



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เยาวชนคือทรัพยากรที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาชาติ เนื่องจากเยาวชนเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ จึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนา เศรษฐกิจสังคมและการเมืองของประเทศในอนาคต การพัฒนาเยาวชนให้เป็นประชาชนที่มีคุณภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก โดยเฉพาะการพัฒนาทางด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นยิ่งต่อความเจริญขององคม และพัฒนาการทุก ๆ ด้านในตัวบุคคล หากสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจไม่สมบูรณ์ ย่อมจะมีผลให้การศึกษาและการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ดำเนินไปได้ไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นสุขภาพกับการศึกษาจึงเป็นของคู่กัน และยากที่จะแยกออกจากกันได้ ถ้าขาดเสียซึ่งอย่างหนึ่งอย่างใดแล้วอีกอย่างหนึ่งก็จะดำรงอยู่รอดได้อย่างยากลำบาก เพราะในชีวิตจริงนั้นคนเราจะเป็นต้องศึกษาเพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ และเพื่อปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น แต่ในขณะเดียวกันคนเราก็จำเป็นต้องมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดีอีกด้วย เพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนและใช้การศึกษาที่ได้รับนั้นให้เป็นประโยชน์อย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย (สุชาติ โสมประยูร 2528: 9)--- ดังนั้น การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาประเทศจึงจำเป็นต้องจัดวิชาสุขศึกษาเป็นวิชาหนึ่งในหลักสูตร เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การสอนสุขศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายยังเป็น เรื่องใหม่ในวงการศึกษาดังจะเห็นได้จากหลักสูตรพุทธศักราช 2503 ไม่มีวิชาสุขศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ต่อมาได้มีการเปลี่ยนแปลงหลักสูตร วิชาสุขศึกษาก็ได้รับการปรับปรุงขึ้น และได้บรรจุอยู่ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายพุทธศักราช 2518 เป็นครั้งแรก โดยกำหนดให้สุขศึกษาเป็นวิชาบังคับสำหรับนักเรียนทุกคน ต่อมาในปีพุทธศักราช 2520 ได้มีการประกาศแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 และได้เปลี่ยนแปลงระบบการศึกษาใหม่ โดยประกาศใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2521 และหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายพุทธศักราช 2524 วิชาสุขศึกษาจึงได้รวมอยู่กับวิชาพลศึกษาในหมวดวิชาพลานามัย โดยมีความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของสวัสดิภาพและสุขภาพของตนเอง และ  
ส่วนรวม
2. เพื่อให้มีความรู้และทักษะเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิต  
ประจำวันจนเกิดเป็นสุขนิสัยได้ โดยยึดถือเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เป็นหลัก
3. เพื่อให้สามารถปรับปรุงสร้างเสริมและระวังรักษาสวัสดิภาพและสุขภาพของ  
ตนเองและของครอบครัวได้
4. เพื่อให้ตระหนักถึงปัญหา สำนึกในความรับผิดชอบที่ตนเองมีต่อสวัสดิภาพ และ  
สุขภาพของส่วนรวม ตลอดจนสามารถช่วยส่งเสริมการสาธารณสุขได้ (กระทรวงศึกษา  
ธิการ 2523: 173)

หลักสูตรวิชาสุขศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 นี้ ได้  
ปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลง ของสังคมมากยิ่งขึ้น ได้เน้นให้เห็นคุณค่า  
และความสำคัญของสวัสดิภาพและสุขภาพ การนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
ตลอดจนสามารถปรับปรุงส่งเสริมและระมัดระวังในเรื่องสุขภาพของตนเองและส่วนรวม  
ซึ่งจะเป็นพื้นฐานอันสำคัญยิ่งในการสร้างสุขนิสัยและสุขปฏิบัติ ตลอดจนให้รู้จักระมัดระวัง  
และดูแลสุขภาพของตนเองและส่วนรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรงเรียนมัธยมศึกษา ซึ่งเป็น  
สถานที่ให้การอบรมและจัดการศึกษาให้กับเยาวชน จึงมีหน้าที่และความรับผิดชอบในการ  
ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการจัดโครงการสุขภาพ  
ขึ้นในโรงเรียน อันได้แก่ การสอนสุขศึกษา การจัดบริการสุขภาพ และการจัดสิ่งแวดล้อม  
ให้ถูกสุขลักษณะ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความรู้  
ความเข้าใจได้ดี ก่อให้เกิดความสนใจในการดูแลสุขภาพตนเองให้ดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี  
และให้คงอยู่ตลอดไป หรือถ้าสุขภาพยังอยู่ในระดับที่ไม่น่าพอใจก็จะได้ปรับปรุงส่งเสริมให้  
ดียิ่งขึ้น

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้เคยเรียนวิชาสุขศึกษามาแล้วทั้งในชั้น  
ประถมศึกษาและชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งได้เน้นเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอันมาก  
แต่ก็ยังจำเป็นต้องเรียนวิชาสุขศึกษา โดยเน้นในการดูแลสุขภาพของตนเองเพิ่มเติมอีก  
อย่างไรก็ดีหลักสูตรวิชาสุขศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายนี้มีเนื้อหาที่พอที่จะสามารถ  
ส่งเสริมให้นักเรียนได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยนำไปปฏิบัติ เพื่อการดูแลสุขภาพ

และสวัสดิภาพของตนเองได้อย่างครบถ้วน แต่การเรียนการสอนสุขศึกษาเท่าที่ผ่านมาแล้วยังไม่มีประสพผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรเท่าที่ควร นักเรียนไม่ได้นำความรู้ที่เรียนมาไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุต่าง ๆ พร้อมทั้งสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและส่วนรวมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สาเหตุของการเกิดปัญหาเช่นนี้ก็เนื่องจากการสอนสุขศึกษามักจะสอนแบบบรรยายให้นักเรียนจดและท่องจำ นักเรียนมีส่วนร่วมในบทเรียนน้อย ครูใช้วัสดุอุปกรณ์หรือสื่อการเรียนการสอนน้อย เนื้อหาของบทเรียนไม่ใคร่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของนักเรียน ครูไม่ใคร่เห็นความสำคัญของวิชาสุขศึกษา รวมทั้งยังแสดงตัวอย่างที่ไม่ดีให้เด็กเห็นอีกด้วย และโรงเรียนทั่วไปไม่ได้จัดโครงการสุขภาพในโรงเรียนให้ดีเท่าที่ควร (สุชาติ โสมประยูร 2526: 38-42)

นอกจากนี้วิชาสุขศึกษามีจำนวนหน่วยกิตน้อย และไม่เป็นที่ใช้ในการสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย จึงทำให้ผู้บริหารโรงเรียน ครูผู้สอน และนักเรียนไม่ใคร่เห็นความสำคัญของวิชานี้ นักเรียนจึงไม่สนใจที่จะนำความรู้ที่ตนมีอยู่ไปปฏิบัติให้บังเกิดผลดีกับตนเองด้วย เหตุนี้สถิติการเจ็บป่วยของเยาวชนจึงมีแนวโน้มที่จะสูงขึ้น โดยเฉพาะการเจ็บป่วยจากความบกพร่องทางด้านสุขภาพส่วนบุคคล โรคติดต่อและอุบัติเหตุ ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่วนใหญ่มักขึ้นอยู่กับเรื่องสุขปฏิบัติหรือสุขนิสัยของนักเรียนเป็นสำคัญ ถ้าการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นแล้ว ก็อาจช่วยให้นักเรียนรู้จักนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยปัญหาเหล่านี้ก็จะลดน้อยลง ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ทราบถึงความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนว่านักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้เรียนมาไปปฏิบัติต่อตนเองได้ดีเพียงใด ตลอดจนได้ศึกษาถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผลการวิจัยจึงเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนและการจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียนให้ถูกต้องและเหมาะสม พร้อมทั้งจะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนรู้จักดูแลสุขภาพตนเองได้ดียิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรเกี่ยวกับเพศ

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างของประชากรที่ใช้ในการวิจัย ทำการเลือกจากประชากรซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งกำลังศึกษาในภาคเรียนสุดท้ายของปีการศึกษา 2528 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 68 โรงเรียน
2. การศึกษาตัวแปรในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร ทำการศึกษาเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรเพศเท่านั้น

### ข้อตกลงเบื้องต้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยถือว่า

1. แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถใช้สำรวจและใช้เปรียบเทียบความแตกต่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองได้
2. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามถือว่า นักเรียนทุกคนเต็มใจและตั้งใจตอบแบบสอบถาม และให้ข้อมูลตรงตามความเป็นจริงทุกประการ

### ความจำกัดของการวิจัย

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยไม่ได้ทำการสังเกตพฤติกรรมสุขภาพทางด้านต่าง ๆ และบันทึกประจำวันเกี่ยวกับสุขบัญญัติของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย จึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้บ้าง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดี มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น คำว่าสุขภาพในที่นี้ความหมายรวมสวัสดิภาพเข้าไว้ด้วย

2. การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การระมัดระวัง การดูแลเอาใจใส่คอยสำรวจ และให้ความสำคัญที่จะกระทำหรือปฏิบัติเป็นประจำ เป็นครั้งคราว หรือตั้งใจกระทำอย่างแน่นอนเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของตนเอง อันเป็นผลได้สุขภาพของผู้กระทำนั้นอยู่ในภาวะที่สมบูรณ์

3. สุขปฏิบัติ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่คนเรากระทำหรือปฏิบัติ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อก่อให้เกิดสุขภาพและสวัสดิภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ การสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย

4. สุขนิสัย หมายถึง นิสัยที่ก่อให้เกิดสุขลักษณะ อันจะเป็นผลช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี เช่น การแปรงฟันเป็นประจำ การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

5. โรงเรียน หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษาที่เปิดสอนทั้งในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร

6. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 และกำลังเรียนวิชาสุขศึกษา พ 606 ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร