



สภาพ ความต้องการจำเป็นและแนวทางพัฒนาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครู ในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามุกดาหาร

พัชรา หงษ์สมดี ศุภกร ศรีเพชร และจรรุวรรณ เขียวน้ำซุม

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ (2) ประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ (3) พัฒนาแนวทางพัฒนาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามุกดาหาร กลุ่มตัวอย่าง คือ ครู 266 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้เกณฑ์ร้อยละ ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบสอบถามสภาพปัจจุบัน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.60 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนก 0.29 - 0.55 มีค่าความเชื่อมั่น 0.92 (2) แบบสอบถามสภาพที่พึงประสงค์ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.60 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนก 0.26 - 0.66 มีค่าความเชื่อมั่น 0.91 (3) แบบสัมภาษณ์ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 1.00 และ (4) แบบประเมินความเหมาะสม/ความเป็นไปได้ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 1.00 สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง

ผลการวิจัยพบว่า (1) สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก สภาพที่พึงประสงค์โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (2) ผลการประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ที่มีค่าสูงกว่าค่าโดยรวม ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ ด้านการออกกำลังกาย และด้านการนอนหลับพักผ่อน และ (3) แนวทางพัฒนา 1) ด้านโภชนาการ ครูควรบริโภคอาหารปริมาณเหมาะสมกับสมดุลการใช้พลังงาน อีกทั้งควรบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ / วัน ตามหลักธงโภชนาการ 2) ด้านการออกกำลังกาย ครูควรออกกำลังกายตามหลัก F.I.T.T. (ความถี่: ความหนัก: เวลา: รูปแบบ) อีกทั้งควรเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเพียงพอ 3) ด้านการนอนหลับพักผ่อน ครูควรนอนหลับเฉลี่ย 7 - 9 ชั่วโมง / คืน ให้ครบวงจรการหลับอย่างมีคุณภาพ 4) ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ครูควรเข้าถึงชุมชนที่มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และอาศัยในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย 5) ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ โรงเรียนควรส่งเสริมให้ครูเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ครูควรปฏิบัติตามแนวคิดทุกนโยบายห่วงใยสุขภาพจากหน่วยงานต่าง ๆ 6) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ครูควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด และศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพในยุคชีวิตวิถีใหม่อย่างสม่ำเสมอ และ 7) ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ ครูควรฝึกฝนตนเองให้คิดในเชิงบวกและสร้างสรรค์ ผลการประเมินแนวทางพัฒนาโดยรวมพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด และมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ: พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ; ยุคชีวิตวิถีใหม่; ความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ



SITUATIONS, NEEDS AND GUIDELINES FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTH PROMOTION BEHAVIOR FOR TEACHERS IN THE NEW NORMAL ERA UNDER THE SECONDARY EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE MUKDAHAN

Patchara Hongsomdee, Supakorn Sornphet, and Jaruwan Kheawnamchum

Faculty of Education, Nakhon Phanom University

Abstract

The purposes of this research were (1) to study current and desirable situations for health promotion behaviors of teachers in the New normal era, (2) to assess the needs for health promotion behaviors of teachers in the New normal era and (3) to develop some guidelines for health promotion behaviors of teachers in the New normal era under secondary education service area office Mukdahan. The sample group consisted of 266 teachers according to the proportion using the percentage criteria and selected by stratified random sampling. The instruments used in this research; (1) a five - rating scale questionnaire about the current situations with the index of Item congruence (IOC) between 0.60 - 1.00, the discrimination between 0.29 - 0.55, and the reliability of 0.92; (2) a five-rating scale questionnaire about the desirable situations with the index of Item congruence (IOC) between 0.60 - 1.00, the discrimination between 0.26 - 0.66, and the reliability of 0.91; (3) an interview form with the index of Item congruence (IOC) of 1.00 and (4) the suitability and possibility assessment form of the guidelines with the index of Item congruence (IOC) of 1.00. The statistics employed were percentage, mean, standard deviation, and modified priority needs an index.

The results were as follows: (1) the overall of current situation was at a high level and the overall desirable situation was at the highest level. (2) the assessment of the needs was higher than the overall average was nutrition, mental health care, physical activities and restful sleep and (3) the guidelines for developing revealed as follows: 1) Nutrition: teachers should consume the right amount of food for their energy balance and they should consume the five food groups according to nutrition flag. 2) Physical activities: teachers should exercise according to F.I.T.T. (Frequency: Intensity: Time: Type) principles and perform adequate physical activities. 3) Restful sleep: teachers should sleep an average of 7 - 9 hours per night in order to complete a quality sleep cycle and teachers should check the sleep quality through an application on a smartwatch / smartphone. 4) The environment conducive to health: teachers should get access to promoting physical activity communities and natural environment 5) Health promotion policy: schools should encourage teachers to have a health check - up at least once a year and follow health - care policies from various agencies. 6) Health responsibility: Teachers should



avoid alcoholic beverages and be interested in their health in the New normal era. And 7) Mental health care: teachers should think positively and check their stress through an application on smartwatches. The overall assessment of the development guideline was revealed at the highest level and possibly at the high level.

Keywords: Health Promotion Behaviors, New Normal Era, Needs for Health Promotion



บทนำ

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติอยู่ในช่วงดำเนินการสังเคราะห์ประเด็นกลยุทธ์การพัฒนาประเทศไทยในช่วงของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 13 ซึ่งจะกำหนดใช้ในปี พ.ศ. 2566 - 2570 และหนึ่งในเป้าหมายสำคัญ คือ ประชาชนมีความรู้รอบด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ส่งผลให้การเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่ป้องกันได้ลดลง คนไทยทุกกลุ่มวัยมีสุขภาพที่ดี ลดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร แต่ในทางกลับกันจากข้อมูลสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2564 พบว่า ปัจจุบันสาเหตุการเสียชีวิต 3 อันดับแรกของคนไทย เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคมะเร็งและเนื้องอก โรคระบบไหลเวียนโลหิต และโรคระบบทางเดินหายใจ (Institute for Population and Social Research, Mahidol University, 2021) ส่วนใหญ่แล้วอัตราการเสียชีวิตจะอยู่ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงานที่ขาดการออกกำลังกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมไปถึงการบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลและไม่ถูกสุขลักษณะ อีกทั้งสาเหตุสำคัญของปัญหาสุขภาพเกิดจากการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันไม่เพียงพอ นอกจากนี้ในส่วนของพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี (ฉบับที่ 2) มาตรา 16 (พ.ศ. 2563 - 2565) (Department of Health, 2019) ยังมีภารกิจในการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี ส่งเสริมการป้องกัน และควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยการพัฒนางานองค์ความรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้องของคนทุกกลุ่มวัย ส่งเสริมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ สร้างระบบรับมือต่อโรคอุบัติใหม่และโรคอุบัติซ้ำ ทั้งระบบติดตามเฝ้าระวัง และการจัดการภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขอย่างครบวงจรและบูรณาการจตุระระบบการแพทย์ปฐมภูมิที่มีแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัวดูแลอย่างทั่วถึง และส่งเสริมให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาพที่ดีในทุกพื้นที่

ครูเป็นกลุ่มให้ความคาดหวัง เป็นผู้ให้ความรู้ และเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งด้านการปฏิบัติตนด้านสุขภาพให้แก่ผู้เรียนและประชาชนทั่วไปได้ ครูจึงควรเป็นต้นแบบในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับผู้เรียน อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า ครูมีสถิติการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่มาจากพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร การจัดการความเครียด และด้านที่ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขคือด้านการออกกำลังกาย ครูที่เข้ารับการรักษาพยาบาลมีภาวะไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และโรคเบาหวาน (Jiranuch Ngamyinyod, 2021) ครูยังไม่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเท่าที่ควร ส่งผลให้มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาพบว่า ครูมีภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ มีการบริโภคไขมันอิ่มตัว เนื้อวัว เนื้อหมูมากกว่าเนื้อปลาหรือเนื้อไก่ บริโภคคาร์โบไฮเดรตปริมาณมากกว่าร้อยละ 60 ของอาหารที่ได้บริโภค บริโภคอาหารประเภทผัด ทอด ต้มกะาแฟใส่น้ำตาลและครีมเทียมมากกว่า 2 แก้วต่อวัน บริโภคอาหารมื่อเย็นปริมาณมากกว่ามื่ออื่น และบริโภคอาหารที่มีแป้งเกินจำเป็น ซึ่งพฤติกรรมทั้งหมดอยู่ในระดับปานกลาง ด้านพฤติกรรมออกกำลังกายพบว่า การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากไม่มีเวลา และมีภาระหน้าที่อื่นต้องดำเนินการ หรือเหนื่อยจากการทำงาน สุขภาพไม่เอื้ออำนวย และไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย (Primprapha Konkaew, 2011) จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้อธิบายถึงการขาดสมดุลสุขภาพกับการทำงานที่ส่งผลต่อครูในทางลบ เพราะเมื่อครูขาดสมดุลทั้งในการทำงานและในด้านสุขภาพจะก่อให้เกิดความเครียดขึ้น ซึ่งถือเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นของครูและบุคลากรทางการศึกษา โดยเกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ เกิดความวุ่นวายใจ เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม เช่น ครูมีความเครียดเรื่องงานเพิ่มขึ้น ทำให้ขาดสมาธิในการทำงาน งานมีความผิดพลาดเพิ่มมากขึ้น เมื่อมีปัญหาสุขภาพทำให้มี



ความกังวลในการรับผิดชอบต่องานด้านการสอนมากขึ้น ตลอดจนส่งผลต่อร่างกาย มีอาการปวดหัว ว่างนอนระหว่างวัน ไม่อยากทานอาหาร รวมไปถึงผลทางด้านจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดง่าย และตื่นเข้ามาไม่สดชื่น ไม่พร้อมไปทำงาน ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการจัดสรรเวลาการทำงานกับการดูแลสุขภาพไม่ได้ ภาระงานที่เร่งด่วน ส่งผลกระทบต่อช่วงเวลาของการดูแลสุขภาพและทำให้งานขาดประสิทธิภาพ (Crumas Chawraingern, 2021) การจะปฏิบัติงานให้สำเร็จนั้น ครูต้องมีพฤติกรรมสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี จึงจะสามารถสร้างและหล่อหลอมให้ผู้เรียนเติบโตทางความรู้ ความคิด มีทักษะชีวิต และสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างเต็มศักยภาพ เมื่อครูมีพฤติกรรมสุขภาพที่มีคุณภาพแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดความผูกพันต่อองค์กรและวิชาชีพ ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันสำคัญที่จะทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้น พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่สำคัญของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ และจำเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติงานของครู และส่งผลไปยังพัฒนาการในอีกหลายด้านของชีวิต (Worakanyapilai Klaharn, 2022)

จากสภาพปัจจุบันข้างต้น จึงเป็นส่วนขยายไปยังพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิต การมีสุขภาพที่ดีจะช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตการทำงานให้ดียิ่งขึ้น และเพื่อเป็นแบบอย่างการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ผู้เรียน และสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ด้านสุขภาพสู่ผู้เรียนได้ต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจเรื่อง สภาพ ความต้องการจำเป็นและแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภูเก็ต เพื่อส่งเสริมให้ครูในสังกัดฯ มีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความปกติสุขในชีวิต โดยได้สังเคราะห์องค์ประกอบเพื่อเป็นแนวทางพัฒนา สรุปได้ 7 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านโภชนาการ 2) ด้านการออกกำลังกาย 3) ด้านการนอนหลับพักผ่อน 4) ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ 5) ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ 6) ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และ 7) ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ การวิจัยในครั้งนี้จึงสามารถเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภูเก็ต ให้มีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีสุขภาพที่ดี เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภูเก็ต
2. เพื่อประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภูเก็ต
3. เพื่อพัฒนาแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภูเก็ต

วิธีดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ และความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภูเก็ต มี 2 ขั้นตอน ดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน ประกอบด้วย ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับพักผ่อน ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูจำนวนทั้งหมด 885 คน ประกอบด้วย ครูจากโรงเรียนขนาดเล็ก 11 คน ครูจากโรงเรียนขนาดกลาง 355 คน และครูจากโรงเรียนขนาดใหญ่ 519 คน

กลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดโดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 30 ของครูจากโรงเรียนทุกขนาด ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยจำแนกขนาดโรงเรียน ซึ่งมีทั้งหมด 30 โรงเรียน คือ โรงเรียนขนาดเล็ก 1 โรงเรียน โรงเรียนขนาดกลาง 20 โรงเรียน และโรงเรียนขนาดใหญ่ 9 โรงเรียน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับสลาก เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง 266 คน จำแนกเป็นกลุ่มครูจากโรงเรียนขนาดเล็ก ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 คน กลุ่มครูจากโรงเรียนขนาดกลาง ได้กลุ่มตัวอย่าง 107 คน และกลุ่มครูจากโรงเรียนขนาดใหญ่ ได้กลุ่มตัวอย่าง 156 คน

ขั้นตอนที่ 2 ประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยนำข้อมูลจากการศึกษาสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์มาคำนวณหาค่าดัชนีความต้องการจำเป็นโดยใช้สูตร ($PNI_{Modified}$) เพื่อจัดลำดับความต้องการจำเป็น

ระยะที่ 2 พัฒนาแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นผู้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวข้องกับสุขภาพ มีคุณวุฒิระดับปริญญาโทด้านวิทยาศาสตร์ - สุขภาพขึ้นไป และเป็นผู้มีประสบการณ์ทางด้านพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในยุคชีวิตวิถีใหม่ เกี่ยวกับแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน ประกอบด้วย ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านการนอนหลับพักผ่อน ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ

ขั้นตอนที่ 2 ร่างแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในขั้นตอนที่ 1 และการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน แล้วร่างเป็นแนวทางพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ มีการประเมินคุณภาพเครื่องมือวิจัย ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามสภาพปัจจุบัน จำนวนทั้งหมด 35 ข้อ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา rays ข้อระหว่าง 0.60 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.29 - 0.55 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92



2. แบบสอบถามสภาพที่พึงประสงค์ จำนวนทั้งหมด 35 ข้อ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา รายข้อระหว่าง 0.60 - 1.00 มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง 0.26 - 0.66 มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.91

3. แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง จำนวนทั้งหมด 15 ข้อ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา รายข้อเท่ากับ 1.00

4. แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางพัฒนา จำนวนทั้งหมด 41 ข้อ ตามกรอบแนวคิด 7 ด้าน มีค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา รายข้อเท่ากับ 1.00

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 ผลความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน และสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่	สภาพปัจจุบัน			สภาพที่พึงประสงค์		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ด้านโภชนาการ	3.37	0.55	ปานกลาง	4.85	0.22	มากที่สุด
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.41	0.48	ปานกลาง	4.70	0.28	มากที่สุด
3. ด้านการนอนหลับพักผ่อน	3.53	0.42	มาก	4.60	0.34	มากที่สุด
4. ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	3.77	0.47	มาก	4.60	0.43	มากที่สุด
5. ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ	3.75	0.42	มาก	4.58	0.37	มากที่สุด
6. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.97	0.40	มาก	4.64	0.30	มากที่สุด
7. ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ	3.28	0.36	ปานกลาง	4.59	0.22	มากที่สุด
รวม	3.58	0.24	มาก	4.65	0.13	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสมุทรสาคร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.58$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ($\bar{X} = 3.53 - 3.97$) อยู่ในระดับปานกลาง 3 ด้าน ($\bar{X} = 3.28 - 3.41$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านที่ 6 ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.97$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านที่ 7 การดูแลสุขภาพจิตใจ ($\bar{X} = 3.28$)

ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.65$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ($\bar{X} = 4.58 - 4.85$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านที่ 1 โภชนาการ ($\bar{X} = 4.85$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านที่ 5 นโยบายสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.58$)



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยสภาพปัจจุบัน สภาพที่พึงประสงค์ ค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นฉบับปรับปรุง (PNI_{Modified}) และลำดับความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่	D	I	PNI _{Modified}	ลำดับความ
				ต้องการจำเป็น
1. ด้านโภชนาการ	3.37	4.85	0.439	1
2. ด้านการออกกำลังกาย	3.41	4.70	0.378	3
3. ด้านการนอนหลับพักผ่อน	3.53	4.60	0.303	4
4. ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	3.77	4.60	0.220	6
5. ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ	3.75	4.58	0.221	5
6. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.97	4.64	0.169	7
7. ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ	3.28	4.59	0.399	2
รวม	3.58	4.65	0.299	-

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาอุดรธานี มีค่าดัชนีการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการจำเป็นแบบปรับปรุง (PNI_{Modified}) โดยรวม มีค่าเท่ากับ 0.299 เมื่อพิจารณาลำดับความต้องการจำเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าสูงกว่าค่าโดยรวม มี 4 ด้าน เรียงลำดับจากค่าสูงสุดไปค่าต่ำสุด ดังนี้ ด้านที่ 1 ด้านโภชนาการ มีค่าเท่ากับ 0.439 ด้านที่ 7 ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ มีค่าเท่ากับ 0.399 ด้านที่ 2 ด้านการออกกำลังกาย มีค่าเท่ากับ 0.378 และด้านที่ 3 ด้านการนอนหลับพักผ่อน มีค่าเท่ากับ 0.303 ตามลำดับ

ตารางที่ 3 ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่	ความเหมาะสม			ความเป็นไปได้		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	\bar{x}	S.D.	แปลผล
1. ด้านโภชนาการ	4.78	0.21	มากที่สุด	3.78	0.16	มาก
2. ด้านการออกกำลังกาย	4.68	0.18	มากที่สุด	3.60	0.14	มาก
3. ด้านการนอนหลับพักผ่อน	4.63	0.24	มากที่สุด	3.51	0.28	มาก
4. ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ	4.60	0.14	มากที่สุด	3.36	0.09	ปานกลาง
5. ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ	4.53	0.07	มากที่สุด	3.53	0.22	มาก
6. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	4.72	0.23	มากที่สุด	3.64	0.17	มาก
7. ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ	4.72	0.23	มากที่สุด	3.56	0.09	มาก
รวม	4.67	0.06	มากที่สุด	3.57	0.03	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา



มุกดาหาร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.67$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ($\bar{X} = 4.53 - 4.78$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 4.78$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ ($\bar{X} = 4.53$)

ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษามุกดาหาร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก 6 ด้าน ($\bar{X} = 3.51 - 3.74$) และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ด้าน ($\bar{X} = 3.36$) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 3.78$) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.36$)

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ทั้งนี้ เนื่องจากครูในยุคชีวิตวิถีใหม่หลังการแพร่ระบาดของ Covid - 19 นั้น มีความเอาใจใส่ต่อสุขภาพตนเองมากขึ้น เนื่องจากการเข้าถึงข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพในปัจจุบันมีหลากหลายช่องทาง ซึ่งการรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองไม่ใช่เพื่อตัวเองเท่านั้น แต่สามารถส่งผลต่อผู้อื่นอีกด้วย ถ้าบุคคลใดมีสุขภาพไม่ดีทำงานไม่ได้ก็จะกระทบต่อครอบครัวและการงานของบุคคลนั้น ส่งผลให้ชุมชนของบุคคลนั้นเสียหาย จากการต้องมารับภาระจากการไม่รับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง (Teerawat Tussanapirom, 2017) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสริมพันธุ์ ศรีจันทร์ (Sermphan Srichan, 2017) ได้วิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลเมืองฉะเชิงเทรา โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นรายด้านพบว่า ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไปอยู่ในระดับมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ ด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นในภาวะที่มีการเบี่ยงเบนทางสุขภาพอยู่ในระดับมาก และด้านการดูแลตนเองที่จำเป็นตามพัฒนาการอยู่ในระดับมาก

2. ผลการศึกษาสภาพที่พึงประสงค์ของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านโภชนาการ ทั้งนี้ โภชนาการเป็นเรื่องที่สำคัญต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก ตรงกับแนวคิด You are what you eat หมายถึง บริโภคอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้น หากเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพก็ย่อมส่งผลให้สุขภาพดี แต่หากเลือกอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพก็ย่อมส่งผลให้สุขภาพไม่ดีเช่นกัน ความหลากหลายของอาหารนั้นดีกับร่างกาย แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงด้วย คือ การเลือกประเภทอาหารที่ควรบริโภคเป็นประจำ กับอาหารที่ควรบริโภคเป็นครั้งคราวตามหลักโภชนาการ การบริโภคอาหารแต่ละอย่างในปริมาณที่เหมาะสมจึงเป็นคำตอบของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ดี การบริโภคอาหารที่เหมาะสมมีความสำคัญกับมนุษย์ทุกเพศวัยซึ่งแตกต่างกันตามความจำเป็นและความเหมาะสม (Bureau of Nutrition, 2020) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชตา คำมณี (Ratchata Kammanee, 2013) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรสาธารณสุขอำเภอสุคีริน จังหวัดนราธิวาส ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของบุคลากรสาธารณสุข โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการบริโภคอาหารและยา ด้านการจัดการความเครียด และ



ด้านการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ในขณะที่ด้านการพักผ่อนและด้านการตรวจรักษาสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

3. การประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่พบว่า ด้านที่มีความต้องการจำเป็นสูงสุด คือ ด้านโภชนาการ เนื่องจากครูให้ความสำคัญกับการบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต ส่งผลให้มีประสิทธิภาพในการสอนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ โภชนาการที่ดีสำหรับครูจะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ประโยชน์ของการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ อย่างเช่นการบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานในปริมาณที่เหมาะสมกับการใช้พลังงานของร่างกาย และสามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายและสมองเป็นปกติ รวมถึงเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง การบริโภคอาหารในสัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมกับอายุและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน รวมถึงการลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ (Thai Health Promotion Foundation, 2020) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรชума หนูน้อย (Onchuma Nunoi, 2012) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ และมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับมาก จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านการจัดการกับความเครียด ด้านการออกกำลังกาย และด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

4. แนวทางพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และมีความเป็นไปได้โดยรวมอยู่ในระดับมาก และมีแนวทางพัฒนาแต่ละด้าน ดังนี้

4.1 ด้านโภชนาการ ครูควรบริโภคอาหารปริมาณเหมาะสมกับสมดุการใช้พลังงานของร่างกาย และบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ตามหลักธงโภชนาการ เลือกรับประทานอาหารโดยการดุน นึ่ง ต้ม หรือย่าง หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ลดการบริโภคอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง และอาหารกึ่งสำเร็จรูป

4.2 ด้านการออกกำลังกาย ครูควรออกกำลังกายให้เหมาะสมทั้งความถี่ ความหนัก เวลา และรูปแบบของการออกกำลังกายตามหลัก F.I.T.T. (Frequency: Intensity: Time: Type) มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเพียงพอ ใช้เวลา 5 - 10 นาที เพื่อปรับสภาพร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย นอกจากนี้ครูควรมีกิจกรรมที่สนใจในการออกกำลังกายร่วมกัน เลือกรับประทานอาหารที่อร่อยและดีต่อสุขภาพและโรคประจำตัวของตนเอง

4.3 ด้านการนอนหลับพักผ่อน ครูควรนอนหลับให้ได้เวลาเฉลี่ย 7 - 9 ชั่วโมง ในแต่ละคืนมีการตรวจสอบคุณภาพการนอนหลับผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตวอตช์ หรือสมาร์ตโฟน นอนหลับได้โดยวิธีธรรมชาติ ไม่พึ่งยานอนหลับ หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง ก่อนถึงเวลาเข้านอน ควรใช้สมาธิ สวดมนต์ อ่านหนังสือ หรือฟังเพลงเบา ๆ ก่อนนอน และปรับอุณหภูมิในห้องนอนให้เหมาะสมกับการนอนหลับ



4.4 ด้านสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ครูควรเข้าถึงชุมชนที่มีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และมีธรรมชาติ ครูควรมีสภาพแวดล้อมตามหลักการพัฒนา 5 ประการ ได้แก่ สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต และมีสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานเหมาะสม ประกอบด้วย สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมที่ลดมลพิษ สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ และสิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาสังคม รวมทั้งควรมีสภาพที่อยู่อาศัยที่ไม่แออัด

4.5 ด้านนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ โรงเรียนควรส่งเสริมให้ครูเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ครูควรปฏิบัติตามแนวคิด ‘ทุกนโยบายห่วงใยสุขภาพ’ จากหน่วยงานต่าง ๆ ปฏิบัติตามกฎหมายจรรยาบรรณถึงนโยบายความปลอดภัยด้านกายภาพจากภาครัฐ ผู้บริหารควรกำหนดนโยบายส่งเสริมสุขภาพ ครูที่สอดคล้องกับยุคชีวิตวิถีใหม่ พร้อมประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน และผู้บริหารควรส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของครูและบุคลากรหลายฝ่าย ในการพัฒนาสภาพแวดล้อมให้ห่างไกลจาก Covid - 19 รวมทั้งโรงเรียนควรร่วมกับภาคีเครือข่าย และหน่วยงานอื่น ๆ ในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของครู

4.6 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ครูควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด สนใจศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพในยุคชีวิตวิถีใหม่อย่างสม่ำเสมอ ดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรืออุบัติเหตุ เข้ารับการรักษายาบาลเมื่อมีอาการเจ็บป่วย และครูควรหาเวลาในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างเหมาะสม

4.7 ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ ครูควรฝึกฝนให้ตนเองคิดในเชิงบวก และสร้างสรรค์ มีการตรวจสอบความเครียดผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตวอตซ์ ครูควรฝึกฝนให้ตนเองมีสติและความสงบทางจิตใจ รู้จักการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง และรู้จักเคารพในความเป็นมนุษย์และเห็นคุณค่าของผู้อื่น ทั้งยังควรมีวิธีจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. สภาพปัจจุบันของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภูคดาหาร ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ มีค่าอยู่ในระดับต่ำที่สุด ดังนั้น ครูควรฝึกฝนให้ตนเองคิดในเชิงบวก และสร้างสรรค์ มีการตรวจสอบความเครียดผ่านแอปพลิเคชันบนสมาร์ตวอตซ์ ครูควรฝึกฝนให้ตนเองมีสติและความสงบทางจิตใจ รู้จักการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง และรู้จักเคารพในความเป็นมนุษย์และเห็นคุณค่าของผู้อื่น ทั้งยังควรมีวิธีจัดการความเครียดที่ถูกต้องและเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญกับความเครียด

2. ผลการประเมินความต้องการจำเป็นของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาภูคดาหารพบว่า ด้านที่มีความต้องการจำเป็นอันดับแรก คือ ด้านโภชนาการ ดังนั้น ครูควรบริโภคอาหารปริมาณเหมาะสมกับการเคลื่อนไหวของร่างกายในแต่ละวัน และบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน ประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ตามหลักโภชนาการ บริโภควิตามินหรืออาหารเสริมเพิ่มเติมจากอาหารมื้อหลัก เลือกรูปการประกอบอาหารโดยการตุ๋น นึ่ง ต้ม หรือย่าง หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มรสหวาน ลดการบริโภคอาหารแปรรูป อาหารหมักดอง และอาหารกึ่งสำเร็จรูป



3. ควรนำแนวทางพัฒนาซึ่งเป็นผลจากการวิจัยไปใช้ดำเนินการในสถานศึกษาในสังกัดให้เป็นรูปธรรม เพื่อให้พฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ได้รับการพัฒนาและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะนำไปพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. ควรวิจัยเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของครูในยุคชีวิตวิถีใหม่ ระหว่างโรงเรียนหลายขนาด โดยใช้แนวคิดความพร้อมและบริบทของโรงเรียน
3. ควรวิจัยพัฒนาพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในยุคชีวิตวิถีใหม่ในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

References

- Bureau of Nutrition. (2020). *Dietary Reference intake for Thais 2020*. Bangkok: A.V. PROGRESSIVE.
- Crumas Chawraingern. (2021). *Work - Health Balance of Government Teachers and Educational Personnel of Bangkok Metropolitan Administration*. Bangkok: King Mongkut's University of Technology North Bangkok.
- Department of Health. (2019). *The development plan of department of health B.E. 2020 - 2022*. Retrieved from <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/GENERAL/DATA0002/00002997.pdf>
- Institute for Population and Social Research, Mahidol University. (2021). *Thai health promotion foundation: COVID - 19 the virus that shudders the world*. Nakhon Pathom: Amarin Printing and Publishing Public Company.
- Jiranuch Ngamyinyod. (2021). *Predicting factors of health behavior among primary teacher*. Bangkok: Mahidol University.
- Onchuma Nuno. (2012). *Factors affecting health promotion behaviors of personnel in Rajabhat Rajanagarindra University* (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.
- Primprapha Konkaew. (2011). *Factors predicting health promoting behaviors among civil servant with dyslipidemia*. Phitsanulok: Naresuan University.
- Ratchata Kammanee. (2013). *Self - care behaviors of health personnel in Sukhirin District, Narathiwat Province*. Songkhla: Taksin University.
- Sermphan Srichan. (2017). *Self - health care behaviors among working - age people in Muang Chacheongsao Municipality* (Master's thesis), Burapha University.
- Teerawat Tussanapirom. (2017). *How responsible are we to our own health*. Retrieved from <https://themomentum.co/health-policy-bad-faith-and-victim-blaming>



Thai Health Promotion Foundation. (2020). *Good life starts with us*. Retrieved from
<https://www.thaihealth.or.th/?p=230703>

Worakanyapilai Klaharn. (2022). *Interviews*. August 17, 2022.

Received: February 7, 2023

Revised: March 9, 2023

Accepted: March 13, 2023

