



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของเนื้อหา

ประเทศไทยกำลังอยู่ในระหว่างการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมให้เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว คุณภาพของประชากรนับว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาประเทศให้ประสบความสำเร็จ แต่การที่บุคคลจะมีคุณภาพที่ดีนั้น สุขภาพย่อมมีส่วนสำคัญอยู่เป็นอันมาก ถ้าคนมีสุขภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนมีกำลังสติปัญญา และสามารถประกอบกิจการต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาประเทศก็จะดำเนินไปอย่างรวดเร็วและประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย แต่การที่ประชาชนจะมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจนั้นจำต้องอาศัยสุขศึกษาเป็นสำคัญ เพราะสุขศึกษาเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ประชาชนเป็นผู้มีสุขภาพที่ดี

สุขภาพถูกจัดไว้ในแผนการศึกษาแห่งชาติทุกฉบับ ทั้งเช่น แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2520 นั้น ใจจัดเรื่องสุขภาพไว้เป็นความมุ่งมาดข้อที่ 6 ความว่า " ให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพและอนามัยสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ " (แผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2520: 337) ทั้งนี้โรงเรียนจึงมีบทบาทหน้าที่สำคัญที่จะต้องสอนรวมทั้งส่งเสริมสนับสนุน ให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ มีความระมัดระวัง เอาใจใส่ต่อสุขภาพ มีแนวคิด และเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี รวมทั้งให้สามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวหรือสามารถช่วยเหลือผู้ใกล้ชิดให้มีสุขภาพดีขึ้นได้ด้วย ทั้งนี้ ลอยด์ เจ โกลบี (Lloyd J. Kolbe) กล่าวไว้ว่า สิ่งที่สามารถคาดหวังได้จากการสอน สุขศึกษาในโรงเรียนคือ นักเรียนมีความรู้และเข้าใจในเนื้อหาวิชาสุขศึกษา พร้อมทั้งนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นนิสัย เพื่อดำรงไว้หรือปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนของเขา (Kolbe 1982: 145 - 149)

ประชากรกลุ่มวัยเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งกำลังเจริญเติบโตและมีพัฒนาการเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนต้นนั้น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ จำเป็นต้องได้รับความรู้ และคำแนะนำทางสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่สุขบัญญัติหรือคุณลักษณะที่ดี

ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ เกิดในระยะเข้าสู่วัยรุ่น เป็นวัยที่กำลังชอบคิดหาเหตุผล อารมณ์อยากเห็น สนใจ และต้องการทดลองทำในสิ่งต่าง ๆ (ทวีริสมิ ธนาคม 2514: 299) ดังนั้นวัยนี้จึงน่าจะเป็นวัยที่เด็กเห็นคุณค่าและความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะทางค่าน



ปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นกว่าเด็กชั้นประถมศึกษา อีกทั้งวิชาสุขศึกษาในหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งเป็น
 วิชาบังคับสำหรับนักเรียนมุ่งเน้นเกี่ยวกับสุขปฏิบัติ และให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติจริง
 ในชีวิตประจำวันจนเกิดเป็นสุขนิสัย จึงเชื่อว่าเด็กในวัยนี้ น่าจะมีสุขปฏิบัติแตกต่างจากเด็กวัยอื่น ๆ
 แต่การปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งจะครอบคลุมถึงการระมัดระวัง ดูแล
 เอาใจใส่ คอยสำรวจ มีความตระหนักและให้ความสำคัญที่จะกระทำหรือปฏิบัติเป็นประจำ
 สุขภาพเป็นเรื่องส่วนบุคคลซึ่งจะแตกต่างกันไปตามระดับของการดูแลสุขภาพตนเองซึ่งจะเปลี่ยนแปลง
 ได้ ถ้าบุคคลผู้นั้นสนใจดูแลสุขภาพของตนเอง เขาก็จะสามารถพัฒนาสุขภาพให้อยู่ในระดับสูงสุด
 ของสุขภาพที่แต่ละบุคคลจะพึงมีได้ (optimal health) และพยายามรักษาระดับของสุขภาพนี้ไว้
 ดังนั้นการดูแลสุขภาพตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเพื่อให้คงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี กล่าว
 เด็กนักเรียนวัยนี้เป็นวัยที่สามารถตัดสินใจโดยใช้ประสบการณ์ความรู้ ทัศนคติ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ
 มาเป็นหลักที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้ ซึ่งการดูแลจะมีผลต่อการพัฒนาสุขภาพมาก และการดูแล
 สุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนต้นก็น่าจะแตกต่างกับวัยเด็ก
 หรือวัยรุ่นใหญ่ ดังนั้นโดยทั่วไปอาจมุ่งหวังได้ว่านักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีความรู้มากพอที่
 จะสามารถดูแล ปรับปรุง ส่งเสริมสุขภาพและสวัสดิภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี ถ้านักเรียนนำ
 ความรู้ที่ได้มาปฏิบัติต่อตนเองอย่างแท้จริงและต่อเนื่องโดยสม่ำเสมอ นักเรียนก็จะสามารถดูแล
 สุขภาพตนเองได้อย่างเป็นที่น่าพอใจ แต่ในสภาพความเป็นจริงนั้น จากปัญหาต่าง ๆ ทางด้าน
 การเรียนการสอนสุขศึกษา ซึ่งพบว่าครูส่วนใหญ่ยังใช้การสอนแบบบรรยาย นักเรียนไม่ใคร่มีส่วน
 ร่วมในบทเรียน อุปกรณ์และสื่อการเรียนที่จะแสดงให้นักเรียนเห็นจริงมีน้อย (สุขศึกษา โสภนประยูร
 2525: 133) ประกอบกับปัจจุบันมีสื่อมวลชนและการคมนาคมติดต่อกันอย่างสะดวก ความรู้
 สุขศึกษาที่เด็กได้รับอาจมีทั้งส่วนที่ถูกและส่วนที่ผิด ในส่วนที่ผิดถ้านำไปปฏิบัติแทนที่จะเกิดประโยชน์
 กลับทำให้เกิดโทษหรือในส่วนที่ถูกต้องซึ่งควรปฏิบัติถ้าไม่ปฏิบัติตามยอมทำให้เกิดโทษได้เช่นเดียวกัน

นอกจากนั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่ต่อเนื่องมาจากชั้นประถมศึกษา
 ซึ่งเป็นวัยเด็กและจะเชื่อมโยงต่อไปยังวัยรุ่นตอนปลายโดยในบางส่วนจะศึกษาต่อในชั้นมัธยมศึกษา
 ตอนปลาย บางส่วนจะเบนไปศึกษาต่อในระดับอาชีวศึกษาซึ่งเป็นการศึกษาระดับวิชาชีพ บางส่วน
 อาจออกไปประกอบอาชีพ ถ้าเด็กวัยนี้มีการดูแลสุขภาพตนเองถูกต้อง จะเป็นการประเป็นผลสำเร็จ
 การเรียนการสอนสุขศึกษาที่เด็กได้รับตั้งแต่วัยเด็ก เป็นต้นมาอยู่ในขั้นดี และสามารถทำนายได้ว่า
 ในอนาคตก็น่าจะมีการดูแลสุขภาพได้ถูกต้องซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีด้วย



ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าน่าที่จะได้ทำการศึกษาถึง เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในกรุงเทพมหานครว่านักเรียนมีการดูแลสุขภาพตนเองได้กี่เพียงใด ซึ่งจะช่วยในการประเมินผลการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาว่าได้ผลตามจุดหมายของหลักสูตรหรือไม่ รวมทั้งอาจใช้เป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาโครงการสุขภาพในโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น อันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของนักเรียนและส่วนรวมต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ตามตัวแปรเกี่ยวกับเพศ

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยมีขอบเขตดังนี้

1. ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนทั้งเพศชายและเพศหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เฉพาะของโรงเรียนมัธยมศึกษาที่จัดแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร
2. การวิจัยนี้มุ่งศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยเน้นเฉพาะเรื่องสุขภาพที่สำคัญมากสำหรับเด็กวัยนี้ ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นเท่านั้น
3. เนื้อหาในแบบสอบถามการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นเน้นในเรื่องสุขภาพส่วนบุคคลโดยครอบคลุมเนื้อหาในหลักสูตรสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวม 12 หัวเรื่อง ได้แก่ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ สวัสดิภาพ การปฐมพยาบาล โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ การสูบบุหรี่ บริการสาธารณสุข ความรู้เรื่องเพศ สิ่งเสพติดให้โทษ สุขภาพจิต และสุขภาพผู้บริโภค
4. การดูแลสุขภาพของนักเรียนได้จากคำตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเท่านั้น



## ชอตกลงเบื้องต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยถือว่า

1. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมา สามารถใช้สำรวจ และใช้เปรียบเทียบหาความแตกต่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 เกี่ยวกับเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองได้
2. คำตอบที่ได้จากแบบสอบถาม ถือว่าเชื่อถือได้

## ความจำกัดของการวิจัย

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยได้จากแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยไม่ได้ติดตามสังเกตพฤติกรรมด้านปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่างว่าปฏิบัติจริงหรือไม่ และไม่ได้ใช้วิธีให้นักเรียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับสุขปฏิบัติเอาไว้ จึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้


## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตในสังคมด้วยดี คำว่าสุขภาพนี้ไม่ได้หมายถึงเฉพาะเพียงปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น แต่รวมคำว่าสวัสดิภาพเข้าไว้ด้วย
2. การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การระมัดระวัง ดูแล เอาใจใส่ กอขยสำรวจ และให้ความสำคัญที่จะกระทำหรือปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นบางครั้ง บางคราว หรือตั้งใจกระทำอย่างแน่นอนเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของตนเอง อันจะเป็นผลให้สุขภาพของผู้กระทำนั้นอยู่ในภาวะที่สมบูรณ์
3. สุขปฏิบัติ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่คนเรากระทำหรือปฏิบัติโดยมีความมุ่งหมายเพื่อก่อให้เกิดสุขภาพและสวัสดิภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แกร่างกาย การตรวจร่างกายประจำปี และการปฏิบัติตามฉันทคุณจรรยา เป็นต้น

4. สุขนิสัย หมายถึง นิสัยที่ก่อให้เกิดสุขภาพอันเป็นผลช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพดี เช่น การล้างมือเมื่อสกปรก การแปรงฟันเป็นประจำ และการไม่ไอหรือจามรดกคนอื่น เป็นต้น

5. โรงเรียน หมายถึง โรงเรียนสหศึกษาที่เปิดสอนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหรือมีทั้งชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร

6. นักเรียน หมายถึง นักเรียนเพศชายหรือเพศหญิงที่กำลังเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2528 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา ที่สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย