

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อโรคยา ปรมา ลาภา แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เพราะการมีสุขภาพดีย่อมเป็นที่พึงปรารถนาของทุกคน การดูแลและการส่งเสริมสุขภาพ นับได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่อง “สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ” จัดเป็นข้อสรุปสำคัญที่ให้แนวทางสร้างเสริมสุขภาพที่ดีสำหรับประชาชนทั่วไป การที่คนเราจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงไร ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ 3 อย่าง ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และสุขปฏิบัติ โดยองค์ประกอบทั้ง 3 นี้จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นอันมาก สำหรับในเรื่องของสุขปฏิบัติ นับได้ว่าสำคัญที่สุดและเป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปจะต้องกระทำอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงจะได้ผล

การที่ประเทศชาติจะได้ทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและศักยภาพในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองได้นั้น หน่วยของสังคมที่เล็กที่สุดเรียกว่า “ครอบครัว” ซึ่งมีบทบาทสำคัญที่สุดในการหล่อหลอม เลี้ยงดู เยาวชนของชาติ การจะเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ พ่อแม่และบุคคลที่เกี่ยวข้องจะต้องทราบและทำความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ตลอดจนการดูแลเอาใจใส่ และประเมินสภาวะความสมบูรณ์ของเด็กอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัยเด็กจะมีพื้นฐานทางอารมณ์แตกต่างกันมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านขนาดและรูปร่างของร่างกาย ด้านความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจ และวิธีการเรียนรู้ อันจะส่งผลถึงการปรับตัว การแก้ไขปัญหา และการมีบทบาททางสังคม

การเลี้ยงดูเด็กให้เกิด ความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมนั้น ต้องเริ่มด้วยพื้นฐานความรักและความปรารถนาดีต่อเด็ก ด้วยการเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่แวดล้อมรอบตัวเด็ก การพิจารณาความรู้สึกและการปฏิบัติตนเองอย่างเป็นกลางในการเลี้ยงดูเด็ก อีกทั้งยังจะต้องนำความรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยต่างๆ มาประกอบการพิจารณาในการส่งเสริมการอบรมเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม (สุชาติ โสมประยูร, สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, 2548 : 37)

วิธีการอบรมเลี้ยงดูให้เด็กมีพัฒนาการเต็มตามศักยภาพ มีความรู้สึกดี เชื่อมั่นในตนเองมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นตัวของตัวเอง สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ในสังคมได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ และมีความสุขตามสมควร สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น เคารพในสิทธิและความคิดของผู้อื่น ตลอดจนปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคมได้นั้น ถือได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาการแห่งชีวิต

รัฐบาลได้ให้ความสำคัญ และมโนนโยบายในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยกำหนดเป้าหมายสำคัญของการพัฒนาประเทศ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535 - 2539) มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เป็นคนดี มีความสามารถและมีสุขภาพอนามัยที่ดี (ชวน หลีกภัย, 2539 : 1) ซึ่งการที่จะให้ประชาชนมีความสุขภาพดีถ้วนหน้าได้ตามเป้าหมาย รัฐบาลจะต้องจัดให้มีระบบบริการขั้นพื้นฐานที่ดี เพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการได้และเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพอนามัย โดยเสริมสร้างสนับสนุนให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งนี้เพราะความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง เป็นพลังของบุคคลที่จะกระทำในสิ่งที่จำเป็นต่อการดูแลสุขภาพอย่างมีคุณภาพ เป็นความสามารถที่ซับซ้อนของบุคคลในการสนองความต้องการในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับการดำรงชีวิต หรือรักษาไว้ซึ่งโครงสร้างการทำงานที่ของบุคคล ตลอดจนการส่งเสริมพัฒนาการและสวัสดิการ (Orem อ้างใน สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, 2535 : 1) สอดคล้องกับกระทรวงสาธารณสุขซึ่งยึดหลักการสาธารณสุขมูลฐานเป็นแนวปฏิบัติ กำหนดให้มีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน เพื่อลดอัตราป่วย อัตราตายด้วยโรคต่างๆ ให้ต่ำลงส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ในการป้องกันโรค รู้จักรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองได้บริโภคอาหารที่มีคุณค่าและมีสุขปฏิบัติที่ดี (สำเร็จ วงษ์เพ็ชร, 2536 : 1) หากบุคคลสามารถดูแลตนเองในเรื่องดังกล่าวได้อย่างปกติสุข มีความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตพอควรแก่อรรถภาพสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกาย และจิตใจของบุคคลนั้นก็จะเป็นสมบูรณ์แข็งแรง มีพลานามัยดี พร้อมทั้งจะประกอบอาชีพ และสามารถยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีความสุข

การที่ประชาชนจะมีสุขภาพดีได้ จะต้องมีการพัฒนาการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องนั่นคือมีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติและการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง (ประภาพรธรรม เส็งวงศ์, 2536 : 11) และการที่บุคคลเกิดการยอมรับด้วยตนเอง สมารถใจที่จะทำเอง ย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมที่ดี (สุวิมล ฤทธิมนตรี, 2534 : 42)

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนที่เหมาะสมจึงควรเริ่มทำตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะในระดับประถมศึกษา ซึ่งเป็นวัยเริ่มต้นของการศึกษา เป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตและมีพัฒนาการอย่างรวดเร็ว และเป็นวัยที่ง่ายต่อการเรียนรู้เหมาะแก่การปลูกฝังพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม เพื่อนำไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพเป็นทรัพยากรที่มีค่าแก่สังคม วัยเด็กเป็นวัยที่จะก้าวหน้าไปสู่ผู้ใหญ่ในอนาคตอย่างที่กำลังกล่าวกันว่า “เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” เปรียบเหมือนผ้าขาวบริสุทธิ์ พ่อแม่ และบุคคลที่ใกล้ชิด เป็นบุคคลที่สำคัญในการให้การอบรมเลี้ยงดูการกระตุ้นด้วย

สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมจะกำหนดให้เด็กเติบโต มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคมในภายหน้า (สุชาติ โสมประยูร, สุพัฒน์ วีระเวชเจริญชัย, 2548: 49)

สำหรับการพัฒนาคนควรจะมีที่คนส่วนใหญ่จะเป็นอนาคตของชาติ ซึ่งได้แก่ กลุ่มเด็กวัยเรียน เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรขนาดใหญ่ที่มีประมาณร้อยละ 50 ของประชากรทั้งประเทศ และเป็นกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญต่อการพัฒนาอีกกลุ่มหนึ่ง ที่ต้องประสบกับสิ่งแวดล้อมและสังคมใหม่ที่แตกต่างไปจากครอบครัวโดยเฉพาะสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ซึ่งเด็กจะเรียนรู้และรับทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบ ๆ ตัว และนำไปปฏิบัติเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้เด็กวัยเรียนยังเป็นวัยที่ต้องพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง

สภาวะสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะเวลาเขต 1 ยังไม่เป็นที่น่าพอใจ ดังจะเห็นได้จากผลการสำรวจจากสมุดบันทึกข้อมูลการตรวจสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะเวลาเขต 1 ของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศูนย์ยะลา (กระทรวงสาธารณสุข กรมสำนักงานปลัดกระทรวง. 2546) ซึ่งได้ทำการตรวจสุขภาพนักเรียน เมื่อนำข้อมูลมาจำแนกพบว่านักเรียนมีปัญหาสุขภาพซึ่งจะเป็นปัญหาของการเกิดโรคต่างๆ ตามมาอีกหลายโรค ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ และสาเหตุของการเกิดโรคส่วนใหญ่มาจากการปฏิบัติตนของนักเรียนยังไม่ถูกต้อง มีสุขนิสัยไม่ดีขาดการระมัดระวังในการดูแลสุขภาพตนเอง หากมีการปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพ หรือมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องแล้วปัญหาสุขภาพต่างๆ น่าจะลดลง

จากการสำรวจผู้วิจัยพบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะเวลาเขต 1 เป็นวัยที่มีน้ำหนักตัวเกิน จึงทำให้ผู้วิจัยต้องการที่จะศึกษาถึงปัญหา เรื่องพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับชั้นปีที่ 5 และ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะเวลาเขต 1 ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองดังกล่าว เพื่อจะได้หาแนวทางแก้ไข และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อจะได้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพตนเอง ซึ่งหากสามารถที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวได้ก็จะเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของประเทศ และส่งผลกระทบต่อพัฒนาประเทศในระยะยาวอีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1

2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยต่างๆ ได้แก่ เพศ อาชีพของมารดา ระดับการศึกษาของมารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว ที่มีต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1

สมมติฐานในการวิจัย

1. เพศ มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแตกต่างกัน
2. อาชีพของมารดา มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแตกต่างกัน
3. ระดับการศึกษาของมารดา มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแตกต่างกัน
4. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแตกต่างกัน
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย

1. ทราบถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1

2. เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองของนักเรียน

3. เพื่อช่วยในการส่งเสริมและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1

4. เป็นแนวทางแก่ครู ในการจัดการเรียนการสอนกลุ่มวิชาสุขศึกษาแก่นักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1 และตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการมีสุขภาพที่ดี

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1 คือ โรงเรียนอนุบาลยะลา จำนวน 13 ห้อง 519 คน และโรงเรียนนิบงชนูปถัมภ์ จำนวน 16 ห้อง 709 คน รวมทั้งหมด 1,228 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ เพศ อาชีพของมารดา ระดับการศึกษาของมารดา รายได้ของครอบครัวต่อเดือน จำนวนสมาชิกในครอบครัว

2. ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1 โดยแบ่งพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ออกเป็น 3 ด้าน คือ

2.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

2.2 ด้านเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

2.3 ด้านการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง

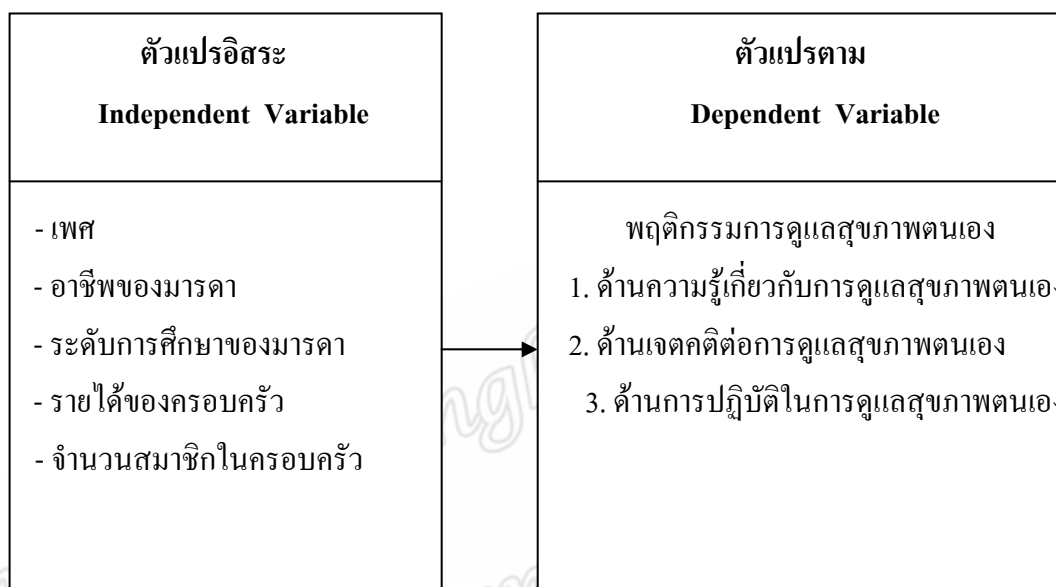
กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายะลาเขต 1 ผู้ศึกษาได้กำหนดแนวคิดคือ

ตัวแปร (Variables) ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) จากการทบทวนเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตัวแปรที่นำมาใช้ในการศึกษาคือ เพศ อาชีพของมารดา ระดับการศึกษาของมารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดตัวแปรตามคือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ ด้านความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ด้านการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพตนเอง



นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สุขภาพ (Health) หมายถึง คือ สภาวะที่มีความสมดุล และความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายจิตใจ และอารมณ์ ตลอดจนมีการปรับตัวและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างปกติสุข

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกเกี่ยวกับสุขภาพทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้แต่สามารถวัดได้ว่าเกิดขึ้น แบ่งเป็น 5 ด้านคือ

การรักษาสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง การทำความสะอาดร่างกาย และการดูแลรักษาอวัยวะส่วนต่างๆ ของตนเอง

อาหาร หมายถึง สิ่งที่ได้รับประทานเข้าไปแล้วไม่เป็นพิษต่อร่างกาย แต่ก่อให้เกิด

ประโยชน์แก่ร่างกายด้านต่างๆ เช่น เสริมสร้างความเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้พลังงานความอบอุ่น และทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดการเจริญเติบโตส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้อวัยวะทุกส่วนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

นันทนาการ หมายถึง การพักผ่อน หย่อนใจ โดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามความสนใจ และด้วยความสมัครใจ

การป้องกันรักษาตนเอง หมายถึง การป้องกันการเกิดโรค และการดูแลบำบัดโรคอย่างง่าย ๆ แล้วนำคำแนะนำที่ได้ของแต่ละคนมาแปลผลเป็นระดับของพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองแบบอิงเกณฑ์

3. การรักษาสุขภาพส่วนบุคคล หมายถึง การทำความสะอาดร่างกาย และการแลรักษาอวัยวะส่วนต่างๆ ของตนเองตั้งแต่เส้นผมบนศีรษะจนถึงปลายเท้า

4. การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การตัดสินใจเลือกและปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของปัจเจกบุคคล ครอบครัวและชุมชน อันได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การวินิจฉัยโรค การรักษา และการฟื้นฟูสุขภาพให้กลับสู่สภาวะปกติ ทั้งนี้เป็นผลรวมมาจากการรับรู้ลักษณะทางสุขภาพของตนเองหรือสมาชิก ประกอบกับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

5. นักเรียนระดับประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะเขต 1

6. รายได้ของครอบครัว หมายถึง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของบิดามารดา ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5-6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระยะเขต 1

7. อาชีพของมารดา หมายถึง อาชีพหลักของมารดาที่มีรายได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มคือ เกษตรกร ค้าขาย รับจ้าง รับราชการ และอื่นๆ

8. ระดับการศึกษาของมารดา หมายถึง การศึกษาสูงสุดที่สำเร็จการศึกษาของมารดา แบ่งออกเป็น 5 ระดับคือ ได้แก่ ระดับประถมศึกษาปีที่ 1-6 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 หรือ ปวช. ระดับอนุปริญญา หรือ ปวส. ระดับปริญญาตรี และสูงกว่าปริญญาตรี

8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว หมายถึง จำนวนของสมาชิกซึ่งอาศัยอยู่จริงในครอบครัวนั้น