

# การส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง Guidelines for Teachers Health Promotion under Rayong Municipality

โจ รุ่งเรือง<sup>1</sup> ชีระพงศ์ บุศรากุล<sup>2</sup>

Joe Rungreung, Theerapong Budsarakoon

## บทคัดย่อ (Abstract)

การส่งเสริมสุขภาพครูนั้น มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการที่บุคลากรมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีนั้น จะสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีความสุข สุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนพึงปรารถนา แต่อย่างไรก็ตาม ภาวะสุขภาพจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขลักษณะ ด้านสุขภาพจิต และด้านโภชนาการ และเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง จังหวัดระยอง จำนวน 6 โรงเรียน จำนวน 169 คน โดยผู้วิจัยหาขนาดตัวอย่างจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อหาสัดส่วนแต่ละโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ที่มีค่าความเชื่อมั่น จากแบบสอบถามเกี่ยวกับการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียนในสังกัดเทศบาล นครระยอง จังหวัดระยอง ด้านสุขภาพ หัวข้อ มีการตรวจสุขภาพประจำปีให้พนักงานครูสังกัดเทศบาลนครระยอง ระดับการดำเนินการอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 4.16) ทำให้บุคลากรทราบถึงสุขภาพของตนเองซึ่งเชื่อมโยงไปยังเรื่องของการดูแลสุขภาพ จากผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง โดยภาพรวมมีการดำเนินการในระดับดี ( $\bar{X}$  = 4.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านสุขภาพกาย ( $\bar{X}$  = 4.40) รองลงมา คือ ด้านโภชนาการ ( $\bar{X}$  = 4.37) และด้านสุขภาพจิต ( $\bar{X}$  = 4.34) ตามลำดับ ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านสุขลักษณะ ( $\bar{X}$  = 4.30) สำหรับแนวทางการส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง มีดังต่อไปนี้ (1) ด้านโภชนาการ ผู้บริหารควรพัฒนาและปรับปรุงโรงอาหารของโรงเรียนให้มีความสะอาดและ

---

Received: 2021-12-15 Revised: 2022-05-12 Accepted: 2022-05-24

<sup>1</sup> สาขาวิชาการบริหารการศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม Program in Educational Administration, Siam Technology College. Corresponding Author e-mail: selaphum.academic@gmail.com

<sup>2</sup> สาขาวิชาการบริหารการศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม Program in Educational Administration, Siam Technology College

เพียงพอให้กับครูและนักเรียน ตลอดจนมีระบบการกำจัดขยะที่ถูกสุขลักษณะ และควรส่งเสริมให้ครูได้รับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและเป็นผลดีกับสุขภาพ (2) ด้านสุขภาพกาย ผู้บริหารควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้กับครูและบุคลากรในโรงเรียน และมีการจัดการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างละเอียด จัดสถานที่ออกกำลังกายให้กับครู โดยจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การเต้นแอโรบิก กีฬาต่างๆ และให้ความรู้ในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง (3) ด้านสุขภาพจิต ผู้บริหารควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีกิจกรรมสันทนาการให้กับครูมากยิ่งขึ้น เช่น การแข่งขันกีฬาระหว่างครู กิจกรรมพาครูไปศึกษาดูงานต่างประเทศ การสัมมนานอกสถานที่ และ (4) ด้านสุขลักษณะ ผู้บริหารควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ครูมีการจัดเก็บและคัดแยกประเภทของขยะให้สะอาดเรียบร้อย สม่่าเสมอ ถูกสุขลักษณะ

**คำสำคัญ (Keywords):** การส่งเสริมการ; ดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียน; สังกัดเทศบาลนครระยอง

## Abstract

Health promotion for teachers is important and necessary, as a person with good physical and mental health will be able to do various activities happily. Being healthy is therefore desirable for everyone. However, health conditions are complex and continuously changing. This quantitative research studies health care of teachers in schools under the Rayong Municipality in 4 aspects; namely, Physical health, Hygiene, Mental health and Nutrition, and suggests guidelines for promoting health care of teachers in schools under Rayong Municipality. The samples used in the research were 169 teachers from 6 schools under Rayong Municipality, Rayong Province. The researcher determined the sample size by using the ready-made tables from Krejcie & Morgan, then performed a simple random sampling to find the proportions of each school. Research instrument was a 5-level estimation scale questionnaire with confidence values. From a questionnaire regarding health promotion in schools under the Rayong Municipality, Rayong Province with a topic of "Annual health check-up for teacher employees under Rayong Municipality". The level of execution is high ( $\bar{X}= 4.16$ ) in regard to raising personal health awareness which is related to the matter of health care. The research showed that Health care operation for teachers in schools under Rayong Municipality as a whole was performed at a good level ( $\bar{X}= 4.35$ ). When considering each aspect, the aspect with the highest average was Physical health ( $\bar{X}= 4.40$ ), followed by Nutrition ( $\bar{X}= 4.37$ ) and Mental health ( $\bar{X}= 4.34$ ) respectively. The aspect with the lowest

mean was Hygiene ( $\bar{X}$  = 4.30). The guidelines for promoting the health care of teachers in schools under the Rayong Municipality are as follows: (1) Nutrition aspect; administrators are advised to develop and improve school cafeteria to be clean and sufficient for teachers and students, as well as provide a hygienic waste disposal system and encourage teachers to eat hygienic food that is good for health (2) Physical health aspect; administrators are advised to provide physical fitness testing for teachers and school personnel along with a thorough annual health check-up, organize physical exercises and activities such as aerobic dance and various sports, while providing proper health care knowledge. (3) Mental health aspect; administrators are advised to encourage and support more recreational activities such as sports competition among teachers and off-campus activities. (4) Hygiene aspect; administrators are advised to encourage and support teachers regarding proper and regular waste segregation and disposal.

**Keywords:** Guidelines for Teachers; Promotion; Rayong Municipality

## บทนำ (Introduction)

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 3) พุทธศักราช 2553 (2553, หน้า3) ให้ความสำคัญกับมิติการพัฒนาทางการศึกษาโดยได้กำหนดสาระสำคัญใน มาตรา 6 ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้ คุณคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” และมาตรา 7 ได้ระบุว่า “ในกระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเมือง การปกครอง ในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข รู้จักรักษาและส่งเสริมสิทธิหน้าที่ เสรีภาพ เคารพกฎหมาย ความเสมอภาคและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ มีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษาผลประโยชน์ส่วนรวมและของประเทศชาติ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬา ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และความรู้อันเป็นสากล ตลอดจนอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการประกอบอาชีพ รู้จักพึ่งตนเอง ความริเริ่มสร้างสรรค์ ใฝ่รู้และเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

สุขภาพเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณที่ บุคคลรับรู้ได้ว่าตนมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือแรงกดดันใดๆ (ประเวศ วะสี, 2552) สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาแต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น บุคคล จะต้องพยายามดูแลรักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด วิธีการสำคัญที่บุคคลใช้

ปกป้องสุขภาพนั้น คือ การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ (Palank, 1991) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในความหมายของเพนเดอร์ (Pender, 1996) หมายถึง การกระทำที่มุ่งการบรรลุระดับสูงสุดของสุขภาพและความผาสุก เป็นการกระทำที่เพิ่มระดับความผาสุกของบุคคลและกลุ่มคน และพฤติกรรม ดูแลสุขภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์โดยตรง กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวถ้าบุคคลสามารถปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้ก็จะก่อให้เกิดสุขภาพะตลอดชีวิต ซึ่งการมีสุขภาพจะทำให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพมีผลผลิตในการทำงานมากขึ้น ลดการขาดงาน ลดการเจ็บป่วยและลดค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาล การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยทุกคนให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นตามศักยภาพที่แต่ละบุคคลพึงมี และบุคลากรในระบบสุขภาพเป็นพลังส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนระบบสุขภาพให้มุ่งไปสู่สัมฤทธิ์ผลอันเป็นสุขภาพของสังคมไทย โดยบุคลากรที่มีสุขภาพเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นเตือนให้ประชาชนมีวิถีชีวิตส่งเสริมสุขภาพให้การศึกษาแก่ชุมชนด้านสุขภาพและช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพ

จากสถิติการเสียชีวิตของบุคลากรทางการศึกษาที่รวบรวมจาก ฅาปนกิจสงเคราะห์ช่วยเพื่อนสมาชิกครูสภา (ช.พ.ค.) ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2558 – กันยายน 2559 พบว่า ข้าราชการผู้บริหารสถานศึกษา เสียชีวิตจำนวน 19 ราย สาเหตุการตายอันดับ 1 จากโรคหัวใจ จำนวน 5 ราย อันดับ 2 โรคความดันโลหิตสูง จำนวน 4 ราย อุบัติเหตุ 4 ราย อันดับ 3 และ 4 ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคถุงลมโป่งพอง จำนวน 2 และ 1 รายตามลำดับปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุเหล่านี้ ได้แก่ การบริโภคอาหาร น้ำหนักมากเกินไป ความเครียด ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น สาเหตุต่างๆ เหล่านี้สามารถป้องกันและชะลอการเกิดขึ้นได้ด้วยการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้น พฤติกรรมสุขภาพของผู้บริหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการมีพฤติกรรมสุขภาพดีช่วยป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดขึ้นได้ทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพที่ดี มีความพร้อมที่จะปฏิบัติงานหรือกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพสุขภาพที่ดีของผู้บริหารจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาโรงเรียนให้เป็นไปตามเป้าหมาย

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง เพื่อทราบถึงแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยองทั้ง 4 ด้าน คือ 1.ด้านสุขภาพกาย 2. ด้านสุขภาพลักษณะ 3. ด้านสุขภาพจิต 4. ด้านโภชนาการทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยที่ทราบไปพัฒนาปรับปรุงแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง และนอกจากนั้น ผู้บริหารสถานศึกษานำไปใช้เป็นแนวทางให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดกับสถานศึกษาต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย (Research Objective)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง

2. เพื่อนำเสนอแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง

### วิธีดำเนินการวิจัย (Research Methods)

การศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยองครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขั้นตอนวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

#### ประชากรและตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ศึกษาจากประชากรและตัวอย่าง ดังนี้

1. ประชากร ผู้วิจัยแบ่งประชากร เป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ครูโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครระยอง จังหวัดระยอง จำนวน 6 โรงเรียน จำนวน 299 คน (ข้อมูลจากกองการศึกษาเทศบาลนครระยอง ณ วันที่ 26 กรกฎาคม 2559)

ส่วนที่ 2 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ผู้บริหารของโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครระยอง จังหวัดระยอง ปีการศึกษา 2559 จำนวน 5 คน (ระดับผู้อำนวยการ โรงเรียนละ 1 คน และระดับรองผู้อำนวยการ โรงเรียนละ 2 คน) (ข้อมูลจากกองการศึกษาเทศบาลนครระยอง ณ วันที่ 26 กรกฎาคม 2559)

2. ตัวอย่าง ผู้วิจัยแบ่งตัวอย่าง เป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ครูโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครระยอง จังหวัดระยอง ปีการศึกษา 2559 จำนวน 169 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้หาขนาดตัวอย่างจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan (1970, pp.607-610) หลังจากนั้นได้ทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อหาสัดส่วนของแต่ละโรงเรียน

ส่วนที่ 2 ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ ผู้บริหารของโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครระยอง จังหวัดระยอง ปีการศึกษา 2559 จำนวน 5 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีหลักเกณฑ์ในการสัมภาษณ์

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ จำนวน 2 ชุด ได้แก่

**ชุดที่ 1** แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยแบบสอบถาม

**ชุดที่ 2** แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เมื่อผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามกับตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ก็จะนำมาเป็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนา เรื่อง แนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง เพื่อให้งานวิจัยมีคุณภาพมาก

ยิ่งขึ้นโดยผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียน เกี่ยวกับการส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

- 1) เป็นผู้บริหารสถานศึกษาของโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครระยอง จังหวัดระยอง
- 2) เป็นผู้บริหารที่มีประสบการณ์ในการบริหารงานโรงเรียนตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขออนุญาตรับรองและแนะนำตัวผู้ศึกษาจากวิทยาลัยเทคโนโลยีสยาม ถึงผู้อำนวยการกองการศึกษา เทศบาลนครระยอง จังหวัดระยอง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปขอความร่วมมือจากผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครระยอง จังหวัดระยอง ตอบแบบสอบถาม และเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากตัวอย่าง ที่แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์และนำเสนอต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์และนำเสนอเป็นรูปแบบตารางประกอบคำอธิบายข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) เพื่อบรรยายสรุปข้อมูลส่วนบุคคลของตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ส่วนการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง ใช้การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation หรือ S.D.)

2. ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อหาแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง

#### ผลการวิจัย (Research Results)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ของตัวอย่าง สามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. การส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยองโดยภาพรวมมีการดำเนินการอยู่ในระดับมากทุกด้าน ( $\bar{x} = 3.96$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านสุขภาพกาย ( $\bar{x} = 4.40$ ) รองลงมา คือด้านโภชนาการ ( $\bar{x} = 4.37$ ) และด้านสุขภาพจิต ( $\bar{x} = 4.34$ ) ส่วนด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือด้านสุขลักษณะ ( $\bar{x} = 4.30$ )

2. การส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง ด้านสุขภาพกายโดยภาพรวมมีการดำเนินการอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.51$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือโรงเรียนมีการทดสอบสมรรถภาพให้กับพนักงานครู และบุคลากร สังกัดเทศบาลนครระยอง ( $\bar{x} = 4.51$ ) รองลงมา คือโรงเรียนมีกิจกรรมการออกกำลังกายช่วงหลังเลิกเรียนและถูกวิธี ( $\bar{x} = 4.48$ ) และผู้บริหารมีการจัดทำสวนสาธารณะลานออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและปลอดภัย (

$\bar{x} = 4.47$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือมีการตรวจสุขภาพประจำปีให้พนักงานครูสังกัดเทศบาลนครระยอง ( $\bar{x} = 4.16$ )

3. การส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยองด้านสุขลักษณะโดยภาพรวมมีการดำเนินการอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ( $\bar{x} = 4.30$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือโรงเรียนส่งเสริมให้ครูมีการจัดเก็บ และคัดแยกประเภท ของขยะให้สะอาดเรียบร้อยสม่ำเสมอถูกต้องสุขลักษณะ ( $\bar{x} = 4.49$ ) รองลงมา คือโรงเรียนมีห้องน้ำที่เพียงพอและสะอาด ถูกต้อง สุขลักษณะ  $\bar{x} = 4.42$  และโรงเรียนมีห้องน้ำที่เพียงพอ และสะอาด ถูกต้อง สุขลักษณะ ( $\bar{x} = 4.26$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือโรงเรียนมีกิจกรรม 5 ส. ( $\bar{x} = 4.07$ )

4. การส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยองด้านสุขภาพจิตโดยภาพรวมมีการดำเนินการอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ( $\bar{x} = 4.34$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือผู้บริหารสนับสนุนให้ครูมีกิจกรรม เช่น การแข่งขันกีฬาครู ( $\bar{x} = 4.44$ ) รองลงมา คือผู้บริหารจัดให้มีการอบรมด้านส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันด้านสุขภาพจิต ( $\bar{x} = 4.43$ ) และผู้บริหารสนับสนุนให้ครูได้นำความรู้มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพงานที่ได้รับผิดชอบ ( $\bar{x} = 4.35$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือบรรยากาศของโรงเรียนที่ส่งเสริมให้ครูมีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาตนเอง ( $\bar{x} = 4.23$ )

5. การส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยองด้านโภชนาการโดยภาพรวมมีการดำเนินการอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.52$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ โรงเรียนมีโรงอาหารที่สะอาด และเพียงพอให้กับครู ( $\bar{x} = 4.52$ ) รองลงมา คือผู้บริหารและครูใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับบุคคลอื่น ( $\bar{x} = 4.451$ ) และโรงเรียนสนับสนุนให้ครูได้รับอาหารที่พอเพียงและมีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 3 มื้อ ( $\bar{x} = 4.48$ ) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือผู้บริหารและครูมีการรับประทานอาหารเสริมให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ( $\bar{x} = 4.47$ )

**ผลการสัมภาษณ์ผู้บริหารโรงเรียนในสังกัดเทศบาลนครระยอง ทั้ง 5 ท่าน ได้เสนอแนวทางส่งเสริมการดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง ดังต่อไปนี้**

3.1 ควรได้รับความร่วมมือจากองค์กรภายนอกจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพครูอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ

3.2 ครูและบุคลากรบางส่วนไม่ให้ความร่วมมือ ไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ

3.3 สร้างความตระหนักให้กับครูเห็นความสำคัญของสุขภาพ

3.4 องค์กรให้ความสำคัญต่อสุขภาพครูอย่างภาคเรียนละ 1 ครั้ง ควรมีการวางแผนร่วมกันในการแก้ปัญหาสุขภาพของครูอย่างจริงจังและเหมาะสม

## อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

ผลการวิจัย เรื่อง แนวทางการส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง จำแนกตามเพศ และประสบการณ์ในการทำงานมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

แนวทางการส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง จำแนกตามเพศ ตำแหน่ง และประสบการณ์ในการทำงานแต่ละด้านและโดยรวม โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้อันเนื่องมาจากทั้งนี้ เพราะว่าการประเมินและรายงานเป็นการตรวจสอบความก้าวหน้าของการดำเนินงานและการปฏิบัติงาน ผลจากการประเมินจะนำไปใช้ในการปรับปรุงการบริหารงานให้มีประสิทธิภาพจากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่าผู้บริหารเห็นความสำคัญของการประเมินและรายงานและมีการดำเนินการอยู่ในระดับมาก ด้านการนิเทศและติดตามนั้น ยังขาดความเป็นระบบและขาดการดำเนินการอย่างสม่ำเสมอซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อรุณี อินทรปัญญา (2548: 77-82) ซึ่งได้ศึกษาปัญหาการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในโรงเรียนของรัฐ จังหวัดนนทบุรี พบว่าปัญหาในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน คือ ขาดการนิเทศครูผู้สอนกิจกรรมในด้านส่งเสริมสนับสนุนพบว่าการให้การส่งเสริมสนับสนุนของผู้บริหารตามบทบาทยังมีน้อย อีกทั้งยังไม่มีกำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมสนับสนุน ที่ไม่ชัดเจนและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประทีป ทองงาม (2549: บทคัดย่อ) ผลการประเมินโครงการส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ของการดำเนินงานโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพวัดไผ่จะছে พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ งามจิตต์ ภู่มุ่ม (2550 – 2551: บทคัดย่อ) ผลการวิจัยพบว่าการดำเนินงานโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพโรงเรียนบ้านนายเหรียญ โดยภาพรวมครูได้มีส่วนร่วมปฏิบัติครบทุกด้าน

## ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากผลการวิจัย เรื่องแนวทางการส่งเสริมดูแลสุขภาพของครูในโรงเรียนสังกัดเทศบาลนครระยอง ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลรายด้าน เป็นข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

#### ด้านสุขภาพกาย

ผู้บริหารและครูควรมีกิจกรรมการส่งเสริมดูแลสุขภาพ มีการทดสอบสมรรถภาพ มีการออกกำลังกาย และมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

#### ด้านสุขลักษณะ

ผู้บริหารและครูใส่ใจในการรักษาความสะอาด เรื่องของสุขลักษณะ เช่น การรับประทานอาหาร การปรุงอาหาร ใช้หลักบริหาร 5 ส. ปฏิบัติตามสุขบัญญัติ 10 ประการ มีแกนนำในการส่งเสริมสุขภาพ

#### ด้านสุขภาพจิต

ผู้บริหารและครูควรควรมีกิจกรรมสร้างสุขเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ครูมีสุขภาพจิตที่ดี เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรมนำชีวิต อบรมโครงการคุณธรรม จริยธรรมให้ความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพจิต ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มั่นดูแลด้วยการซักถามระหว่างเพื่อนครู



## ด้านโภชนาการ

ผู้บริหารและครูควรมีส่วนร่วมในการกำหนดรายการอาหาร สวัสดิการด้านอาหาร ตรวจสอบความสะอาดของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร ภาชนะ สถานที่ ไม่สนับสนุนให้ครูรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะสมกับวัยของตนเอง

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาแนวทางการส่งเสริมดูแลสุขภาพครู ของผู้บริหารโรงเรียนในการบริหารงาน 3 ด้านของสถานศึกษา สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง ตามความคิดเห็นของครูผู้สอน

2.2 ควรมีการศึกษาการส่งเสริมดูแลสุขภาพครู ของผู้บริหารสถานศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา หรือสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา

## เอกสารอ้างอิง (References)

- กานดา ผิวสวัสดิ์. (2556). สภาพการดำเนินงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสถานศึกษา ชั้นพื้นฐานสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาหนองคาย เขต 1. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยปทุมธานี.
- นาวิ กวีธาทรัพย์. (2553). การศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารงานกิจการนักเรียนโรงเรียนเทศบาลวัดทรงธรรม สังกัดเทศบาลเมืองพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สัมพันธ์ ชื่นสำราญ. (2556). การดำเนินงานกิจการนักเรียนของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมืองสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุทธิรักษ์ มหาเมฆ. (2552). การบริหารงานกิจการนักเรียนของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดกระบี่. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.