

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา

การสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เป็นกระบวนการที่จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถแก่ประชาชน ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล หรือกลุ่มบุคคลในการควบคุม ปรับปรุง และพัฒนาสุขภาพของตนเอง ภายใต้สภาวะการณ์เปลี่ยนแปลงของโลก ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม (WHO, 1986 อ้างถึงในพิสมัย จันทวิมล, 2541) เพื่อการบรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ถือเป็นแนวคิดของการสาธารณสุขยุคใหม่ ที่มุ่งเน้นการลดปัจจัยเสี่ยง การป้องกันการเกิดโรค มากกว่าการรักษา ซึ่งในปัจจุบันแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความสนใจจากนานาประเทศ ทำให้แต่ละประเทศให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพมากขึ้น

ประเทศไทยได้ตอบรับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพโดยนำยุทธศาสตร์ดังกล่าว มาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของประเทศ ตั้งแต่แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 เป็นต้นมา มีการพัฒนานโยบายสาธารณสุขที่เน้นการขยายบริการสุขภาพให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ รวมถึงมีนโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การฟื้นฟู และสร้างเสริมสุขภาพที่มีมาตรฐานเท่าเทียมกัน สร้างความเข้มแข็งในชุมชน และกระตุ้นให้ประชาชนคนไทยมีการตื่นตัวและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมากขึ้น ปัจจุบันในแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 -2559) มีนโยบายโดยยึดแนวคิดการสร้างวิถีชีวิตไทยที่พอเพียงเพื่อการมีสุขภาพดีตามแนวคิดสุขภาพพอเพียงและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยได้บูรณาการระบบสุขภาพให้เป็นองค์รวมทั้งในบริบทของสิ่งแวดล้อมเอง หรือแม้กระทั่งการมีส่วนร่วมของสังคม เป้าหมายหลักในการพัฒนาระบบสุขภาพให้เป็นองค์รวม คือ การลดปัญหาโรควิถีชีวิตที่สำคัญ 5 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง ด้วยการเพิ่มวิถีชีวิตพอเพียงพอเพียงใน 3 ด้าน ได้แก่ การบริโภคอาหาร ออกกำลังกาย และการจัดการอารมณ์ (สมเกียรติ โภชศาสตร์ และคณะ, 2557) แต่ในทางกลับกัน จากผลสำรวจของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขโดยกลุ่มยุทธศาสตร์และแผนงานสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 จนถึง ปี พ.ศ. 2556 พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยในปี 2556 อัตราการเสียชีวิตต่อประชากรไทย 100,000 คน พบว่า เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดในสมองสูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.13 โรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 26.91 โรคเบาหวาน คิดเป็นร้อยละ 14.91 และโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 7.99 ซึ่งอยู่ในอัตราที่ค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2555 ส่วนใหญ่แล้วอัตราการเสียชีวิตจะอยู่ใน

กลุ่มวัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงาน ที่ขาดการออกกำลังกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุลและไม่ถูกสุขลักษณะ รวมไปถึงการมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ และดื่มสุรา (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข, 2558) แสดงให้เห็นว่า ประชาชนคนไทยยังมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพอยู่ในระดับที่ไม่น่าพึงพอใจมากนัก ซึ่งผลของพฤติกรรมมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เพนเดอร์และคณะ (Pender et al.,2002) กล่าวว่า ผลลัพธ์ของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพเกิดจาก (1) คุณลักษณะของบุคคลและประสบการณ์ ได้แก่ พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้อง และปัจจัยส่วนบุคคล (2) การคิดรู้และอารมณ์ที่จำเพาะต่อพฤติกรรม ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง กิจกรรมและความเกี่ยวเนื่องผลที่ได้ อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสถานการณ์

การสร้างเสริมสุขภาพ จึงเป็นกระบวนการที่ต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของประชาชน ตั้งแต่ก่อนเกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ประชาชนแต่ละช่วงวัยจึงต้องได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง เมื่ออยู่ในวัยเรียน ครู หรือสถานศึกษาต้องจัดการศึกษาให้กับผู้เรียน อันถูกกำหนดไว้เป็นวาระแห่งชาติโดยกำหนดให้คนไทยทุกคนจะต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างเท่าเทียมกัน (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ, 2548) เป้าหมายของการจัดการศึกษา คือ มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคน ให้มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้น สุขภาพ ถือเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษา ครูจึงเป็นบุคคลที่มีความสำคัญที่จะต้องปลูกฝังความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน (นนท์ สัจจาธรรม และณัฐนิ พงศ์ไพฑูรย์สิน, 2555) โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาซึ่งถือเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น ครูที่สอนระดับประถมศึกษาจึงต้องเป็นผู้นำและเป็นแบบอย่างด้านคุณธรรม จริยธรรม และด้านการดูแลสุขภาพไปพร้อม ๆ กับการศึกษาจะต้องมีความพร้อมทั้งคุณภาพ และประสิทธิภาพ (สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) อันจะเป็นรากฐานในการให้เด็กเติบโตเป็นเยาวชนที่มีสุขภาพอนามัยที่ดีพร้อมจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

บุคลากรครูในจังหวัดปัตตานี เป็นกลุ่มวิชาชีพหนึ่งที่จะต้องปฏิบัติงานท่ามกลางเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 เป็นต้นมา ส่งผลให้โรงเรียน ครู และบุคลากรทางการศึกษากลายเป็นเป้าหมายของผู้ก่อการร้าย จากการรวบรวมข้อมูลจากศูนย์ประสานงานและบริหารการศึกษาจังหวัดชายแดนภาคใต้ (2552) ที่ผ่านมานั้น พบว่า ตั้งแต่ปี 2547 จนถึง ปี 2558 โรงเรียนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ถูกวางเพลิง 314 แห่ง แยกเป็น โรงเรียนในจังหวัดยะลา 81 โรงเรียน จังหวัดปัตตานี 133 โรงเรียน จังหวัดนราธิวาส 83 โรงเรียน และโรงเรียนในจังหวัดสงขลา 17 โรง จะเห็นว่าโรงเรียนในจังหวัดปัตตานีถูกลอบวางเพลิงมากที่สุด และจำนวนมากกว่า 1 ใน 3 ของโรงเรียนรัฐบาลทั้งหมดในพื้นที่ซึ่งมักตกเป็นเป้าหมายของการลอบวางเพลิง โดยโรงเรียนสามัญใน

ระดับประถมศึกษาถูกลอบวางเพลิงมากที่สุด และข้อมูลจากศูนย์เฝ้าระวังจังหวัดชายแดนใต้ได้เปิดเผยสถิติตั้งแต่ ปีพ.ศ. 2553 ถึง พ.ศ. 2554 พบว่า ภายในระยะเวลา 1 ปี มีครูและบุคลากรทางการศึกษาที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดปัตตานีเสียชีวิต 58 ราย บาดเจ็บหรือทุพพลภาพ 38 ราย และทรัพย์สินเสียหาย 6 ราย ซึ่งเป็นจำนวนที่ค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับจังหวัดยะลา และนราธิวาสที่มีเหตุการณ์ลักษณะเดียวกัน บางครั้งโรงเรียนในจังหวัดปัตตานีจำเป็นต้องประกาศหยุดการเรียนการสอน เนื่องจากหวาดกลัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อโอกาสทางการศึกษาของเยาวชน กระทบกระเทือนจิตใจ คุณภาพชีวิตและการสอนของครูเป็นอย่างมาก

จากการศึกษาของสุวิมล นราองอาจ และวัฒนะ พรหมเพชร (2551) ได้ศึกษา “ภาวะสุขภาพจิตครูในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้” พบว่า เหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดส่งผลกระทบต่อตัวครูคิดเป็นร้อยละ 97.23 ต่อครอบครัวครูคิดเป็นร้อยละ 96.40 ผลกระทบต่อหน้าที่การงานในโรงเรียนคิดเป็นร้อยละ 95.33 นอกจากนี้ในด้านปัญหาจิตสังคม พบว่า ครูมีปัญหาในเรื่องของการหลีกเลี่ยงปัญหาคิดเป็นร้อยละ 29.01 ปัญหาการนับถือตนเองคิดเป็นร้อยละ 23.05 และปัญหาการปรับตัวในการทำงานคิดเป็นร้อยละ 21.00 นอกจากนี้ยังพบว่า ครูมีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายถึงร้อยละ 18.83 และจากการศึกษาของอัษฎาพร เพชรรัตน์ (2551) ได้ศึกษา “ประสบการณ์อารมณ์ซึมเศร้าและการจัดการอารมณ์ซึมเศร้าของครูในสถานการณ์ความไม่สงบ” ผลการศึกษา พบว่า ร้อยละ 76.40 ครูมีประสบการณ์ความซึมเศร้าร้อยละ 81.70 มีความรู้สึกจิตใจหม่นหมอง รองลงมา ร้อยละ 62.30 มีความรู้สึกไม่มีความสุข หดส่นุกกับสิ่งที่เคยทำ และร้อยละ 47.10 มีความรู้สึกเป็นทุกข์จนอยากร้องไห้

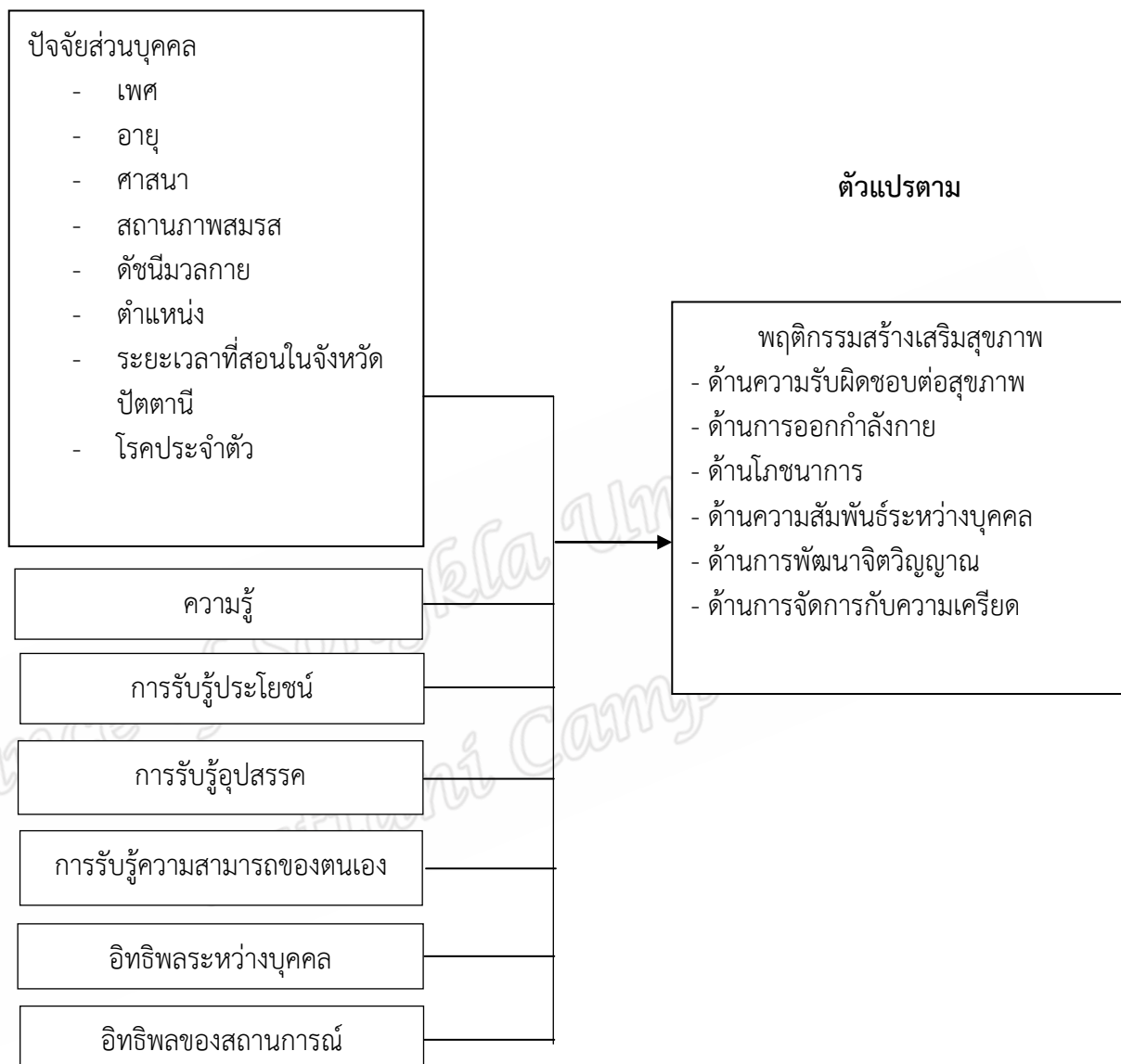
จากเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติงานของบุคลากรครูในจังหวัดปัตตานีเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะบุคลากรครูที่สอนในโรงเรียนประถมในจังหวัดจังหวัดปัตตานีที่มักจะถูกเป็นเป้าหมายในการลอบวางเพลิงโรงเรียนอยู่บ่อยครั้ง ทำให้บุคลากรครูเกิดความวิตกกังวล ไม่มั่นใจในความปลอดภัยทั้งชีวิตและทรัพย์สินอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้มีข้อจำกัดในด้านการใช้ชีวิตประจำวัน การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพของครูมากกว่าครูในพื้นที่อื่น ๆ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูที่สังกัดสำนักเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี เพื่อเป็นประโยชน์แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผน และหาแนวทางสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้บุคลากรครูประถมศึกษาสามารถปฏิบัติการสอน เป็นผู้ผู้นำ และเป็นแบบอย่างในการดูแลสุขภาพ ปลูกฝังความคิด ค่านิยม และพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สร้างเด็กและเยาวชนให้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

1.2 กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพนเดอร์และคณะ (Pender et al., 2006) โดยแสดงให้เห็นถึงปัจจัยด้านต่างๆที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจัยดังกล่าวได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ดัชนีมวลกาย ตำแหน่งงาน ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี และโรคประจำตัว ปัจจัยด้านความรู้ และความรู้สึกลึกซึ้งคิดต่อพฤติกรรมเฉพาะ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถ อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสถานการณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากปัจจัยข้างต้น พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพมี 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด ดังภาพที่ 1

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ตัวแปรต้น



ภาพประกอบที่ 1
กรอบแนวคิดในการวิจัย

1.3 คำถามการวิจัย

1.3.1 ตัวแปรปัจจัยส่วนบุคคลใดบ้างที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี

1.3.2 ปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี

1.4 วัตถุประสงค์

1.4.1 เพื่อศึกษาความสมนัยระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี และโรคประจำตัว กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.4.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.5 สมมติฐาน

1.5.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ตำแหน่งงาน ดัชนีมวลกาย ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี และโรคประจำตัวมีความสมนัยกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.5.2 ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสถานการณ์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.6 ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย

1.6.1 ทำให้ทราบความสมนัยระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.6.2 ทำให้ทราบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.6.3 สามารถใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้น เพื่อปรับปรุงสุขภาวะของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดปัตตานีให้ดีขึ้น

1.6.4 สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการจัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.7 ขอบเขตของการวิจัย

1.7.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความสมนัยระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ดัชนีมวลกาย ตำแหน่งงาน ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี และโรคประจำตัวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย

กาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านจิตวิญญาณ และด้านการจัดการ ความเครียดของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี และศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสถานการณ์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของ บุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.7.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2558 จำนวน 3,376 คน จาก 321 โรงเรียน (กลุ่มงานสารสนเทศ, สำนักงานศึกษาธิการภาค 8)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2558 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ มีจำนวน 302 คน

1.7.3 ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ประกอบด้วย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ดัชนีมวลกาย ตำแหน่งงาน ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี โรคประจำตัว
2. ความรู้
3. การรับรู้ประโยชน์
4. การรับรู้อุปสรรค
5. การรับรู้ความสามารถของตนเอง
6. อิทธิพลระหว่างบุคคล
7. อิทธิพลจากสถานการณ์

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ประกอบด้วย

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ
2. ด้านการออกกำลังกาย
3. ด้านโภชนาการ
4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

5. ด้านจิตวิญญาณ
6. ด้านการจัดการความเครียด

1.8 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.8.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง สิ่งที่ทำให้ตนเองมีความรู้สึกคล้อยตาม และก่อให้เกิดการกระทำที่เกิดผลดีต่อสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.2 ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ประกอบด้วย

- **เพศ** หมายถึง ลักษณะที่มีมาตั้งแต่เกิดของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ได้แก่ เพศหญิง และเพศชาย

- **อายุ** หมายถึง ระยะเวลา (ปี) นับตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี ได้แก่ อายุระหว่าง 20 - 29 ปี อายุระหว่าง 30 - 39 ปี, อายุระหว่าง 40 - 49 และอายุ 50 ปีขึ้นไป

- **ศาสนา** หมายถึง ลัทธิ หรือความเชื่อของบุคคล เกี่ยวกับหลักธรรม คำสอนที่ตนเองยึดถือ และปฏิบัติของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ได้แก่ ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม

- **สถานภาพสมรส** หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิงในความเป็นสามีภรรยาของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ได้แก่ โสด สมรส และหย่าร้าง

- **ตำแหน่งงาน** หมายถึง ตำแหน่งงานทางราชการของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี ได้แก่ ครูผู้ช่วย, ครู, ครูชำนาญการ, ครูชำนาญการพิเศษขึ้นไป

- **ดัชนีมวลกาย (BMI)** หมายถึง เป็นค่าที่ได้จากน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงเป็นเซนติเมตรของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดปัตตานี แล้วนำมาหาดัชนีมวลกายตามสูตร เพื่อประเมินว่าตนเองมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ น้ำหนักตามเกณฑ์ ปกติหรือน้ำหนักเกินกว่าเกณฑ์ คำนวณจากสูตรดังนี้

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานของคนเอเชีย ดังนี้

น้อยกว่า 18.50	อยู่ในเกณฑ์ น้ำหนักน้อย / ผอม
ระหว่าง 18.50 - 22.90	อยู่ในเกณฑ์ ปกติ (สุขภาพดี)
ระหว่าง 23 - 24.90	อยู่ในเกณฑ์ ท้วม / โรคอ้วนระดับ 1
ระหว่าง 25 - 29.90	อยู่ในเกณฑ์ อ้วน / โรคอ้วนระดับ 2
มากกว่า 30	อยู่ในเกณฑ์ อ้วนมาก / โรคอ้วนระดับ 3

- **ระยะเวลาที่สอนในจังหวัดปัตตานี** หมายถึง ระยะเวลา (ปี) ที่สอนอยู่ในจังหวัดปัตตานี ได้แก่ น้อยกว่า 5 ปี, 5-10 ปี และมากกว่า 10 ปี

- **โรคประจำตัว** หมายถึง โรคที่ติดตัวอยู่เป็นประจำ เรื้อรัง หรือรักษาไม่หายขาดของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.3 ความรู้ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียดของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.4 การรับรู้ประโยชน์ หมายถึง การรับรู้ถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.5 การรับรู้อุปสรรค หมายถึง การรับรู้ข้อจำกัดหรือสิ่งที่กีดขวางในการปฏิบัติพฤติกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.6 การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี เชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถหรือมีทักษะในการที่จะมุ่งมั่นปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพได้

1.8.7 อิทธิพลระหว่างบุคคล หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อ ความคิดเห็นหรือทัศนคติของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี อันเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล เช่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และผู้ปกครอง

1.8.8 อิทธิพลจากสถานการณ์ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์ในความอยู่รอดปลอดภัย ภายใต้บริบทของสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดปัตตานีในการทำกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.9 พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมหรือกระบวนการที่จะทำให้บุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี เพิ่มขีดความสามารถในการควบคุมปรับปรุง และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้เป็นปกติสุข ประกอบด้วย พฤติกรรมหรือกิจกรรม 6 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ด้านโภชนาการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านจิตวิญญาณ และด้านการจัดการความเครียด

1.8.10 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ หมายถึง การเอาใจใส่ต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพ สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมถึงมีการแสวงหาข้อมูลและความรู้ที่เป็นประโยชน์ มีการใช้ระบบบริการสุขภาพ และหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดของมีเมา เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและมีความปลอดภัยจากสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อมของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.11 ด้านออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยคำนึงถึงสุขภาพของตนเองเป็นสำคัญ วิธีการและความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายรวมทั้งการคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.12 ด้านโภชนาการ หมายถึง การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหาร และการเลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ถูกหลักอนามัยเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายให้อาหารครบ 5 หมู่ และมีคุณค่าทางโภชนาการของของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.13 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การแสดงออกซึ่งความสามารถและวิธีการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นซึ่งจะทำให้ตนเองได้รับประโยชน์ในการสนับสนุนต่าง ๆ เพื่อช่วยในการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.14 ด้านจิตวิญญาณ หมายถึง กิจกรรมที่กระทำเพื่อแสดงออกเกี่ยวกับการให้ความสำคัญในการดำเนินชีวิต การกำหนดจุดมุ่งหมายหรือวางแผนในการดำเนินชีวิต ตลอดจนความพึงพอใจในลัทธิ ความเชื่อ ศาสนาของตนเอง มีแรงบันดาลใจเพื่อให้บรรลุจุดหมายที่ต้องการและเกิดความสงบสุขในชีวิตของบุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี

1.8.15 ด้านการจัดการความเครียด หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคลากรครูสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดปัตตานี กระทำเพื่อช่วยให้ตนเองได้ผ่อนคลาย

ความตึงเครียด โดยมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม การใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

1.8.16 บุคลากรครูประถมศึกษา หมายถึง ข้าราชการสายปฏิบัติการสอนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

Prince of Songkla University
Pattani Campus