

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร

นางสาวนิลภา จิระรัตนวรรณะ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

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 Jiradatanawanna

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 วิพุธศิริ

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

อาจารย์นายแพทย์จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยรับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์นายแพทย์ศุภวัฒน์ ชูติวงศ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ศาสตราจารย์แพทย์หญิงทสสินี นุชประยูร)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา

(รองศาสตราจารย์นายแพทย์องอาจ วิพุธศิริ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์นายแพทย์จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์)

..... กรรมการ

(อาจารย์แพทย์หญิงรัชณี ณ ระนอง)

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

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ใน กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย สุขภาพจิต และ การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ จึงได้ดำเนินการสำรวจเชิงพรรณานาชนิดติดขวาง 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% มัธยมศึกษาเอกชน 15.4% อาชีวศึกษารัฐบาล 8.5% และอาชีวศึกษาเอกชน 40.7% นักเรียนส่วนมากมี พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ดี โดย กินอาหารครบ 5 หมู่, ควบ 3 มี้อ, ต้มน้ำเพียงพอ, เลือกกิน อาหารปรุงสุก และสะอาด อย่างไรก็ตามนักเรียน 1 ใน 3 ระบุว่าชอบกินอาหารไขมันสูง, รสจัด และไม่ใช้ช้อนกลาง มี นักเรียน 39.3% นิยมต้มน้ำอัดลมมาก ส่วนผู้ที่ชอบดื่มนมมากมี 47.2% การบริโภคอาหารมีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ( $p < 0.01$ ) ตามสถานภาพสมรสบิดามารดา, เศรษฐฐานะครอบครัว, ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ, กิจกรรมส่งเสริม สุขภาพของโรงเรียน, ประเภทโรงเรียนและระดับชั้นเรียน เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่านักเรียนออกกำลังกายเป็น ประจำ 33.6% และไม่ออกกำลังกายเลย 20.3% ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา โดยระบุว่าไม่มีเวลาและสถานที่(60.4% และ 33.4%) ทั้งนี้การออกกำลังกายมีความแตกต่างอย่างชัดเจน( $p < 0.01$ ) ระหว่าง เพศ ประเภทโรงเรียน และระดับชั้นเรียน เกี่ยวกับสุขภาพจิต มีผู้ระบุว่ามีความสุขน้อยและ นอนไม่หลับต้องพึ่งยาอยู่ 6.0%, รู้สึกมีเมตตา 10.8%, และมีผู้ที่มัก หงุดหงิด ขุนเจียว 19.5% โดย 60.7% ของนักเรียนทั้งหมด ระบุว่ามีความเครียดจากการเรียนและส่วนใหญ่จะใช้วิธีการ ฟังเพลงหรือร้องเพลงเป็นการผ่อนคลายความเครียด(57.7%) สุขภาพจิตมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ตามเพศ, ความเจ็บป่วย/มีโรคประจำตัว, เศรษฐฐานะครอบครัว, ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ, สภาพการอยู่อาศัย, สถานภาพสมรสของบิดามารดา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน ส่วนการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติระดับปานกลางถึงมาก มีเพียงการออกกำลังกายที่ถูกระบุว่าน้อย(39.6%)

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และความเครียดจาก การเรียนของนักเรียน ยังเป็นประเด็นสำคัญต่อการจัดให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพแก่นักเรียนให้เพิ่มมากขึ้น

ภาควิชา .....  
 สาขาวิชา .....  
 ปีการศึกษา .....

ลายมือชื่อนิติศ .....  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา .....  
 ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม .....



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างยิ่ง จากรองศาสตราจารย์นายแพทย์  
องอาจ วิพุทธศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์นายแพทย์จิรุตม์ ศรีรัตนบัลล์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยา  
นิพนธ์ร่วม ศาสตราจารย์แพทย์หญิงทสสนี นุชประยูร อาจารย์แพทย์หญิงรัชณี ณ ระนอง ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ  
ชี้แนะข้อบกพร่องต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะอาจารย์ ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนชี้แนะในการทำวิจัยด้วยดีมาตลอด

ขอขอบพระคุณสำนักส่งเสริมสุขภาพ และกองสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ที่อนุเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ  
การส่งเสริมสุขภาพ และขอขอบพระคุณกรมสามัญศึกษา กรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการที่ดำเนินการออก  
หนังสือในการประสานงานการเก็บข้อมูลตามโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง

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

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



นิลภา จิระรัตนวรรณะ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง .....	ฌ
สารบัญแผนภูมิ .....	ญ
บทที่	
1. บทนำ .....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามการวิจัย .....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	6
ตัวแปร .....	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	7
ข้อตกลงเบื้องต้น .....	8
ข้อจำกัดในการวิจัย .....	8
ผลหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย .....	8
2. ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	10
ความหมายการส่งเสริมสุขภาพ .....	10
กลยุทธ์ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ .....	13
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ .....	15
แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการวิจัย .....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	28
3. วิธีดำเนินการวิจัย .....	31
รูปแบบการวิจัย .....	31
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....	31
ระยะเวลาดำเนินการวิจัย .....	35
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย .....	35
การรวบรวมข้อมูล .....	38
การประมวลผลข้อมูล .....	38
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	38

## สารบัญ (ต่อ)

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



## สารบัญตาราง

ตารางที่		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 จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล (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 จำแนกตามลักษณะทางบ้าน (n=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 ลักษณะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพื่อน (n=2,874) .....	52
4.11	แสดงจำนวน(ร้อยละ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมการบริโภคอาหาร(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)

ตารางที่	หน้า
4.16 แสดงจำนวน และร้อยละ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในการใช้วิธีคลายความเครียด (n=2,874) .....	59
4.17 แสดงจำนวน ร้อยละ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมด้านความปลอดภัย (n=2,874).....	60
4.18 แสดงจำนวน(ร้อยละ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน (n=2,874) .....	61
4.19 แสดงจำนวน ร้อยละนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมด้านสารเสพติดและปัญหาสังคม (n=2,874).....	62
4.20 แสดงจำนวน(ร้อยละ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในพฤติกรรมด้านอนุรักษ์ฟื้นฟูสิ่งแวดล้อม (n=2,874).....	64
4.21 แสดงจำนวน(ร้อยละ) ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร ในการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ(n=2,874) .....	65
4.22 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล .....	67
4.23 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะทางบ้าน .....	69
4.24 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร จำแนกตามลักษณะทางโรงเรียน .....	71

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
3.1 เทคนิคการสุ่มตัวอย่าง .....	33