พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร

นางสาวนิลภา จิระรัตนวรรณะ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหานัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2541 ISBN 974 - 332 - 288 - 4 ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

HEALTH PROMOTION BEHAVIORS AMONG STUDENTS OF UPPER SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK METROPOLIS

Miss Ninlapa Jiraradtanawanna

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science in Community Medicine
Department of Preventive and Social Medicine
Graduate School
Chulalongkorn University

Academic Year 1998

ISBN 974 - 332 - 288 - 4

หัวข้อวิทยานิพนธ์	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร
โดย	นางสาวนิลภา จิระรัตนวรรณะ
ภาควิชา	เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์นายแพทย์องอาจ วิพุธศีริ
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	·
อางารถมกรมณาเรารา	อาจารย์นายแพทย์จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์
บัณฑิตวิทยาลัย จุ ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาต	ฟาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา กรมหาบัณฑิต
	คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย (ศาสตราจารย์นายแพทย์ศุภวัฒน์ ชุติวงศ์)
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	
	ที่ รรม มูงประสานกรรมการ
	(ศาสตราจารย์แพทย์หญิงทัสสนี นุซประยูร)
	Or รใน การ อาจารย์ที่ปรึกษา
	(รองศาสตราจารย์นายแพทย์องอาจ วิพุธศิริ)
	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
	(อาจารย์นายแพทย์จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์)
	Ma mm. กรรมการ

(อาจารย์แพทย์หญิงรัชนี ณ ระนอง)

and the state of t

นิลภา จิระรัตนวรรณะ : พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร (Health Promotion Behavior among Students of Upper Secondary School in Bangkok Metropolis) อ. ที่ปรึกษา : รศ. นพ.องอาจ วิพุธศิริ, อ.ที่ปรึกษาร่วม : อ. นพ.จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์, 104 หน้า, ISBN 974 - 332 - 288 - 4

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพจิต และ การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จึง ได้ดำเนินการสำรวจเชิงพรรณนาชนิดตัดขวาง กับนักเรียนจำนวน 2,874 คน ใน 26 โรงเรียน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างจาก โรงเรียนระดับที่ทำการศึกษาทั้งหมดในกรุงเทพมหานคร ซึ่งแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบแล้วได้ถูกแจกและเก็บโดย ผู้วิจัยภายใต้การดูแลจากครู ในช่วงระหว่างธันวาคม 2541 ถึง กุมภาพันธ์ 2542 และสามารถเก็บคืนได้ทั้งหมด

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ตอบเป็นเพศหญิง 62.6% และเพศชาย 36.7% อายุเฉลี่ย 16.9 ปี ซึ่งศึกษาใน โรงเรียนมัธยมศึกษารัฐบาล 35.4% มัธยมศึกษาเอกขน 15.4% อาชีวศึกษารัฐบาล 8.5% และอาชีวศึกษาเอกขน 40.7% นักเรียนส่วนมากมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี โดย กินอาหารครบ 5 หมู่, ควบ 3 มื้อ, ดื่มน้ำเพียงพอ, เลือกกิน อาหารปรุงสุก และสะอาด อย่างไรก็ตามนักเรียน 1 ใน 3 ระบุว่าชอบกินอาหารไขมันสูง, รสจัด และไม่ใช้ชื่อนกลาง มี นักเรียน 39.3% นิยมดื่มน้ำอัดลมมาก ส่วนผู้ที่ขอบดื่มนมมากมี 47.2% การบริโภคอาหารมีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ(p<0.01) ตามสถานภาพสมรสบิดามารดา, เศรษฐานะครอบครัว, ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ, กิจกรรมส่งเสริม สุขภาพของโรงเรียน, ประเภทโรงเรียนและระดับขั้นเรียน เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่านักเรียนออกกำลังกายเป็น ประจำ 33.6% และไม่ออกกำลังกายเลย 20.3% ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา โดยระบุว่าไม่มีเวลาและสถานที่(60.4% และ 33.4%) ทั้งนี้การขอกกำลังกายมีความแตกต่างอย่างขัดเจน(p<0.01) ระหว่าง เพศ ประเภทโรงเรียน และระดับขั้นเรียน เกี่ยวกับสุขภาพจิต มีผู้ระบุว่ามีความสุขน้อยและ นอนไม่หลับต้องพึ่งยาอยู่ 6.0%, รู้สึกมีบ่มด้อย 10.8%, และมีผู้ที่มัก หงดหงิด ฉุนเฉียว 19.5% โดย60.7% ของนักเรียนทั้งหมด ระบุว่ามีความเครียดจากการเรียนและส่วนใหญ่จะใช้วิธีการ ฟังเพลงหรือร้องเหลงเป็นการผ่อนคลายความเครียด(57.7%) สุขภาพจิตมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<0.05) ตามเพศ, ความเจ็บป่วย/มีโรคประจำตัว, เศรษฐานะครถบครัว, ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ, สภาพการอยู่อาศัย, สถานภาพสมรสของบิดามารดา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน ส่วนการปฏิบัติตนเทียบตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติระดับปานกลางถึงมาก มีเพียงการออกกำลังกายที่ถูกระบุว่าน้อย(39.6%)

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และความเครียดจาก การเรียนของนักเรียน ยังเป็นประเด็นสำคัญต่อการจัดให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแก่นักเรียนให้เพิ่มมากขึ้น

ภาควิชา เกรากรศานัยงการแล. หัวภม	ลายมือชื่อนิสิต ซิกภา จังเจ็กจางเกาะ
สาขาวิชา เกรสาสการ์ชุมชน	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ปีการศึกษา	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

4075230530 MATOR COMMUNITY MEDICINE
VIVORD: HEALTH PROMOTION BEHAVIOR / UPPER SECONDARY SCHOOL

NINLAPA JIRARADTANAWANNA: HEALTH PROMOTION BEHAVIORS AMONG STUDENTS OF UPPER SECONDARY SCHOOL IN BANGKOK METROPOLIS. THESIS ADVISOR: ASSOC. PROF. ONG-ARJ VIPUTSIRI, MD, D.T.M & H, M.M, DrPH. THESIS COADVISOR: LECTURER JIRUTH SRIRATANABAN, MD, M.B.A, PhD. 104 pp. ISBN 974 - 332 - 288 - 4

The purpose of this study was to determine health promoting behaviors of high - school students in Bangkok metropolis, particularly in selected eating habits, physical exercise, mental health condition and health behavior regarding to the national health recommendation. A cross-sectional descriptive survey was conducted with the 2,874 sample students in 26 random schools in Bangkok. The pre-tested questionnaires were distributed and collected by the researcher under the supervision of the teachers during December 1998 to February 1999. All distributed questionnaires were obtained.

The results of the study revealed that the students were female 62.6% and male 36.7%, The mean age of the student was 16.9 years. They were being studied in public-high school 35.4%, private-high school 15.4%, public vocational school 8.5%, and private vocational school 40.7%. Regarding eating habits, the majority of students stated that they are 5-group of foods, 3 meals a day, adequate water intake, cooked and cleaned food. However, around one-third of students preferred high fat and tastety food and did not use sharing-spoon. Furthermore, 39.3% drank a lot of bottle beverages, and only 47.2% preferred milk. Significant differences (p<0.01) in selected eating habits were found according to marital status of parents, family economics, monthly pocket, health promoting activities at schools, types and levels of schools. Pertatining to physical activity, 33.6% of students had regularly exercised, and 20.3% stated no exercise at all within the last 6 months with the reasons of no time(60.4%) and no where(33.4%) to do so. Distinction of the significant differences(p<0.01) were found in gender, types and levels of schools. For mental health status, 6.0% of students were unhappy and insomnia with sleeping pills intake, 10.8% felt inferiority complex, 19.5% were quick temper. Sixty percent of students indicated that they had stressed on studying and 57.7% used music to alleviate their stress. Significant differences(p<0.05) of mental health status were found in gender, illness condition and personal sickness, family economic, monthly pocket, residency status, marial status of parent and health promoting activities at schools. As to the ten national health habits recommendation, physical exercise was showed the lowest mean score and 39.6% stated as low exercise.

This study indicated that eating habits, physical exercise, and stress in studying were crucial issues and health promoting activities at schools should be more created and promoted.

ภาควิชา เรเสพสตร์น้องกับและสังกม	ลายมือชื่อนิสิต ซั้งงา ก็บริสานารภาษา
สาขาวิชา เกรสาเกิดว่า ชีมชัง	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา 🔍 🗸
ปีการศึกษา 😘 🗥	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
	71040 200 10 100 11 201 201 201

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ องอาจ วิพุธศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์นายแพทย์จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยา นิพนธ์ร่วม ศาสตราจารย์แพทย์หญิงทัสสนี นุชประยูร อาจารย์แพทย์หญิงรัชนี ณ ระนอง ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ขึ้แนะข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนชี้แนะในการทำวิจัยด้วยดีมาตลอด

ขอขอบพระคุณลำนักส่งเสริมสุขภาพ และกองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ที่อนุเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การส่งเสริมสุขภาพ และขอขอบพระคุณกรมสามัญศึกษา กรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการที่ดำเนินการออก หนังสือในการประสานงานการเก็บข้อมูลตามโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ขอขอบพระคุณ คุณศุภรัตน์ เดชคำภู คุณผ่องพรรณ ในกุล และอาจารย์ประจำโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่เป็นกลุ่ม ตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือ และเสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม จนทำให้การเก็บรวบรวมข้อมูลในการ วิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ทุนอุดหนุนในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ท้ายนี้ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ป้า น้า ซึ่งสนับสนุนในด้านการเงิน พี่ น้อง และเพื่อนๆ ของผู้วิจัยทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยผลักดันและให้กำลังใจจนทำให้ผู้วิจัยสามารถทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้



นิลภา จิระรัตนวรรณะ

สารบัญ

บทคัดย่อง	าาษาไทย
บทคัดย่อง	าาษาอังกฤษ
กิตติกรรม	ประกาศ
สารบัญ	
สารบั ญตา	าราง
สารบัญแผ	านภูมิ
บทที่	
1. บ	ทน้า
	ที่มาและความสำคัญของปัญหา
	คำถามการวิจัย
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย
	สมมติฐานการวิจัย
	กรอบแนวคิดในการวิจัย
	ตัวแปร
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย
	ข้อตกลงเบื้องต้น
	ข้อจำกัดในการวิจัย
	ผลหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย
2. ท	ฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
	ความหมายการส่งเสริมสุขภาพ
	กลยุทธ์ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ
	โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
	แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการวิจัย
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. 3	ซีดำเนินการวิจัย
	รูปแบบการวิจัย
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
	ระยะเวลาดำเนินกาะวิจัย
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย
	การรวบรวมข้อมูล
	การประมวลผลข้อมูล
	การวิเคราะห์ข้อมล

สารบัญ (ต่อ)

نا ا	หน้า
บทที่	
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	40
ส่วนที่ 1 ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคล	41
ส่วนที่ 2 ข้อมูลลักษณะทางบ้าน	47
ส่วนที่ 3 ข้อมูลลักษณะทางโรงเรียน	49
ส่วนที่ 4 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน	53
ส่วนที่ 5 เปรียบเทียบความต่างแตกของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษา	
ตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ตามลักษณะบุคคล ลักษณะทางบ้าน และ	
ลักษณะทางโรงเรียน	66
5. สรุปผลการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	73
อภิปรายผลการศึกษา	76
ข้อเสนอแนะ	82
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	82
รายการอ้างอิง	83
ภาคผนวก	89
ภาคผนวก ก	90
ภาคผนวก ข.	99
ประวัติผู้วิจัย	104

สารบัญตาราง

ตาราง	ที่	หน้า
1,1	แสดงสาเหตุการตายที่สำคัญของประเทศไทย 10 อันดับ ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม	2
1.2	แสดงพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการตายใน 10 อันดับโรคแรก	3
3.1	แสดงรายชื่อ และสถานที่ตั้งของ สถาบันการศึกษาตัวอย่าง (n = 26)	34
4.1	แสดงจำนวน และร้อยละ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะ	
	ส่วนบุคคล (n=2874)	41
4.2	แสดงจำนวน (ร้อยละ) ของนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	
	และส่วนสูง (n=1,055)	43
4.3	แสดงจำนวน (ร้อยละ) ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	
	และส่วนสูง (n=1,798)	44
4.4	แสดงจำนวน (ร้อยละ) ของนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	
	และ น้ำหนัก (n=1,055)	45
4.5	แสดงจำนวน (ร้อยละ) ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ	
	และ น้ำหนัก (n=1,798)	46
4.6	แสดงจำนวน และร้อยละ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะ	
	ทางบ้าน (ก=2,874)	47
4.7	แสดงจำนวน และร้อยละ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง	
	จำแนกตามประเภทสถาบันการศึกษา (n=2,874)	49
4.8	แสดงจำนวน(ร้อยละ)ของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ที่มีความคิดเห็นต่อ	
	ลักษณะการส่งเสริมสุขภาพของผู้บริหาร (n=2,874)	50
4.9	แสดงจำนวน(ร้อยละ)ของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ที่มีความคิดเห็นต่อ	
	ลักษณะการส่งเสริมสุขภาพของครู (n=2,874)	51
4.10	แสดงจำนวน(ร้อยละ)ของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ที่มีความคิดเห็นต่อ	
	ลักษณ ะพ ฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพื่อน (n=2,874)	52
4.11	แสดงจำนวน(ร้อยละ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมการบริโภค	
	อาหาร(n=2,874)	53
4,12	แสดงจำนวน และร้อยละ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ใน พฤติกรรม	
	การออกกำลังกาย (n=2,874)	55
4,13	แสดงจำนวน และร้อยละ ของเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในการดูแลสุขภาพ	
	ในรอบ 1 ปี ที่ผ่านมา (n=2,874)	56
4.14	แสดงจำนวน(ร้อยละ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมด้าน	
	สุขภาพจิต (n=2,874)	57
4.15	แสดงจำนวนและร้อยละ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในเรื่องที่ทำให้เกิด	
	ความเครียดอันดับ 1 ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา (n=2,874)	58

สารบัญตาราง(ต่อ)

ตารางที	{	หน้า
4.16	แสดงจำนวน และร้อยละ ของนักเรียนมิธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในการใช้วิธีคลาย	
	ความเครียด (n=2,874)	59
4.17	แสดงจำนวน ร้อยละ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมด้าน	
	ความปลอดภัย (n=2,874)	60
4.18	แสดงจำนวน(ร้อยละ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมการป้องกัน	
	อุบัติเหตุบนท้องถนน (n=2,874)	61
4.19	แสดงจำนวน ร้อยละนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมด้านสารเสพย์ติด	
	และปัญหาสังคม (n=2,874)	62
4.20	แสดงจำนวน(ร้อยละ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมด้าน	
	อนุรักษ์ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม (ก=2,874)	64
4.21	แสดงจำนวน(ร้อยละ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในการปฏิบัติตนตาม	
	สุขบัญญัติแห่งซาติ 10 ประการ(n=2,874)	65
4.22	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ ของนักเรียนมัธยม	
	ศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล	67
4.23	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพถุติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ ของนักเรียนมัธยม	
	ศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะทางบ้าน	69
4.24	แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ ของนักเรียนมัธยม	
	ศึกษาตอนปลาย กรงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะทางโรงเรียน	71

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูร	มิที่	หน้า
3.1	เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง	33