

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

พื้นฐานการมีสุขภาพดีของประชาชน เป็นรากฐานที่สำคัญของการแก้ปัญหา สาธารณสุขของประเทศที่จำเป็นและเหมาะสมกับสถานะสังคมโลกในปัจจุบันกระบวนการให้ประชาชนมีสุขภาพดีนั้น มีอยู่หลายวิธี การรณรงค์สุขบัญญัติแห่งชาติเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญนโยบายการศึกษาแห่งชาติ ที่ให้ประชาชนมีการสร้างเสริมสุขภาพ และปลูกฝังพฤติกรรมที่เหมาะสมตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ โดยเน้นกลุ่มเด็ก และเยาวชนเป็นหลัก แต่ในปัจจุบันยังพบปัญหาเด็กนักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ ไม่เหมาะสมซึ่งมีสาเหตุมาจากหลาย ๆ ปัจจัย ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัญหาสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บ เป็นปัญหาที่ทำให้ประชาชนเกิดความสูญเสียทั้งร่างกาย จิตใจ ทรัพย์สินเงินทอง จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ทำให้ชีวิตของคนไทยมีความเสี่ยงมากขึ้น โดยเสี่ยงต่อภัยทางสุขภาพเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค จากภัยอันตรายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เด็กเยาวชนและประชาชน จำนวนไม่น้อยที่เจ็บป่วย โดยเฉพาะการเจ็บป่วย ซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารไม่สะอาด ไม่ล้างมือ ทำให้ป่วยโรคระบบทางเดินอาหาร พบผู้ป่วยตั้งแต่ มกราคม-ธันวาคม 2551 มีจำนวน 11,150,413 คน และเสียชีวิต 36 คน การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม และมีการออกกำลังกายน้อยทำให้เป็นโรคอ้วนมีโรคแทรกซ้อน เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ซึ่งจากการรณรงค์ตรวจวัดความดันโลหิตทั่วไป พบว่าคนไทยมีภาวะความดันโลหิตสูง 2.5 ล้านคน การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อน สุบะบุรี ดื่มสุรา ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง 53,434 คน โดยมีแนวโน้มสูงขึ้นทุกปี จากปัญหาหลาย ๆ ด้านทำให้คนไทยพบปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจากการสำรวจสุขภาพของประชาชนของกรมสุขภาพจิต ช่วงเดือนสิงหาคม 2550 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2551 โดยสำรวจ 3 ครั้ง พบว่าประชาชนมีความเครียด 46.9, 50.1 และ

47.4 ตามลำดับ (กระทรวงสาธารณสุข, กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, กองสุศึกษา, 2552, หน้า 1-2)

จากรายงานข้อมูลการประเมินสุขภาพนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2551 ใช้เครื่องมือวิเคราะห์ คือ บันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียนที่ผ่านการตรวจสุขภาพโดยทีมแพทย์และเจ้าหน้าที่ของสมาคมพัฒนาประชากรและชุมชนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ประเด็นที่ 1 คือ ประเมินสภาวะสุขภาพของนักเรียน (จำนวนนักเรียนที่ผ่านการตรวจสุขภาพ 2,230 คน) พบว่านักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีสภาวะสุขภาพสายตาสั้นมากที่สุดจำนวน 607 คน คิดเป็นร้อยละ 27.22 รองลงมา คือ ฟันผุ จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 3.94 ทอนซิลโต จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30 หอบหืด จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 0.72 โรคหัวใจ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 0.40 และชัวยรอยด์โต จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.18 ตามลำดับ ประเด็นที่ 2 คือ สภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน (จำนวนนักเรียนที่ผ่านการตรวจสุขภาพ 2,230 คน) วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคำนวณภาวะโภชนาการ ใช้เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนัก ส่วนสูงและเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทยอายุ 1 วัน - 19 ปี ของสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงมีสภาวะการเจริญเติบโตสมส่วนมากที่สุด จำนวน 1,491 คน คิดเป็นร้อยละ 66.87 รองลงมา คือ อ้วน จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 8.61 เริ่มอ้วน จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 7.26 ก่อนข้างผอม จำนวน 135 คน คิดเป็นร้อยละ 6.05 ท้วม จำนวน 131 คน คิดเป็นร้อยละ 5.87 และผอม จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 3.41 ตามลำดับ ส่วนสภาวะการเจริญเติบโตของนักเรียน ด้านส่วนสูง จำนวนนักเรียนที่ผ่านการตรวจสุขภาพ 2,230 คน ใช้โปรแกรมคำนวณของมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีสภาวะ การเจริญเติบโต ด้านส่วนสูงตามเกณฑ์มากที่สุด จำนวน 1,522 คน คิดเป็นร้อยละ 68.25 รองลงมา คือ สูงกว่าเกณฑ์ จำนวน 376 คน คิดเป็นร้อยละ 16.86 ก่อนข้างสูง จำนวน 311 คน คิดเป็นร้อยละ 13.95 ก่อนข้างเตี้ย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 0.72 และเตี้ย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 0.22 ตามลำดับ (โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง, หน่วยพยาบาล, 2551)

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะเป็นครูผู้สอนวิชาสุขศึกษาทำหน้าที่โดยตรงในการสอนให้นักเรียนเกิดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ รวมถึงจัด โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพให้คำปรึกษาและแก้ไขปัญหาสุขภาพให้กับนักเรียน จึงมีความสนใจ ที่จะศึกษาความรู้และพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยเองในการวางแผนพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนต่อผู้บริหารสถานศึกษา นักเรียน ผู้ปกครองและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการดูแลพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนให้มีลักษณะที่พึงประสงค์ที่เป็นไปตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยจำแนกตาม เพศ ระดับชั้นเรียน อายุ ระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง อาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยจำแนกตาม เพศ ระดับชั้นเรียน อายุ ระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง อาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
2. นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันจะมีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
3. นักเรียนที่มีอายุต่างกันจะมีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
4. นักเรียนที่มีระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างกันจะมีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
5. นักเรียนที่มีอาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างกันจะมีความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
6. นักเรียนที่มีเพศต่างกันจะมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
7. นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนต่างกันจะมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
8. นักเรียนที่มีอายุต่างกันจะมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
9. นักเรียนที่มีระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างกันจะมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
10. นักเรียนที่มีอาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครองต่างกันจะมีพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติแตกต่างกัน
11. ความรู้กับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง มีความสัมพันธ์ต่อกันทางบวก

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหงเท่านั้น

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 2,490 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 380 คน โดยวิธีเลือกใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (stratified random sampling)
 3. ตัวแปรอิสระ (independent variable) ได้แก่ สถานภาพส่วนบุคคลประกอบด้วย
 - 3.1 เพศ แบ่งออกเป็น เพศชาย และ เพศหญิง
 - 3.2 ระดับชั้นเรียน คือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 3.3 อายุ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ อายุ 11-13 ปี อายุ 14-16 ปี และอายุ 17-18 ปี
 - 3.4 ระดับการศึกษาของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง คือ ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี
 - 3.5 อาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง คือ ประกอบธุรกิจส่วนตัว พนักงานหน่วยงานเอกชน รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และอาชีพอื่น ๆ
 4. ตัวแปรตาม (dependent variable) ได้แก่
 - 4.1 ความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ
 - 4.2 พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความรู้ หมายถึง การรับรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติที่ได้มาจากสิ่งที่ได้ศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า ประสบการณ์ รวมถึงความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะ

2. พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำทุกอย่างของบุคคลทั้งที่สามารถสังเกตเห็นได้และไม่สามารถเห็นได้ ซึ่งการกระทำนั้นเป็นการกระทำเพื่อให้เกิดภาวะสมบูรณ์เต็มตัวของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขของชีวิต ทั้งนี้ขึ้นกับความรู้ เจตคติ ค่านิยม และแรงจูงใจให้กระทำสิ่งนั้นด้วย

3. สุขบัญญัติแห่งชาติ หมายถึง ข้อกำหนด 10 ประการ ที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม สุขบัญญัติแห่งชาติประกอบด้วย วิธีดูแลรักษา ร่างกายและของใช้ให้สะอาด การดูแลรักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธี ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารและหลังการขับถ่าย รับประทานอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหาร รสจัด สีฉูดฉาด เลือกซื้ออาหารสดสะอาด ปลอดภัย โดยคำนึงหลัก 3 ป คือ ประโยชน์ ปลอดภัย และประหยัด งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสรรค์สังคม

4. โรงเรียน หมายถึง เป็นโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

5. อายุ หมายถึง กลุ่มอายุของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มอายุ 11-13 ปี กลุ่มอายุ 14-16 ปี และกลุ่มอายุ 17-18 ปี (โดยคิดอายุปัจจุบันของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามเป็นจำนวนปีเต็ม)

6. เพศ หมายถึง เพศชายและเพศหญิงของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

7. ระดับชั้นเรียน หมายถึง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553

8. ระดับการศึกษาของบิดาและมารดาหรือผู้ปกครอง หมายถึง ระดับการศึกษา

สูงสุดของบิดาและมารดา ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี

9. อาชีพของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง หมายถึง อาชีพที่ทำรายได้หลักให้กับบิดาและมารดาของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 4 อาชีพ ได้แก่ ประกอบธุรกิจส่วนตัว พนักงานหน่วยงานเอกชน รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และอาชีพอื่น ๆ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบระดับความรู้และพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อนำไปพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนการให้ความรู้ในวิชาสุขศึกษาและดำเนินงานวางแผนพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนให้มีสุขปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย เรื่องความรู้และพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มเป้าหมายอื่น และเป็นแนวทางของการศึกษาวิจัยในเรื่องอื่นที่เกี่ยวข้องต่อไป