การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างประเทศ	สูง	ค่อนข้างดี
ด้านการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา และสารเสพติด		
29.การหลีกเลี่ยงการคบคนติดสารเสพติดเป็นเพื่อน	สูง	ค่อนข้างดี
30.การหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายหรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้น ให้ร่างกายตื่นตัว	สูง	ค่อนข้างดี
31.การใช้จ่ายหรือสารบางชนิดเพื่อแก้แค้น	ปานกลาง	ค่อนข้างดี
32.การหลีกเลี่ยงหรือไม่ดื่มสุราเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
33.การไม่นั่งรถโดยสารที่คนขับรถดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
34.การหลีกเลี่ยงหรือไม่สูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายความเครียด	สูง	ค่อนข้างดี
35.การร่วมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติดเพื่อต้องการลด ปัญหาสารเสพติด	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
ด้านการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม		
36.การแยกประเภทขยะก่อนทิ้งลงถังขยะ	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
37.การหลีกเลี่ยงทิ้งขยะอันตรายรวมกับขยะประเภทอื่น	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
38.การปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
39.การใช้น้ำอย่างประหยัด	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี
40.การปฏิบัติตามกฎเกี่ยวกับการส่งเสริมและรักษา คุณภาพสิ่งแวดล้อม	ค่อนข้างสูง	ค่อนข้างดี

จากตารางที่ 21 แสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูงจะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี ในบางพฤติกรรมข้อที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับสูง จะมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี ได้แก่ การหลีกเลี่ยงหรือไม่ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ผับ เคาท์ ไนต์คลับ บาร์ การหลีกเลี่ยงหรือไม่นอนค้างในห้องเดียวกันกับเพื่อนต่างเพศ การระมัดระวังเมื่อคบเพื่อนต่างเพศ การหลีกเลี่ยงการคบคนติดสารเสพติดเป็นเพื่อน การหลีกเลี่ยงการใช้ยาหรือสารบางอย่างเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว การหลีกเลี่ยงหรือไม่สูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลายความเครียด ส่วนบางพฤติกรรมข้อที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง แต่มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ การเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ใส่สารถนอมอาหารหรือสารเจือปน การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ การหลีกเลี่ยงหรือไม่รับประทานอาหารปิ้งย่าง ที่ไหม้เกรียม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างเต็มที่วันละ 20 - 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ และบางพฤติกรรมข้อที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพค่อนข้างดี ได้แก่ การใช้ยาหรือสารบางชนิดเพื่อแก้ปวด