

แบบรายการประกอบคำขอประเมินผลงาน
ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

เรื่องการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำยุวกาชาดภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ

ของ

ชื่อ นางปรีญา นาสมบูรณ์
ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ
(เดิมตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 6ว)
ตำแหน่งเลขที่ 2165
กลุ่มงาน การพยาบาล
ศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี
กรมอนามัย

เพื่อขออนุมัติตัวบุคคลให้ได้รับเงินประจำตำแหน่ง
สำหรับตำแหน่งประเภทวิชาการระดับชำนาญการ

สารบัญ

| | หน้า |
|-------------------------------------|------|
| ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา | |
| บทคัดย่อ | 1 |
| บทนำ | 2 |
| วัตถุประสงค์ | 3 |
| วิธีการดำเนินงาน | 4 |
| ผลการดำเนินงาน/ผลการศึกษา | 7 |
| การนำไปใช้ประโยชน์ | 14 |
| ข้อเสนอแนะ | 15 |
| ความยุ่งยากในการศึกษา/ปัญหาอุปสรรค | 15 |
| กิตติกรรมประกาศ | 15 |
| เอกสารอ้างอิง | 16 |
| ภาคผนวก | |
| แบบสอบถาม | 18 |

(ก) ผลงานที่เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

1. ชื่อผลงานเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำยุวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

Health care behavior of student red cross youth leader in Northeast Thailand

2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ กุมภาพันธ์ 2553 – กรกฎาคม 2553

3. สัดส่วนของผลงานในส่วนที่ตนเองปฏิบัติ 80%

4. ผู้ร่วมจัดทำผลงาน นางสาวพิมพ์ประภา อินจำปา

5. บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำยุวกาชาดด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติและการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียนแกนนำยุวกาชาดที่เข้ามาเข้าค่ายชุมนุมยุวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปี 2553 ณ กรมทหารราบที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 400 คน ระหว่างวันที่ 29 มีนาคม-2 เมษายน 2553 เครื่องมือวิจัยใช้แบบสอบถามสำรวจข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 14 ปี ร้อยละ 52.50 กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 50.50 ส่วนใหญ่พักอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 80.50 มีภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 59.50 ก่อนข้างพอม ร้อยละ 15.75 และพอม ร้อยละ 9.25 จากการศึกษาดูแลสุขภาพพบว่านักเรียนแกนนำยุวกาชาดส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ปฏิบัติเป็นประจำคือ แปรงฟันทุกวันหลังตื่นนอนตอนเช้า ร้อยละ 98 รองลงมาคือ ล้างมือด้วยสบู่หลังขับถ่าย ร้อยละ 96 ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนแกนนำยุวกาชาดบริโภคอาหารที่ปฏิบัติได้ทุกวันในรอบ 1 สัปดาห์ คือ อาหารประเภทผัก ร้อยละ 81 รองลงมาคืออาหารประเภทไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ร้อยละ 74.25 การบริโภคอาหารที่ปฏิบัติบางวันในรอบ 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่บริโภคทอफी ลูกกวาด ช็อกโกแลต ร้อยละ 93.75 รองลงมาคือบริโภคแกงหรือขนมหวานใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงเทโพ ก๋วยเตี๋ยวซี รวมนมิตร ร้อยละ 91.25 ส่วนการบริโภคอาหารที่ไม่ปฏิบัติเลยในรอบ 1 สัปดาห์ คือ อาหารใส่สีสังเคราะห์ ร้อยละ 82.50 รองลงมาคืออาหารสุกๆดิบๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว น้ำตก ปลาดิบ แหนม ปลาร้า ลาบเลือด ก้อย ร้อยละ 74.25

ข้อเสนอแนะควรมีแนวทางการแก้ไขปัญหาด้านภาวะโภชนาการของนักเรียนโดยการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ปกครอง ครู และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร่วมมือกันส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดี ตลอดจนให้ความรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมแก่นักเรียน และควรจัดให้มีหนังสือ เอกสารการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติและการส่งเสริมโภชนาการไว้ในห้องสมุดอย่างเพียงพอรวมทั้งมีการเผยแพร่ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อประโยชน์ในการค้นคว้าของนักเรียนและนำไปปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างสุขนิสัยที่ดีกับเด็ก ป้องกันการเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมา

6. บทนำ

พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำและการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลดี หรือผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังรวมถึงความรู้และเจตคติที่มีต่อสุขภาพด้วย ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยการสังเกต การพูดคุย การสอบถาม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีจะต้องมีการปลูกฝังตั้งแต่เด็ก หรือปรับเปลี่ยนจากพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่ดีไปสู่พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพที่ดีไปพร้อม ๆ กัน ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (เอกสารประกอบการสอน วิชาวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพ , 2546) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรมและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้ประชาชนในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของตนเองและบุคคลภายในครอบครัว แต่ละครอบครัวจะต้องต่อสู้กับชีวิตและความเป็นอยู่ภายในครอบครัวให้มีความเป็นอยู่ที่ดี แต่บางครอบครัวอาจขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเองและบุคคลภายในครอบครัว เพราะต้องทำงานแข่งกับเวลา เพื่อหาเงินมาเลี้ยงบุคคลภายในครอบครัว ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม วัฒนธรรม สภาพวิถีชีวิตของครอบครัว เพื่อน สังคม และสภาพแวดล้อม การแข่งขันกับเวลาในการศึกษาหาความรู้ จึงทำให้วัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหาร โดยหันมารับประทานอาหารจานด่วน หรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งเหมาะกับสังคมในสภาพที่ต้องเร่งด่วน เช่น แสมเบอร์เกอร์ แซนด์วิช พาย ไก่ทอด ไส้กรอก ส่วนประเภทขนม เช่น โดนัท เค้ก และไอศกรีม อาหารจานด่วนจะเป็นอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และน้ำตาลมาก ทำให้ตนเองมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น การบริโภคอาหารสำเร็จรูป คนส่วนมากมักรับประทานอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งไม่พอดีกับสัดส่วนที่ร่างกายต้องได้รับสารอาหารอื่น อาจก่อให้เกิดโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆอีก การบริโภคอาหารไม่ครบ 5 หมู่ บริโภคอาหารมากเกินไป และไม่รับประทานอาหารเป็นเวลา จากการที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่บกพร่อง ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นมักจะอดอาหารเนื่องจากความเข้าใจผิดพยายามอดอาหารเพื่อรักษาทรอทรงให้มีรูปร่างบอบบาง เอวเล็ก ทรอทรงเล็กคล้ายหุ่นนางแบบ และต้องการเลียนแบบเหมือนเพื่อนในกลุ่ม

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นพบว่า พฤติกรรมดังกล่าวเป็นพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องของวัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคขาดสารอาหาร โรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกิน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น จากการสำรวจของสันทัต คำบุคดี (2552 : บทคัดย่อ) ศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานครฯ นนทบุรี ปทุมธานีและนครปฐม พบว่านักเรียนวัยรุ่นมีภาวะโภชนาการต่ำกว่ามาตรฐาน ร้อยละ 4.33 และภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานร้อยละ 10.22 ซึ่งร้อยละ 55.06 นักเรียนวัยรุ่นนิยม ดื่มน้ำอัดลมทุกวัน การเลือกบริโภคอาหารของวัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับรสชาติ ราคา ประโยชน์และความสะอาด ตามลำดับ (เสาวนีย์ จันทร์พิทักษ์, 2545) โภชนาการปัจจุบัน พบว่าปัจจุบันเด็กไทยอายุ 2-18 ปี จำนวน 17.60 ล้านคน เป็นโรคอ้วนร้อยละ 8 กลุ่มวัยรุ่น 13-18 ปี ร้อยละ 9 เป็นวัย

ที่เป็นโรคอ้วนมากที่สุด ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการขาดการออกกำลังกาย ขอบนั่งดูทีวี หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ทั้งวัน

จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 ในปี พ.ศ.2546 โดยกองโภชนาการ พบว่าเด็กวัยเรียน(อายุ 6-14 ปี) และเยาวชน (อายุ 15-18 ปี) มีการขาดสารอาหารเรื้อรัง (ภาวะเตี้ย) ร้อยละ 7.50 และร้อยละ 12 ตามลำดับ นอกจากนี้ยังพบภาวะโภชนาการเกินในเขตเมืองของเด็กวัยเรียนและเยาวชน ร้อยละ 9.50 และร้อยละ 17.70 ตามลำดับ ผลเสียของการขาดสารอาหารเรื้อรังในเด็กวัยเรียนและเยาวชน จะส่งผลถึงระดับสติปัญญาจากการ ศึกษาในเด็กอายุ 2-18 ปี (ลัดดา เหมาะสุวรรณ , 2548) พบว่าเด็กที่มีภาวะเตี้ยและค่อนข้างเตี้ยจะมีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ ค่อนข้างสูงและสูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังทำให้ภูมิคุ้มกันต้านโรคลดลง และประสิทธิภาพการทำงานลดลง ผลกระทบของการมีภาวะโภชนาการเกินคือทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเก๊าท์ จากการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า ครั้งหนึ่งถึงหนึ่งในสามของผู้ที่อ้วนในวัยเด็ก จะยังคงอ้วนเมื่อเป็นผู้ใหญ่โอกาสหายจากโรคอ้วนจะน้อยลง มีปัญหาแทรกซ้อนทางสุขภาพต่อระบบต่างๆ ในร่างกายและมีอัตราตายสูงกว่าประชากรทั่วไป ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพของประชาชน และมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม ของประเทศชาติโดยรวม นอกจากนี้ เด็กวัยเรียนยังมีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากสุขวิทษาส่วนบุคคลไม่ดี และพฤติกรรมอนามัยที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ การส่งเสริมการป้องกันและการแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชากรกลุ่มนี้ เป็นบทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบหลักของกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรมอนามัยได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนากิจกรรมและโครงการทั้งในสถานบริการ สถานศึกษา และชุมชน เพื่อให้ข้อมูลความรู้และบริการสุขภาพเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายวัยเรียนและวัยรุ่น และได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ในเรื่องลดปัจจัยเสี่ยงในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นเพื่อตอบสนองต่อนโยบายกระทรวงสาธารณสุขและสอดคล้องกับนโยบายขององค์การระหว่างประเทศ

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำ ยุวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ เป็นข้อมูลเบื้องต้นให้ผู้บริหารงาน ด้านการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพของเด็กนักเรียน และสามารถนำไปวางแผนพัฒนาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กนักเรียนและประชาชนทั่วไปได้

7. วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำ ยุวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติและการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

8. วิธีการดำเนินงาน/วิธีการศึกษาของบทงาน

8.1 รูปแบบการวิจัย การศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study)

8.2 ขอบเขตการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำ ยุวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่เข้ามาเข้าค่ายชุมนุมยุวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปี 2553 ณ กรมทหารราบที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี ที่จัดโดยสำนักบริหาร ยุทธศาสตร์และบูรณาการการศึกษาที่ 9 กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี จำนวน 400 คน ระหว่างวันที่ 29 มีนาคม-2 เมษายน 2553 เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน แกนนำยุวกาชาด ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติและด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ

8.3 ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนแกนนำยุวกาชาดที่เข้ามาเข้าค่ายชุมนุมยุวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปี 2553 ณ กรมทหารราบที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่าง วันที่ 29 มีนาคม - 2 เมษายน 2553 ที่จัดโดยศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี จำนวน 400 คน

8.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเอง และการบริโภคอาหารของเด็กวัยเรียนอายุ 10-24 ปี จัดทำโดย กรมอนามัย แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทางคุณลักษณะประชากร เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา การพักอาศัยในปัจจุบัน การศึกษาของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา มีปัญหาปรึกษาใคร

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 21 ข้อ มีคำตอบให้เลือกตอบ 3 คำตอบ คือ ประจำ บางครั้ง ไม่เคย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 3 ข้อ มีคำตอบให้เลือกตอบ 3 คำตอบ คือ ทุกวัน บางวัน ไม่ได้กินเลย

8.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนแกนนำยุวกาชาดที่เข้ามาเข้า ค่ายชุมนุมยุวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปี 2553 ณ กรมทหารราบที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 29 มีนาคม - 2 เมษายน 2553 ที่จัด โดยศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี จำนวน 400 คน

8.6 การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ สุรินทร์ นียงกุล, (2548) หลังจากตรวจสอบ ความสมบูรณ์ ถูกต้องของข้อมูล ทำการประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติ พรรณนา (Descriptive Statistic) พรรณนาคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยตารางแสดงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าสูงสุด (Maximum) และค่าต่ำสุด (Minimum)

9. ผลการดำเนินงานผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำชุนกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติและด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนแกนนำชุนกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่เข้ามาเข้าค่ายชุมนุมชุนกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปี 2553 ณ กรมทหารราบที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี ระหว่างวันที่ 29 มีนาคม - 2 เมษายน 2553 จำนวน 400 คน โดยมีการใช้แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา การพักอาศัยในปัจจุบัน การศึกษาของบิดา มารดา อาชีพของบิดา มารดา มีปัญหาปรึกษาใคร

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง จำนวน 21 ข้อ มีคำตอบให้เลือกตอบ 3 คำตอบ คือ ประจํา บางครั้ง ไม่เคย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร จำนวน 3 ข้อ มีคำตอบให้เลือกตอบ 3 คำตอบ คือ ทุกวัน บางวัน ไม่ได้กินเลย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวน และร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มาเข้าค่าย

| ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (N = 400) | ร้อยละ |
|--|---------------------|--------|
| เพศ | | |
| เพศ หญิง | 400 | 100.00 |
| อายุ (ปี) | | |
| 11 | 20 | 5.00 |
| 12 | 45 | 11.25 |
| 13 | 90 | 22.50 |
| 14 | 210 | 52.50 |
| 15 | 20 | 5.00 |
| 16 | 15 | 3.75 |
| อายุเฉลี่ย 13.5 ปี อายุสูงสุด 16 ปี อายุต่ำสุด 11 ปี | | |
| การพักอาศัยในปัจจุบัน | | |
| - พักอยู่กับบิดา มารดา | 322 | 80.50 |
| - พักอยู่กับปู่ย่า ตายาย | 32 | 8.00 |
| - พักอยู่กับลุง ป้า น้า อา | 25 | 6.25 |
| - พักอยู่กับญาติ | 6 | 1.50 |
| - อื่นๆ | 15 | 3.75 |
| ภาวะโภชนาการ | | |
| - ผอม | 37 | 9.25 |
| - ค่อนข้างผอม | 63 | 15.75 |
| - สมส่วน | 238 | 59.50 |
| - ท้วม | 25 | 6.25 |
| - เริ่มอ้วน | 19 | 4.75 |
| - อ้วน | 18 | 4.50 |
| ระดับการศึกษา | | |
| - ประถมศึกษาปีที่ 5 | 28 | 7.00 |
| - ประถมศึกษาปีที่ 6 | 48 | 12.00 |
| - มัธยมศึกษาที่ 1 | 90 | 22.50 |
| - มัธยมศึกษาที่ 2 | 202 | 50.50 |

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนแกนนำยูวภาษาคฤหะวันออกเฉียงเหนือที่มาเข้าค่าย
(ต่อ)

| ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (N = 400) | ร้อยละ |
|------------------------------|---------------------|--------|
| ระดับการศึกษา | | |
| - มัธยมศึกษาที่ 3 | 32 | 8.00 |
| ศาสนา | | |
| - พุทธ | 400 | 100.00 |
| - คริสต์ | 0 | 0 |
| - อื่นๆ | 0 | 0 |
| การพักอาศัยในปัจจุบัน | | |
| - พักอยู่กับบิดา มารดา | 322 | 80.50 |
| - พักอยู่กับปู่ย่า ตายาย | 32 | 8.00 |
| - พักอยู่กับลุง ป้า น้า อา | 25 | 6.25 |
| - พักอยู่กับญาติ | 6 | 1.50 |
| - อื่นๆ | 15 | 3.75 |

จากตารางที่ 1 พบว่านักเรียนแกนนำยูวภาษาคฤหะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่อยู่อายุ 14 ปี ร้อยละ 52.50 รองลงมาอายุ 13 ปี ร้อยละ 22.50 มีภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 59.50 รองลงมา ค่อนข้างผอม ร้อยละ 15.75 และผอม ร้อยละ 9.25 ระดับการศึกษาเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 2 ร้อยละ 50.50 รองลงมาเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 ร้อยละ 22.50 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับบิดา-มารดา ร้อยละ 80.50 รองลงมาพักอยู่กับปู่ย่า ตายาย ร้อยละ 8

ตารางที่ 2 จำนวน และร้อยละข้อมูลทั่วไปบิดา-มารดา ของนักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มาเข้าค่าย

| ข้อมูลทั่วไปของบิดา-มารดา | บิดา | | มารดา | |
|--------------------------------------|---------------------|--------|---------------------|--------|
| | จำนวน (N = 400) | ร้อยละ | จำนวน (N = 400) | ร้อยละ |
| ระดับการศึกษา | | | | |
| ไม่ได้เรียน | 16 | 4.00 | 13 | 3.25 |
| ประถมศึกษา | 140 | 35.00 | 132 | 33.00 |
| มัธยมศึกษา | 150 | 37.50 | 152 | 38.00 |
| ปริญญาตรี | 48 | 12.00 | 72 | 18.00 |
| อื่นๆ | 46 | 11.50 | 31 | 7.75 |
| ประกอบอาชีพ | | | | |
| รับจ้างทั่วไป | 42 | 10.50 | 37 | 9.25 |
| ค้าขาย | 28 | 7.00 | 20 | 5.00 |
| เกษตรกรกรรม (ทำนา ทำสวน ทำไร่ ประมง) | 288 | 72.00 | 280 | 70.00 |
| ไม่ได้ทำงาน | 12 | 3.00 | 17 | 4.25 |
| รับราชการ | 20 | 5.00 | 34 | 8.50 |
| อื่นๆ | 10 | 2.50 | 12 | 3.00 |

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับการศึกษาบิดาของนักเรียนแกนนำยูวกาชาด ส่วนใหญ่จบระดับชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 37.50 รองลงมาจบระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 35 ประกอบอาชีพหลัก เกษตรกรรม ร้อยละ 72 รองลงมารับจ้างทั่วไป ร้อยละ 10.50 สำหรับการศึกษาของมารดา ส่วนใหญ่จบระดับชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 38 รองลงมาจบระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 33 ประกอบอาชีพหลัก เกษตรกรรม ร้อยละ 70 รองลงมารับจ้างทั่วไป ร้อยละ 9.25

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละ นักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มาเข้าค่าย จำแนกตามปัญหา

| ข้อความ | ไม่มี | | มี | |
|------------|--------------------|--------|--------------------|--------|
| | จำนวน (N = 400) | ร้อยละ | จำนวน (N = 400) | ร้อยละ |
| การเรียน | 328 | 82.00 | 72 | 18.00 |
| ความเครียด | 184 | 46.00 | 216 | 54.00 |
| เพื่อน | 252 | 63.00 | 148 | 37.00 |
| ครอบครัว | 264 | 66.00 | 136 | 34.00 |
| การเงิน | 228 | 57.00 | 172 | 43.00 |
| ความรัก | 312 | 78.00 | 88 | 22.00 |
| สุขภาพ | 272 | 68.00 | 128 | 32.00 |
| สารเสพติด* | 392 | 98.00 | 8 | 2.00 |

จากตารางที่ 3 พบว่านักเรียนแกนนำยูวกาชาดส่วนใหญ่มีปัญหาด้านความเครียด ร้อยละ 54 รองลงมา ด้านการเงิน ร้อยละ 43 และยังพบว่ามีการใช้สารเสพติด ร้อยละ 2

ตารางที่ 4 ร้อยละ นักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มาเข้าค่าย จำแนกตามการขอคำปรึกษา

| ข้อความ | ร้อยละนักเรียนแกนนำถ้ามีปัญหาปรึกษา (เลือกได้หลายข้อ กรณีปรึกษาหลายคน) | | | | | | | |
|----------------|--|-------|---------|-------|--------|-------|----------------|-----------|
| | บิดา | มารดา | พี่น้อง | ญาติ | เพื่อน | ครู | จนท. สาธารณสุข | อื่นๆระบุ |
| การเรียน | 21.00 | 75.50 | 0 | 13.00 | 7.00 | 32.00 | 0 | |
| ความเครียด | 5.00 | 36.50 | 0 | 4.00 | 84.00 | 0 | 0 | |
| เพื่อน | 6.50 | 41.00 | 4.25 | 0 | 65.00 | 5.00 | 0 | |
| ครอบครัว | 4.00 | 33.00 | 9.50 | 7.25 | 28.75 | 6.50 | 0 | |
| การเงิน | 36.50 | 89.00 | 0 | 3.00 | 0 | 0 | 0 | |
| ความรัก | 0 | 74.50 | 0 | 6.00 | 10.00 | 0 | 0 | |
| สุขภาพ | 15.00 | 79.00 | 0 | 14.00 | 10.75 | 0 | 22.00 | |
| สารเสพติด* | 6.00 | 65.00 | 0 | 8.75 | 15.00 | 0 | 0 | |
| อื่นๆระบุ..... | | | | | | | | |

* สารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ฯลฯ

จากตารางที่ 4 พบว่านักเรียนแกนนำยูวกาชาดเมื่อมีปัญหา และต้องการขอคำปรึกษา ด้านการเรียน ส่วนใหญ่จะปรึกษามารดา ร้อยละ 75.50 รองลงมาปรึกษาครู ร้อยละ 32 ด้านความเครียด ปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 84.00 รองลงมาปรึกษา มารดา ร้อยละ 36.50 ปัญหาเรื่องเพื่อนปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 65.00 รองลงมาปรึกษามารดา ร้อยละ 41.00 ด้านครอบครัวปรึกษามารดา ร้อยละ 33.00 รองลงมาปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 28.75 ด้านการเงินปรึกษามารดา ร้อยละ 89.00 รองลงมาปรึกษาบิดา ร้อยละ 36.50 ด้านความรักปรึกษามารดา ร้อยละ 74.50 รองลงมาปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 10.00 ด้านสุขภาพปรึกษามารดา ร้อยละ 79.00 รองลงมาปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 22.00 ด้านสารเสพติดปรึกษามารดา ร้อยละ 65.00 รองลงมาปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 15.00

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตารางที่ 5 ร้อยละนักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มาเข้าค่าย จำแนกตามรายการดูแลสุขภาพ

| รายการดูแลสุขภาพ | ร้อยละการปฏิบัติ | | |
|---|------------------|----------|--------|
| | ประจำ | บางครั้ง | ไม่เคย |
| 1. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง | 84.25 | 15.75 | 0 |
| 2. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง | 67.00 | 28.50 | 4.50 |
| 3. ดูแลเล็บมือ เล็บเท้า ตัดให้สั้นและสะอาดอยู่เสมอ | 65.00 | 35.00 | 0 |
| 4. ล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร | 12.00 | 88.00 | 0 |
| 5. ล้างมือด้วยสบู่หลังจับถ่าย | 96.00 | 4.00 | 0 |
| 6. ใช้ช้อนกลางตักอาหารที่กินร่วมกัน | 72.75 | 26.00 | 1.25 |
| 7. แปรงฟันทุกวันหลังตื่นนอนตอนเช้า | 98.00 | 2.00 | 0 |
| 8. แปรงฟันทุกวันหลังอาหารกลางวันที่โรงเรียน | 14.00 | 81.00 | 5.00 |
| 9. แปรงฟันทุกวันก่อนเข้านอนตอนกลางคืน | 88.50 | 9.50 | 2.00 |
| 10. ใช้แก้วน้ำส่วนตัวดื่มที่โรงเรียน | 83.25 | 15.25 | 1.50 |
| 11. มีการแคะหูหรือปั่นหู | 66.75 | 33.25 | 0 |
| 12. เมื่อขังน้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน | 82.25 | 17.75 | 0 |
| 13. คุโทรทส์นั้ในระยะห่างจากจอไม่น้อยกว่า 7 ฟุต | 32.00 | 68.00 | 0 |
| 14. ใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อการเกิน 2 ชั่วโมง | 29.00 | 71.00 | 0 |
| 15. นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง | 26.00 | 74.00 | 0 |

ตารางที่ 5 ร้อยละนักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มาเข้าค่าย จำแนกตามรายการดูแลสุขภาพภาพ (ต่อ)

| รายการดูแลสุขภาพ | ร้อยละการปฏิบัติ | | |
|---|------------------|----------|--------|
| | ประจำ | บางครั้ง | ไม่เคย |
| 16.นั่งอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างพอเพียง | 50.25 | 49.75 | 0 |
| 17.อ่านหนังสือโดยมีระยะห่างจากสายตาถึงหนังสือประมาณ 1 ฟุต | 35.00 | 63.50 | 1.50 |
| 18.ฟังวิทยุหรือเครื่องเสียง/ซาวด์อะเบาท์ ก่อนข้างดั่ง | 9.50 | 71.00 | 19.50 |
| 19.สวมเสื้อผ้าที่สะอาด | 94.25 | 5.75 | 0 |
| 20.ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน | 53.00 | 47.00 | 0 |
| 21.ปิดปากและจมูก ทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม | 89.00 | 11.00 | 0 |

จากตารางที่ 5 พบว่านักเรียนแกนนำยูวกาชาดส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ปฏิบัติเป็นประจำคือแปรงฟันทุกวันหลังตื่นนอนตอนเช้า ร้อยละ98 รองลงมาคือ ล้างมือด้วยสบู่หลังจับถ่าย ร้อยละ96 สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ร้อยละ94.25 และ ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม ร้อยละ89 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ปฏิบัติเป็นบางครั้ง พบว่า มีการล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร ร้อยละ88 รองลงมาคือการแปรงฟันทุกวันหลังอาหารกลางวันที่โรงเรียน ร้อยละ81 และการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ร้อยละ74 ส่วนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่เหมาะสมและไม่สามารถปฏิบัติได้ คือ ฟังวิทยุหรือเครื่องเสียง ซาวด์อะเบาท์ ก่อนข้างดั่ง ร้อยละ19.50 รองลงมาคือการแปรงฟันทุกวันหลังอาหารกลางวันที่โรงเรียน ร้อยละ5 และสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร้อยละ4.50

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตารางที่ 6 ร้อยละนักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มาเข้าค่าย จำแนกตามรายการบริโภคอาหาร

| รายการบริโภคอาหาร | ร้อยละการปฏิบัติ ความบ่อยใน 1 สัปดาห์ | | |
|---|--|--------|--------------|
| | ทุกวัน | บางวัน | ไม่ได้กินเลย |
| 1. กินอาหารครบ 3 มื้อ | 69.50 | 30.50 | 0 |
| 2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว | 65.00 | 35.00 | 0 |
| 3. กินอาหารต่อไปนี้บ่อยเพียงใด | | | |
| 3.1 นม เช่น นมสด นมกล่อง นมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว | 33.00 | 67.00 | 0 |
| 3.2 อาหารที่ทำจากถั่ว เช่น เต้าหู้ ถั่วลิสง | 10.00 | 90.00 | 0 |
| 3.3 ไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่นกกกระทา | 74.25 | 25.75 | 0 |
| 3.4 เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ แคนหมู | 15.50 | 84.50 | 0 |
| 3.5 ขนมหอย เช่น กุ้งหอยทอด ปลาทองโก้ ฯลฯ | 11.00 | 89.00 | 0 |
| 3.6 แขนงหรือขนมหวานใส่กะทิ เช่น แขนงเขียวหวาน แขนงเทโพ กุ้งบวชชีรวมมิตร ฯลฯ | 8.75 | 91.25 | 0 |
| 3.7 น้ำหวาน น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาลหรือนมข้นหวาน | 13.00 | 87.00 | 0 |
| 3.8 อาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว กวาย เป็ด ไก่ ปลา | 62.50 | 37.50 | 0 |
| 3.9 เลือดและเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไข่ กระเพาะ | 9.75 | 86.00 | 4.25 |
| 3.10 อาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู | 8.50 | 87.50 | 4.00 |
| 3.11 อาหารประเภทผัก | 81.00 | 19.00 | 0 |
| 3.12 ผลไม้ | 73.50 | 26.50 | 0 |
| 3.13 อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง ฯลฯ | 18.25 | 78.75 | 3.00 |
| 3.14 อาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า ไก่ทอด แซนดวิช ฯลฯ | 8.50 | 84.50 | 7.00 |
| 3.15 ขนมหอบเคี้ยว กรูบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวเกรียบ ฯลฯ | 6.75 | 91.00 | 2.25 |
| 3.16 ทอफी ลูกกวาด ช็อกโกแลต | 3.25 | 93.75 | 3.00 |
| 3.17 อาหารสุกๆดิบๆ เช่น กุ้งเต็มน้ำตก ปลาดิบ แหนม ปลาร้า ลาบเลือด ก้อย | 1.75 | 24.00 | 74.25 |
| 3.18 อาหารใส่สีชูฉูดฉาด | 3.00 | 14.50 | 82.50 |

จากตารางที่ 6 พบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนแกนนำยูวกาชาดบริโภคอาหารที่ปฏิบัติได้ทุกวันในรอบ 1 สัปดาห์ คือ อาหารประเภทผัก ร้อยละ 81 รองลงมาคืออาหารประเภท ไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ร้อยละ 74.25 การบริโภคอาหารที่ปฏิบัติบางวันในรอบ 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่บริโภคทอफी ลูกกวาด ช็อกโกแลต ร้อยละ 93.75 รองลงมาคือบริโภคแกงหรือขนมหวานใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงเทโพ ก๋วยเตี๋ยวซี่ รวมมิตร ร้อยละ 91.25 ส่วนการบริโภคอาหารที่ไม่ปฏิบัติเลยในรอบ 1 สัปดาห์ คือ อาหารใส่สีฉูดฉาด ร้อยละ 82.50 รองลงมาคืออาหารสุกๆดิบๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำตก ปลาดิบ แหนม ปลาไร้ ลาบเลือด ก้อย ร้อยละ 74.25

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มาเข้าค่ายชุมนุมยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปี 2553 ณ กรมทหารราบที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี ที่จัดโดยสำนักบริหารยุทธศาสตร์และบูรณาการการศึกษาที่ 9 กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี จำนวน 400 คน ระหว่างวันที่ 29 มีนาคม-2 เมษายน 2553 เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำยูวกาชาดตามหลักสุขบัญญัติ ด้านการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติและด้านการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ เครื่องมือวิจัยใช้แบบสอบถามสำรวจข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด และค่าต่ำสุด จากการศึกษาพบว่า นักเรียนแกนนำยูวกาชาดเป็นเพศหญิง ร้อยละ 100 ส่วนใหญ่อายุ 14 ปี ร้อยละ 52.50 รองลงมาอายุ 13 ปี ร้อยละ 22.50 มีภาวะโภชนาการสมส่วน ร้อยละ 59.50 รองลงมา ค่อนข้างผอม ร้อยละ 15.75 และผอม ร้อยละ 9.25 ระดับการศึกษาเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 2 ร้อยละ 50.50 รองลงมาเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่ 1 ร้อยละ 22.50 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 100 ปัจจุบันพักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 80.50 รองลงมาพักอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย ร้อยละ 8 ระดับการศึกษาบิดาของนักเรียนแกนนำยูวกาชาด ส่วนใหญ่จบระดับชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 37.50 รองลงมาจบระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 35 ประกอบอาชีพหลัก เกษตรกรรม ร้อยละ 72 รองลงมารับจ้างทั่วไป ร้อยละ 10.50 สำหรับการศึกษาของมารดา ส่วนใหญ่จบระดับชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 38 รองลงมาจบระดับชั้นประถมศึกษา ร้อยละ 33 ประกอบอาชีพหลัก เกษตรกรรม ร้อยละ 70 รองลงมารับจ้างทั่วไป ร้อยละ 9.25 นักเรียนแกนนำยูวกาชาดส่วนใหญ่มีปัญหาด้านความเครียด ร้อยละ 54 รองลงมาด้านการเงิน ร้อยละ 43 และยังพบว่ามีการใช้สารเสพติด ร้อยละ 2 นักเรียนแกนนำยูวกาชาดเมื่อมีปัญหา และต้องการขอคำปรึกษา ด้านการเรียน ส่วนใหญ่จะปรึกษามารดา ร้อยละ 75.50 รองลงมาปรึกษาครู ร้อยละ 32 ด้านความเครียด ปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 84.00 รองลงมาปรึกษา มารดา ร้อยละ 36.50 ปัญหาเรื่องเพื่อนปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 65.00 รองลงมาปรึกษา มารดา ร้อยละ 41.00 ด้านครอบครัวปรึกษามารดา ร้อยละ 33.00 รองลงมาปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 28.75 ด้านการเงินปรึกษามารดา ร้อยละ 89.00 รองลงมาปรึกษาบิดา ร้อยละ 36.50 ด้านความรักปรึกษามารดา ร้อยละ 74.50 รองลงมาปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 10.00 ด้านสุขภาพปรึกษามารดา ร้อยละ 79.00 รองลงมาปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ร้อยละ 22.00 ด้านสารเสพติดปรึกษามารดา ร้อยละ 65.00 รองลงมาปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 15.00

ผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่านักเรียนแกนนำยูวกาชาดส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ปฏิบัติเป็นประจำคือแปรงฟัน ทุกวันหลังตื่นนอนตอนเช้า ร้อยละ98 รองลงมาคือ ล้างมือด้วยสบู่หลังจับถ่าย ร้อยละ96 สวมเสื้อผ้าที่สะอาด ร้อยละ94.25 และ ปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม ร้อยละ89 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง พบว่า มีการล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร ร้อยละ88 รองลงมาคือการแปรงฟันทุกวันหลังอาหาร กลางวันที่โรงเรียน ร้อยละ81 และการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง ร้อยละ74 ส่วนพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่เหมาะสมและไม่สามารถปฏิบัติได้ คือ ฟังวิทยุหรือเครื่องเสียง ชาวด้อะเบาท์ คอนข้างดั่ง ร้อยละ19.50 รองลงมาคือการแปรงฟันทุกวันหลังอาหารกลางวันโรงเรียน ร้อยละ5 และสระผมอย่างน้อย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ร้อยละ4.50

จากการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ส่วนใหญ่ของนักเรียนแกนนำยูวกาชาดบริโภคอาหารที่ ปฏิบัติได้ทุกวันในรอบ 1 สัปดาห์ คือ อาหารประเภทผัก ร้อยละ 81 รองลงมาคืออาหารประเภท ไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ร้อยละ74.25 การบริโภคอาหารที่ปฏิบัติบางวันในรอบ 1 สัปดาห์ ส่วนใหญ่บริโภคทอफी ลูกกวาด ช็อกโกแลต ร้อยละ93.75 รองลงมาคือบริโภคแกงหรือขนมหวานใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงเทโพ กล้วยบวชชี รวมมิตร ร้อยละ91.25 ส่วนการบริโภคอาหารที่ไม่ปฏิบัติเลยในรอบ 1 สัปดาห์ คือ อาหารใส่สี อนุญาต ร้อยละ82.50 รองลงมาคืออาหารสุกๆดิบๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำตก ปลาดิบ แหนม ปลาร้า ลาบเลือด ก้อย ร้อยละ74.25 ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของสายสุนีย์ สารวานานุกรและคนยา ธนะอุดม(2540:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง ของเด็กนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 กรณีศึกษา โรงเรียนวัดเกาะ สุวรรณาราม กรุงเทพมหานครพบว่า เด็กนักเรียนร้อยละ 66.2 รับประทานอาหารเช้า ก่อนมาโรงเรียนอีกร้อยละ 32.8 ไม่ได้รับประทานอาหารเช้างก่อนมาโรงเรียน ขนมที่เด็กชอบซื้อรับประทานร้อยละ 70.4 คือ ขนมอบกรอบ เป็นถั่วๆ รองลงมาคือ ช็อกโกแลต ทอफी ร้อยละ 57.2 และ 51.2 ตามลำดับ

10. การนำไปใช้ประโยชน์

1. ได้ข้อมูลและสถานการณ์การภาวะสุขภาพเบื้องต้นของนักเรียนแกนนำยูวกาชาด ในเรื่องพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติ และการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการดำเนินการเพื่อป้องกันและส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

2. สามารถนำข้อมูลไปวางแผน เพื่อเป็นแนวทางในการเฝ้าระวังและแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพตลอดทั้งสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้กับเด็กและเยาวชนต่อไป

11. ความยุ่งยากในการศึกษาปัญหาอุปสรรค

การเก็บรวบรวมข้อมูล ของนักเรียนแกนนำยูวกาชาดที่เข้ามาเข้าค่ายชุมนุมยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ปี 2553 ณ กรมทหารราบที่ 6 จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าความยุ่งยากในการศึกษาที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้การดำเนินงานไม่ประสบผลสำเร็จหรือขาดประสิทธิภาพ ในมุมมองของผู้ศึกษาเองคิดว่ามี 3 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. การประสานงานกับโรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดเก็บข้อมูล ขาดความต่อเนื่องทำให้การจัดเก็บข้อมูลล่าช้า
2. ระยะเวลาในการจัดเก็บข้อมูลมีจำกัด เนื่องจากสอทดแทรกในรายการกิจกรรมอื่น ทำให้กลุ่มเป้าหมายให้ข้อมูลอย่างเร่งรีบ
3. ผู้วิจัยเองขาดความรู้เรื่องภาวะโภชนาการที่เหมาะสมแต่ละกลุ่มวัย

12. ข้อเสนอแนะวิจารณ์

1. การประสานงานกับโรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดเก็บข้อมูล ควรมีการประสานงานอย่างต่อเนื่อง
2. ควรจัดสรรเวลาให้เหมาะสมในการตอบแบบสอบถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและครบสมบูรณ์
3. ผู้วิจัยต้องพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งด้านความรู้และบุคลิกภาพส่วนบุคคลเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความศรัทธา ไว้วางใจ เกิดการยอมรับด้านตัวบุคคลพร้อมยอมรับปฏิบัติตามคำแนะนำส่งผลให้สามารถดูแลกลุ่มนักเรียนอย่างเป็นองค์รวม (Holistic care) และเกิดประสิทธิภาพอย่างสูงสุดต่อไป
4. ทางโรงเรียนควรจัดให้มีหนังสือ เอกสารการดูแลสุขภาพตนเองตามหลักสุขบัญญัติ และโภชนาการที่ทันสมัยไว้ในห้องสมุด ให้เพียงพอเพื่อประโยชน์ในการค้นคว้าของนักเรียน รวมทั้งมีการเผยแพร่ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเอง การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และโทษของการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้อง ตามโอกาสที่เหมาะสมและต่อเนื่อง เช่น ผ่านสื่อเสียงตามสายของโรงเรียน สื่อสิ่งพิมพ์ของทางโรงเรียน เพื่อจะช่วยเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองการบริโภคอาหาร

13. กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ดร.เรืองเดช เขจรศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งได้ให้คำปรึกษาข้อชี้แนะและความช่วยเหลือในหลายสิ่งหลายอย่างจนกระทั่งลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณนายแพทย์คณัย ธีวันดา ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี คุณสิริกัทร สาระรักษ์ หัวหน้ากลุ่มอนามัยวัยเรียนวัยรุ่น ตลอดจนหัวหน้ากลุ่มงานทุกกลุ่ม ที่ให้การสนับสนุน ด้านนโยบาย แนวทางการดำเนินงาน ความรู้ด้านวิชาการต่างๆตลอดจนให้คำแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาในครั้งนี้

สุดท้ายขอขอบคุณทีมงานวัยเรียนวัยรุ่นที่ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูล ตลอดจนนักเรียนแกนนำยูวกาชาดภาคตะวันออกเฉียงเหนือทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ ด้วย

14. เอกสารอ้างอิง

ถัดดา เหมาะสุวรรณ . (2548: บทคัดย่อ) การขาดสารอาหารเรื้อรังในเด็กวัยเรียนและเยาวชน จะส่งผลถึงระดับสติปัญญาจากการ ศึกษาในเด็กอายุ 2-18 ปี .

สุนีย์ มุณีปภา. (2550). พฤติกรรมการกินของเด็กวัยเรียน อำเภอเมือง จังหวัดเพชบูรณ์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สันทัด คำบุคดี . (2552 : บทคัดย่อ) พฤติกรรมการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานครฯ นนทบุรี ปทุมธานีและนครปฐม .

เสาวนีย์ จันทร์พิทักษ์. (2545). โภชนาการปัจจุบัน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช. เสาวลักษณ์ ภิวสนะ. (2521). โภชนาการเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : อรุณสภา. แปลจาก J . A . Ritchie. 1971. Learning Better Nutrition. FAO.

สุรินทร์ นียงกุล. (2548). สถิติวิจัย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ขอรับรองว่า ผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอผลงาน

(นางปรีชา นาสมบูรณ์)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการ

วันที่ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

ขอรับรองว่า สักส่วนหรือลักษณะงานในการดำเนินการของผู้เสนอข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....ผู้ร่วมดำเนินการ

(นางสาวพิมพ์ประภา อินจำปา)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

วันที่ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่า ผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)

(นางนพภรณ์ แก้วคำไสย์)

ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

(ลงชื่อ).....

(พอ.นพ.บวร แมลงภู่อทอง)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

วันที่ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

(ลงชื่อ).....

(นายคณัย ธีวันดา)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 7 อุบลราชธานี

วันที่ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2554

แบบสอบถาม

การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนแกนนำยูวาทาชาตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ปีงบประมาณ 2553

คำชี้แจง

แบบสอบถามมี 3 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
ส่วนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเอง
ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตารางหรือช่อง () และเติมข้อความลงในช่องว่าง (....) ที่ตรงกับความจริงหรือใกล้เคียงที่สุด

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี.....เดือน น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

3. กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

4. ศาสนา

() พุทธ () คริสต์ () อื่นๆ ระบุ.....

5. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใคร

| บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย | ใช่ | ไม่ใช่ |
|-----------------------|-----|--------|
| 1. บิดา มารดา | () | () |
| 2. ปู่ย่า ตายาย | () | () |
| 3. ลุง ป้า น้า อา | () | () |
| 4. ญาติ | () | () |
| 5. อื่นๆ ระบุ..... | () | () |

6. บิดามารดามีการศึกษาอยู่ในระดับใด

| การศึกษา | บิดา | มารดา |
|--------------------|------|-------|
| 1. ไม่ได้เรียน | () | () |
| 2. ประถมศึกษา | () | () |
| 3. มัธยมศึกษา | () | () |
| 4. ปริญญาตรี | () | () |
| 5. อื่นๆ ระบุ..... | () | () |

7. อาชีพของบิดา มารดา

| อาชีพ | บิดา | มารดา |
|--------------------------------------|------|-------|
| 1. รับจ้างทั่วไป | () | () |
| 2. ค้าขาย | () | () |
| 3. เกษตรกรรม(ทำนา ทำสวน ทำไร่ ประมง) | () | () |
| 4. รับราชการ | () | () |
| 5. ไม่ได้ทำงาน | () | () |
| 6. อื่นๆ ระบุ..... | () | () |

8. นักเรียนมีปัญหาต่อไปนี้หรือไม่ ถ้ามี นักเรียนปรึกษาใคร

| ปัญหา | มีปัญหาหรือไม่ | | ถ้ามีปัญหาปรึกษา (เลือกได้หลายข้อ ปรึกษาหลายคน) | | | | | | | | |
|----------------|----------------|-----|--|-----|-----|---------|------|--------|-----|----------------------|-----------|
| | ไม่มี | มี | ไม่ปรึกษาใคร | พ่อ | แม่ | พี่น้อง | ญาติ | เพื่อน | ครู | เจ้าหน้าที่สาธารณสุข | อื่นๆระบุ |
| การเรียน | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | |
| ความเครียด | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | |
| เพื่อน | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | |
| ครอบครัว | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | |
| การเงิน | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | |
| ความรัก | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | |
| สุขภาพ | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | |
| สารเสพติด* | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | |
| อื่นๆระบุ..... | () | () | () | () | () | () | () | () | () | () | |

* สารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า ฯลฯ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง กรุณาอ่านรายการดูแลสุขภาพแล้ว ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง การปฏิบัติ ที่ตรงหรือใกล้เคียงกับการปฏิบัติของคุณมากที่สุด

| รายการดูแลสุขภาพ | การปฏิบัติ | | |
|--|------------|----------|--------|
| | ประจำ | บางครั้ง | ไม่เคย |
| 1. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง | | | |
| 2. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง | | | |
| 3. ดูแลเล็บมือ เล็บเท้า ตัดให้สั้นและสะอาดอยู่เสมอ | | | |
| 4. ล้างมือด้วยสบู่ก่อนกินอาหาร | | | |
| 5. ล้างมือด้วยสบู่หลังขับถ่าย | | | |
| 6. ใช้ช้อนกลางตักอาหารที่กินร่วมกัน | | | |
| 7. แปรงฟันทุกวันหลังตื่นนอนตอนเช้า | | | |
| 8. แปรงฟันทุกวันหลังอาหารกลางวันโรงเรียน | | | |
| 9. แปรงฟันทุกวันก่อนเข้านอนตอนกลางคืน | | | |
| 10. ใช้แก้วน้ำส่วนตัวคั้นน้ำที่โรงเรียน | | | |
| 11. มีการแคะหูหรือปั่นหู | | | |
| 12. เมื่อซั้่น้ำหนัก วัดส่วนสูง แล้วเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน | | | |
| 13. คูโทรศัพท์ในระยะห่างจากจอไม่น้อยกว่า 7 ฟุต | | | |
| 14. ใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อการเกิน 2 ชั่วโมง | | | |
| 15. นอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง | | | |
| 16. นั่งอ่านหนังสือในที่มิแสงสว่างพอเพียง | | | |
| 17. อ่านหนังสือโดยมิระยะห่างจากสายตาถึงหนังสือประมาณ 1 ฟุต | | | |
| 18. ฟังวิทยุหรือเครื่องเสียง/ซาวด์อะเบาท์ ก่อนข้างดั่ง | | | |
| 19. สวมเสื้อผ้าที่สะอาด | | | |
| 20. ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน | | | |
| 21. ปิดปากและจมูก ทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม | | | |

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง กรุณาอ่านรายการบริโภคอาหาร แล้ว ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง การปฏิบัติ ใน 1 สัปดาห์ ที่ตรงหรือใกล้เคียงกับการปฏิบัติของตนมากที่สุด

| รายการบริโภคอาหาร | การปฏิบัติ ใน 1 สัปดาห์ | | |
|--|-------------------------|--------|--------------|
| | ทุกวัน | บางวัน | ไม่ได้กินเลย |
| 1. กินอาหารครบ 3 มื้อ | | | |
| 2. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว | | | |
| 3. กินอาหารต่อไปนี้บ่อยเพียงใด | | | |
| 3.1 นม เช่น นมสด นมกล่อง นมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว | | | |
| 3.2 อาหารที่ทำจากถั่ว เช่น เต้าหู้ ถั่วลิสง | | | |
| 3.3 ไข่ เช่น ไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่่นกกระทา | | | |
| 3.4 เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังไก่ แคปหมู | | | |
| 3.5 ขนมทอด เช่น ก๋วยทอด ปลาทอด ไข่ ฯลฯ | | | |
| 3.6 แกงหรือขนมหวานใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงเทโพ ก๋วยบวชชี รวมมิตร ฯลฯ | | | |
| 3.7 น้ำหวาน น้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาลหรือนมข้นหวาน | | | |
| 3.8 อาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว ควาย เป็ด ไก่ ปลา | | | |
| 3.9 เลือดและเครื่องในสัตว์ เช่น ตับ ไข่ กระเพาะ | | | |
| 3.10 อาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู | | | |
| 3.11 อาหารประเภทผัก | | | |
| 3.12 ผลไม้ | | | |
| 3.13 อาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง ฯลฯ | | | |
| 3.14 อาหารจานด่วน เช่น พิซซ่า ไข่ทอด แซนดวิช ฯลฯ | | | |
| 3.15 ขนมขบเคี้ยว กรูบกรอบ เช่น มันฝรั่งทอดกรอบ ข้าวเกรียบ ฯลฯ | | | |
| 3.16 ทอฟฟี่ ลูกกวาด ช็อกโกแลต | | | |
| 3.17 อาหารสุกๆดิบๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำตก ปลาดิบ แฮนหม ปลาร้า ลาบเลือด ก้อย | | | |
| 3.18 อาหารใส่สีชูฉูดฉาด | | | |

-----ขอขอบคุณ-----

(ข) ข้อเสนอแนะแนวคิด / วิธีการเพื่อพัฒนางานหรือปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

1. ชื่อผลงานเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี
2. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ตุลาคม 2553 – กันยายน 2554
3. สรุปเค้าโครงเรื่อง

3.1 หลักการและเหตุผล

อาหารและการบริโภคอาหารที่ถูกต้องจะนำไปสู่การพัฒนาสติปัญญาและร่างกายให้แข็งแรงนั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ทุกวัย โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาโภชนาการเนื่องจากวัยรุ่นต้องการสารอาหารไปใช้ในการเสริมสร้างการทำงานของเซลล์ เนื้อเยื่อ กระดูก ด้ับ และอวัยวะอื่นๆ อีกทั้งยังมีการเพิ่มของน้ำหนักตัว ส่วนสูง ต่อมต่างๆ ทำงานมากขึ้น และฮอร์โมนถูกขับออกมาเพิ่มมากขึ้นด้วย ซึ่งมีความ ต้องการพลังงานและสารอาหารค่อนข้างสูง ถ้าผู้ที่อยู่ในวัยเรียนไม่ได้รับสารอาหารที่ถูกต้องและเพียงพอ ต่อความต้องการของร่างกาย ผลกระทบที่เกิดขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือ เด็กจะมีร่างกายเติบโตไม่สมส่วน เตี้ยแคระแกรน สุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย ขาดเรียนบ่อยเป็นอุปสรรคในการเรียน ส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและพัฒนาการทางด้านอื่นๆ ลดลง นอกจากนี้ยังพบว่าภาวะทุพโภชนาการในเด็กกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนยังคงอยู่ในอัตราที่สูง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามอายุอย่างชัดเจนทั้งในเขตเมืองและชนบท จากการสำรวจภาวะอาหารและโภชนาการของประเทศไทย ครั้งที่ 5 ในปี พ.ศ. 2546 โดยกองโภชนาการ พบเด็กวัยเรียนจำนวนทั้งสิ้น 2,252 คน และเยาวชน (อายุ 15 – 18 ปี) จำนวน 259 คน มีการขาดสารอาหารเรื้อรัง (ภาวะเตี้ย) ร้อยละ 7.5 และร้อยละ 12.0 ตามลำดับและยังพบภาวะโภชนาการเกินในเขตเมืองของเด็กวัยเรียนและเยาวชน ร้อยละ 9.5 และ 17.7 ตามลำดับซึ่งผลเสียของการขาดสารอาหารเรื้อรังในเด็กวัยเรียนและเยาวชนจะส่งผลถึงระดับสติปัญญาจากการศึกษาในเด็กอายุ 2 – 18 ปี พบว่าเด็กที่มีภาวะเตี้ยและค่อนข้างเตี้ย จะมีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กที่มีส่วนสูงตามเกณฑ์ค่อนข้างสูงและสูงกว่าเกณฑ์อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังทำให้ภูมิคุ้มกันต้านโรคลดลงและประสิทธิภาพการทำงานลดลง

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนในเขตจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีขนาดใหญ่ กลุ่มเป้าหมายมีทั้งในเขตเมืองและชนบท รวมทั้งยังไม่มีการสำรวจปัจจัยดังกล่าว จึงเห็นว่าการสำรวจจะทำให้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาต่อไป

3.2 บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นการศึกษาตัวแปรอื่นๆเพิ่มเติม เช่นทัศนคติ อิทธิพลของสื่อโฆษณาต่างๆและภูมิ ลำเนาเดิม ที่จะเป็ปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน และการบริโภคที่เกี่ยวกับปัญหาโภชนาการเกิน มาตรฐานและโรคอ้วน เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษามาปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอน และการอบรมเลี้ยงดู การปลูกฝังจากครอบครัวให้เหมาะสมตามวัยเพราะการวิจัยเรื่องเกี่ยวกับการบริโภคอาหารนั้นมีความเกี่ยวข้องต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของวัยรุ่น

ซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาของประเทศชาติต่อไป

คำถามการวิจัย

ปัจจัยอะไรบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำหรือการแสดงเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การเลือกรับประทานอาหาร วิธีการรับประทานอาหาร และสุขอนามัยในการรับประทานอาหาร

นักเรียนระดับมัธยมศึกษา หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในจังหวัดอุบลราชธานี

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มุ่งศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี ตามกรอบแนวคิดของ PRECEDE PROCEED Model ในขั้นตอนที่ 4 ซึ่งมี 3 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในจังหวัดอุบลราชธานี ทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Sampling) โดยการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตร Yamane (1973 : 887 , อ้างถึงในชีววุฒิ เอกะกุล 2546 : 135)

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา (Descriptive Study)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนโรงเรียนนำร่องที่เข้าร่วมโครงการวัยรุ่นวัยใสอนามัยดี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 29 อุบลราชธานี โดยวิธีการสุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,500 คน ระหว่างวันที่ 1 มิถุนายน - 31 กรกฎาคม 2554

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้องของข้อมูล ทำการประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติ พรรณนา (Descriptive Statistic) พรรณนาคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยตารางแสดงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าสูงสุด (Maximum) และค่าต่ำสุด (Minimum) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงอนุมานโดยใช้สถิติ t- test

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. กำหนดหัวข้อ ประเด็นวิจัย
2. ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. เสนอโครงร่างวิจัย
4. จัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ
5. ดำเนินการจัดเก็บข้อมูล
6. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ และวางแผนอย่างมีประสิทธิภาพ
7. นำเสนอผลงานและเผยแพร่

3.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ตามหลักโภชนาการ
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มีทัศนคติที่ดี สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการ
3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการ

3.4 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ร้อยละ 80
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี มีทัศนคติที่ดี และสามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ร้อยละ 80
3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี สามารถเลือกบริโภคอาหารได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักโภชนาการ ร้อยละ 80

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ)ผู้ขอรับการคัดเลือก

(นางปรีชา นาสมบูรณ์)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ