

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้เทคนิคเดลฟาย ผู้วิจัยได้รวบรวมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพหรือด้านสุขภาพ จำนวน 17 ท่าน โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นจำนวน 3 รอบ แล้วนำมาคำนวณหาค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม ค่าความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานกับค่าฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ แล้วนำมาสรุปหาฉันทามติของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนในด้านสุขภาพกายที่ได้รับฉันทามติ มีจำนวน 15 ดัชนี ได้แก่ มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน มีส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน มีสายตาปกติ มีการได้ยินปกติ มีสุขภาพเหงือกและฟันที่ดี มีการตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง มีการตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ มีการพักผ่อนนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง รักษาความสะอาดของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ มีความสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รู้จักหลีกเลี่ยงและป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ ไม่ใช่สารเสพติด และไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ หรือเรื้อรัง

2. ดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนในด้านสุขภาพจิตที่ได้รับฉันทามติ มีจำนวน 18 ดัชนี ได้แก่ ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ มีสมาธิที่ดีในการเรียน มีทักษะในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล มีน้ำใจรู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถอย ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เมื่อมีปัญหาปรึกษาพ่อแม่ ครู หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ มองโลกในแง่ดี รู้จักรักษาสัมพันธภาพและปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น อารมณ์ดี แจ่มใส ร่าเริง มีพัฒนาการทางอารมณ์ตามวัย ปรับตัวเข้ากับครอบครัวและญาติพี่น้องได้ดี สามารถรู้และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง รู้จักตัดสินใจโดยใช้เหตุผลประกอบ รู้จักจัดการกับความเครียด ไม่ใช่ความรุนแรงในการตัดสินใจปัญหา ไม่หมกมุ่นกับการพนันและเกม และไม่ท้อแท้หมดหวังในชีวิต

3. ดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนในด้านสุขภาพทางสังคมที่ได้รับฉันทามติ มีจำนวน 11 ดัชนี ได้แก่ ให้ความเคารพและปฏิบัติตามกฎ กติกาของสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี แต่งกายสะอาดถูกกาลเทศะ มีทักษะสื่อสารทางบวกในเรื่องสุขภาพ มีมารยาทและการวางตัวที่เหมาะสมในการเข้าสังคม ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีค่านิยมทางสุขภาพที่พึงประสงค์ เช่น ค่านิยมเรื่องเพศ ค่านิยมเรื่องการดูแลสุขภาพ มีความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น มีคุณธรรม จริยธรรม มีทักษะการปฏิเสธสิ่งที่ไม่เหมาะสมในสังคม เช่น สารเสพติด พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และมีความสัมพันธ์กับเพศเดียวกันหรือต่างเพศอย่างเหมาะสม

# #4783679627 MAJOR : HEALTH EDUCATION

KEY WORD : HEALTH INDICATORS/ UPPER SECONDARY SCHOOL

NATTAPAT PETCHKAO : DEVELOPMENT OF HEALTH INDICATORS  
FOR UPPER SECONDARY STUDENTS. THESIS

ADVISOR : ASSOC. PROF. AIM-UTCHA WATTANABURANON, Ed.D,  
147 pp. ISBN 974-14-2585-6.

The objective of this research was to create health indicators for upper secondary school students by using the Delphi technique. The seventeen experts were purposively selected from all health educators or health experts. The constructed questionnaires were used to gather data from the experts in three rounds. Median, modes and interquartile ranges were utilized for interpretation of the data. The major findings were as follows :

1. Fifteen physical health indicators were experts' consensus , those indicators were meeting weight criterion ; meeting height criterion ; normal vision ; normal hearing ; good oral health ; oral health check up once a year ; health check up once a year ; proper nutrition ; sleep 6 – 8 hours per day ; exercise or play sports 6 – 8 hours per day ; regular cleanliness of personal hygiene ; ability to self prevention for STD (sexual transmitted diseases) ; accidental prevention ; no drugs and free from chronic diseases.

2. Eighteen mental health indicators were experts' consensus , those indicators were self emotional control ; concentration during studies ; skills in problem solving ; accepting being loser, winner and apologizer ; accepting other people's opinions ; consulting parents or teachers when confronted with problems ; optimism ; keeping relationship and adaptation to others ; accepting self value and other people's value ; enjoyment ; emotional development according to maturity ; adaptation to the family ; ability to understand self emotion ; making right decision ; positive expression when facing serious situations ; no violence to problem solving ; no gambling and games and not despairing in life.

3. Eleven social health indicators were experts' consensus , those indicators were respecting in social rules ; good human relationships ; well dressing ; positive health relationship ; good observing manners ; well work with others ; positive health relationship such as sex value and health care ; being generous ; value and merit ; negotiating skills for positive social behaviors such as drugs and narcotics and negative sexual behaviors and proper relationship with the same sex and opposite sex.