

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดีและสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผล ให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์ สร้างสรรค์ เศรษฐกิจและ สังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่”

จากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช ได้แสดงให้เห็นว่า “บุคคล” คือกำลังสำคัญในการพัฒนาบ้านเมือง การเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพและศักยภาพคือการที่บุคคลในบ้านเมืองนั้นมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ ซึ่งจะช่วยให้มีผละกำลังในการพัฒนาและสร้างความมั่นคงให้แก่ประเทศชาติ (ไสว ลีกระจ่าง, 2546, หน้า 1)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) และฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้มุ่งเน้นนโยบายด้านการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชน ให้ดีขึ้น ทั้งสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจ โดยมีเป้าหมายของการพัฒนาที่ “คนเป็นศูนย์กลาง” โดยให้คนเป็นทั้งผู้รับผลประโยชน์ (beneficiary) และเป็นผู้พัฒนาสุขภาพของตนเอง (self-care) คือ พัฒนาปัจจัยด้านต่าง ๆ ในลักษณะที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ โดยกำหนดแนวทางการพัฒนาที่สำคัญไว้ 2 ประการ ประการแรก ได้แก่ การพัฒนาศักยภาพของคนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา โดยเน้นการเสริมสร้างให้ประชาชนมีความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสภาพผู้ป่วย การดูแลรักษาสุขภาพตนเอง และครอบครัวเมื่อมีการเจ็บป่วย เพื่อให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประการที่สองเป็นการพัฒนาสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวคน ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และทรัพยากรธรรมชาติ ให้เอื้อต่อการพัฒนาคน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุล รัฐได้กำหนดให้ใช้การดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน (primary health care approach) เป็นกลยุทธ์สำคัญเพื่อนำไปสู่เป้าหมาย โดยสนับสนุน ในด้านการให้ความรู้ การจัดอบรม การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือ และให้ความร่วมมือกับประชาชนอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ประชาชนสามารถช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุด การสาธารณสุขมูลฐาน จึงควรเป็นของประชาชน โดยประชาชน และเพื่อประชาชน เพราะหากประชาชนสามารถดูแลรักษาตนเองได้แล้ว การดูแลรักษาตนเองก็จะช่วย บรรเทาความรุนแรงลงได้ ช่วยให้การดูแลรักษาในขั้นตอนต่อไปไม่ยุ่งยากซับซ้อน สามารถรักษาโรคนั้น ๆ ให้หายได้เร็วขึ้น (ไสว ติกระจำง, 2546, หน้า 1)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554) กำหนด ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ด้านการพัฒนาคุณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่ง ภูมิปัญญาและการเรียนรู้ให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพ แข็งแรงทั้งทางกายและจิตใจและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาระบบ สุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหารและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและมีเป้าหมายให้อายุเฉลี่ยของคนไทยสูงขึ้นเป็น 80 ปี ควบคู่กับการลดอัตราเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง นำไปสู่การเพิ่มผลิตภาคแรงงาน และลดรายจ่ายด้านสุขภาพของบุคคลลงในระยะยาว ซึ่งการรู้จักดูแลรักษาตนเองในภาวะที่เจ็บป่วย จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตได้เป็น ปกติ มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ตามขีดความสามารถและข้อจำกัดทางสุขภาพ ที่มี เช่น อุบัติเหตุเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถรักษาได้ง่าย เช่น โรคอุจจาระร่วง โรคไข้หวัด เป็นต้น การดูแลรักษาตนเองอย่างเหมาะสม จะช่วยให้ บุคคลกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว

Orem (1985, p. 104) กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ริเริ่มจากการกระทำด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิต

สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี เป็นการกระทำที่จงใจและมีเป้าหมาย (deliberate action) มีระบบระเบียบเป็นขั้นตอนและเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะมีส่วนร่วมให้ โครงสร้างหน้าที่และพัฒนาการดำเนินชีวิต ไปถึงขีดสุดของแต่ละบุคคล

บุคคลจะสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ อัตมโนทัศน์ของบุคคลนั้น แบบแผนทางวัฒนธรรม การขัดเกลาทางสังคม การสนับสนุนทางสังคม และการมีความรู้ในเรื่องสุขภาพอนามัย ดังนั้นบุคคลแต่ละเพศ วัย ย่อมมีความสามารถในการดูแลตนเองที่แตกต่างกันด้วย และช่วงชีวิตวัยรุ่น (adolescence) เป็นช่วงที่มีความสำคัญและโดดเด่นกว่าช่วงอื่น ๆ ของชีวิต เนื่องจากวัยนี้เป็นช่วงเวลาแห่งการเจริญเติบโตจากวัยเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่หรือการมีวุฒิภาวะ วัยรุ่นจึงต้องเผชิญกับความแปลกใหม่ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายที่พร้อมจะเป็นผู้ให้กำเนิด การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลให้ช่วงเวลาแห่งการเป็นวัยรุ่นมีความอ่อนไหว การประคับประคองและการเข้าใจ วัยรุ่นจึงมีความสำคัญ ในส่วนของการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมีความจำเพาะ และสลับซับซ้อน วัยรุ่นสามารถตัดสินใจในการดูแลสุขภาพตนเองได้ดีกว่าวัยเด็ก ในขณะที่เดียวกันก็ต้องการเอาใจใส่จากครอบครัวและสังคม (ทิพาวลัย นิปกะกุล, 2547, หน้า 1)

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. 4 - ม. 6) เป็นนักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่นตอนกลาง จึงควรใส่ใจสุขภาพตนเองและเข้าใจตนเองให้มากขึ้น เพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน ปัญหาทางสุขภาพกายที่เกิดในวัยรุ่น ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การนิยมบริโภคอาหารจานด่วน (fast food) คีมน้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบสำคัญ ๆ ดังนั้น การให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ จึงมีความจำเป็นต่อวัยรุ่นโดยตรง สิ่งแวดล้อมในโรงเรียนหรือสถานศึกษา อิทธิพลจากเพื่อนฝูงมีส่วนที่ทำให้วัยรุ่นเอาอย่างกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการรับประทานอาหาร การบริโภคสารอันตราย เช่น เหล้า บุหรี่ และยาเสพติด ความเครียด วิตกกังวล พฤติกรรมเกร อุบัติเหตุ และปัญหาทางเพศ ล้วนเป็นปัญหาสุขภาพทางกายที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพทางจิต การเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่อย่างรวดเร็ว มีผลให้วัยรุ่นต้องปรับตัว ปรับจิตใจ ปรับพฤติกรรม และปรับชีวิตความเป็นอยู่ใหม่

ทั้งหมด การปรับตัวปรับใจในเวลาอันรวดเร็วโดยไม่เคยมีความรู้และประสบการณ์มาก่อน มักจะสร้างความกดดันทางจิตใจให้กับวัยรุ่น ซึ่งอาจจะนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ควรได้รับการช่วยเหลือ ซึ่งเน้นที่เหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และบุคลิกภาพได้ ฉะนั้น ความใกล้ชิดของผู้ปกครองหรือบิดามารดากับวัยรุ่น ในการเป็นที่ปรึกษาในทุกกรณีจะมีส่วนป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่ร้ายแรงได้

ปัญหาเรื่องการเรียนในวัยรุ่น แม้จะไม่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพทางกาย แต่ก็ เป็นหัวใจของการนำไปสู่ปัญหาต่อเนื่องมากมาย จากพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดให้มีการจัดทำหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อความเป็นไทย ความเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ การดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพตลอดจนเพื่อ การศึกษาต่อและให้สถานศึกษาขั้นพื้นฐานจัดทำสาระการเรียนรู้ของหลักสูตรที่มุ่งเน้น ความสำคัญทั้งด้านความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรม โดยยึดหลักผู้เรียนสำคัญ ที่สุด ทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนา เต็มตามศักยภาพ ให้ความรู้เกี่ยวกับตนเองและความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลก และการจัดการศึกษาของนักเรียนในระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายนี้ ยังต้องคำนึงถึงการเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาคด้วย ระดับ ผลการเรียนจึงมีผลต่อการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ การที่พ่อแม่และ สังคมมีความคาดหวังต่อวัยรุ่นในด้านการเรียนสูง วัยรุ่นจึงต้องปรับแผนการจัดการชีวิต ของตนเองในสังคมที่มีการแข่งขันกันสูง รวมถึงความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี วัฒนธรรม เศรษฐกิจที่มีความผันผวน ความสับสนในการรับและเลือกใช้ค่านิยม การ รักษาพรรคทางวัฒนธรรมวัยรุ่นจึงต้องปรับตัวตามสภาพการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งมีบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล ต้องรู้จักการ จัดการค่าใช้จ่ายต่าง ๆ อย่างสมดุลตามความจำเป็น ปัจจัยเหล่านี้รวมกันเป็นสาเหตุ สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นในปัจจุบัน ต้องเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันมากกว่าวัยรุ่น ในอดีต จึงต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่าง ร่าเริงและมีความสุข เพราะหากไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจ

ขัดแย้งในใจและวิตกกังวล ซึ่งหากปล่อยไว้เป็นเวลานานจะก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงได้ เช่น ปัญหาโรคจิต โรคประสาท โรคเครียด รวมทั้งการก่ออาชญากรรม

จากความสำคัญดังกล่าว จะเห็นว่า การดูแลตนเองทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ การเรียน และเศรษฐกิจ มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการปลูกฝังความคิด ความเชื่อ และค่านิยมแก่วัยรุ่นที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศ สถาบันการศึกษาจึงเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมดูแล สุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม และหากพบว่าบุคคลใดมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ควรให้ความรู้ ความเข้าใจ ปลูกฝังค่านิยมที่ถูกต้องดีงาม เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและเกิดความตระหนักในความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง รวมถึงเผยแพร่ความรู้ที่ได้รับไปยังผู้อื่นได้ และยังสะท้อนถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ซึ่งจะทำให้โรงเรียน ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถกำหนดนโยบายและแผนการพัฒนานักเรียนให้เป็นผู้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติบ้านเมืองต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัด นครปฐม
2. เพื่อศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ และการได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตใน จังหวัดนครปฐมที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและรายได้ ของครอบครัวแตกต่างกัน
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เจตคติต่อ การดูแลสุขภาพตนเอง และการได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพตนเองกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองต่างกัน
2. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก
3. เจตคติต่อการดูแลตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก
4. การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐมมีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. 4 - ม. 6) ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม มี 3 โรงเรียน จำนวนนักเรียน 870 คน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ส่วนกลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 ชั้น คือ ชั้น ม. 4 ชั้น ม. 5 และชั้น ม. 6 และสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียน 3 ชั้น ในจำนวนที่เท่า ๆ กัน คือ ชั้นละ 100 คน รวมเป็น 300 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ

- 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายได้ของครอบครัว
- 1.2 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง
- 1.3 เจตคติต่อการดูแลตนเอง
- 1.4 การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียน โรงเรียนสาธิตในจังหวัด

นครปฐม แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสุขภาพกาย
- 2.2 ด้านสุขภาพจิต
- 2.3 ด้านการเรียนรู้
- 2.4 ด้านเศรษฐกิจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การดูแลตนเอง หมายถึง พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านการเรียนรู้ และด้านเศรษฐกิจ

1.1 ด้านสุขภาพกาย หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย ได้แก่ การรับประทานอาหาร การขับถ่าย การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกาย พฤติกรรมและสุขอนามัยทางเพศ การใช้ยาเสพติด การป้องกันโรคและอุบัติเหตุ

1.2 ด้านสุขภาพจิต หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกต่อบุคคลหรือสถานการณ์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การใช้เหตุผล ความมั่นใจในตนเอง การแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่คับข้องใจ การผ่อนคลายความเครียด การมีจิตสาธารณะ

1.3 ด้านการเรียน หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกเกี่ยวกับการจัดการด้านการเรียนของตนเอง พฤติกรรมการเรียน ได้แก่ การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียน การเข้าเรียน การทำการบ้านและงานที่ได้รับมอบหมาย การอ่านหนังสือทบทวนบทเรียน การเรียนพิเศษ การเตรียมตัวสอบ

1.4 ด้านเศรษฐกิจ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกเกี่ยวกับการใช้จ่ายเงินของนักเรียนที่ได้รับจากผู้ปกครอง ได้แก่ การใช้จ่ายเงินเกี่ยวกับจัดซื้ออุปกรณ์การเรียน การซื้ออาหารกลางวันและขนมที่โรงเรียน การซื้อเสื้อผ้าเครื่องประดับ เครื่องมือสื่อสารและการเก็บออมเงิน

2. นักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม หมายถึง นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสาธิตภายในจังหวัดนครปฐมจำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

3. ปัจจัยส่วนบุคคล หมายถึง ปัจจัยที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในจังหวัดนครปฐม ซึ่งประกอบด้วย เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และรายได้ของครอบครัว

3.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ระดับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ได้จากการสอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4-ม.6) ปีการศึกษา 2552 โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

3.1.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง หมายถึง นักเรียนที่ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00-4.00

3.1.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง หมายถึง นักเรียนที่ได้คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 2.00-2.99

3.1.3 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ หมายถึง นักเรียนที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00

3.2 รายได้ของครอบครัว หมายถึง รายได้รวมทั้งหมดของสมาชิกในครอบครัวของนักเรียน แบ่งออกเป็น

3.2.1 ต่ำกว่า 20,000 บาท/เดือน

3.2.2 20,001-30,000 บาท/เดือน

3.2.3 30,001-40,000 บาท/เดือน

3.2.4 40,001 บาท/เดือน ขึ้นไป

4. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ การเห็นความสำคัญในการดูแลตนเอง ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพร่างกาย เช่น การปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติ สุชนนิสัยในการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การจับถ่าย การแก้ไขภาวะผิดปกติที่เกิดกับสุขภาพ การรักษาอาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตนเอง ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต เช่น การยึดถือค่านิยมที่ดีงาม การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด การฝึกสมาธิ ปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับการเรียน เช่น ความสามารถในการจัดการด้านการเรียน การเตรียม อุปกรณ์การเรียน การเข้าเรียน พฤติกรรมในการเรียน การทบทวนบทเรียนการเตรียมตัว สอบ ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น การบริหารจัดการเงินที่ได้รับจากผู้ปกครองเพื่อใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน การใช้จ่ายเรื่องอาหารการกิน เสื้อผ้า สิ่งอุปโภคบริโภค วิธีใช้จ่ายเงิน อย่างมีเหตุมีผล การเก็บออมเงิน

5. เจตคติต่อการดูแลตนเอง หมายถึง ความรู้สึก ทำที่ ความคิดเห็น การเห็น ความสำคัญ ความเชื่อ มุมมองเกี่ยวกับการดูแลตนเอง เช่น มีความเชื่อในสิ่งที่เป็นเหตุ เป็นผลของกันและกัน เชื่อในผลของการกระทำไม่ใช่โชคชะตา

6. การได้รับคำแนะนำในการดูแลตนเอง หมายถึง การได้รับความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร คำแนะนำ คำบอกเล่า ประสบการณ์ จากแหล่งต่าง ๆ เช่น ผู้ปกครอง บุคคลใน ครอบครัว ครู อาจารย์ บุคลากรทางการแพทย์ ญาติ เพื่อน และสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบผลการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของนักเรียนและปัจจัย ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

2. เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการดำเนินงานอนามัยใน โรงเรียนเพื่อการ ส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคและแก้ไขปัญหาสุขภาพของนักเรียน

3. เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนจัดการเรียนรู้ กิจกรรมเสริมหลักสูตรและการจัด โครงการเกี่ยวกับสุขภาพสำหรับนักเรียน