

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน

ชื่อผู้เขียน นายจงจิต ปินศิริ

สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์วราภรณ์	ศิริสว่าง	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์รังสรรค์	วรวงศ์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัตนา	พันธ์พานิช	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธารทิพย์	มหาวนา	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเฉพาะด้านอาหารโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาน้อย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน จำนวน 202 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเลือกแบบเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้ศึกษาพัฒนาและสร้างขึ้นเอง โดยตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน และนำไปทดสอบความเชื่อมั่นกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนป่าตาลบ้านริพิตยา อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.7864 ด้านความรู้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เท่ากับ 0.7968 และแบบสอบถามปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเฉพาะด้านโภชนาการและด้านการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.7987 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS for Windows ใช้สถิติเชิงพรรณนา คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติวิเคราะห์ที่ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน (Multiple regression analysis)

ผลการศึกษาพบว่า

1. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับพอใช้(คะแนนเฉลี่ย = 2.19 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 0.1206) โดยนักเรียนมีพฤติกรรมด้านอนามัยส่วนบุคคลอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านป้องกันอุบัติเหตุ และด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับพอใช้

2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหารและโภชนาการ ปัจจัยหลักได้แก่ อายุนักเรียน ปัจจัยสนับสนุนได้แก่ การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้องและการศึกษาของบิดามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งสามารถพยากรณ์หรืออธิบายการผันแปรของพฤติกรรมด้านอาหารและโภชนาการได้ร้อยละ 13.2 และปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดคือระดับการศึกษาของบิดา รองลงมาได้แก่อายุนักเรียนซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงลบ ส่วนการสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความสัมพันธ์ต่ำสุด

3. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ปัจจัยหลักได้แก่ อายุนักเรียน ปัจจัยสนับสนุนได้แก่การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้องและอาชีพของมารดา มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ซึ่งสามารถพยากรณ์หรืออธิบายการผันแปรของพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายได้ร้อยละ 25.8 และปัจจัยที่ส่งผลมากที่สุดได้แก่อายุนักเรียนซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงลบ รองลงมาได้แก่การสนับสนุนของบุคคลที่เกี่ยวข้อง ส่วนอาชีพมารดา มีความสัมพันธ์ต่ำสุด

ผลการศึกษารังนี้ เป็นข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปวางแผนการให้สุขศึกษาและวางแผนในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนต่อไป

Independent Study Title	Health Promotion Behavior According to National Health Recommendation Among High School Students Na Noi District, Nan Province	
Author	Mr. Chongjit Pinsiri	
Master of Public Health		
Examining Committee	Assoc. Prof. Waraporn Sirisawang	Chairman
	Asst. Prof. Rangsak Voravong	Member
	Asst. Prof. Ratana Punpanich	Member
	Asst. Prof. Tharntip Mahawana	Member

Abstract

This study is to determine the health promotion behavior according to national health recommendation, and factors contributed to such behavior specifically of nutrition and physical exercise of Mathayom student. The samples in this study are 202 Mathayom student, Na Noi District, Nan Province. Systematic random sampling was applied. The questionnaire was developed and designed by the author. The content validity was tested by 6 expert. And the questionnaire was performed reliability test 30 high school student of Patarn-banti Vitaya in Lamphun Province. Reliability values were 0.7864, 0.7968 and 0.7987 for health promotion behavior, knowledge in health promotion and factors affecting health promotion behavior specifically of nutrition and physical exercise. SPSS for windows was used to analyze the obtained data using stepwise multiple regression analysis.

The results of the study revealed that :

1. Combined student health promotion behaviors were in fair level (average = 2.19 S.D. = 0.1206) In detail, only personal hygiene earned good score level, but for other behaviors .ie. Nutrition, Physical exercise, Mental health, Accident prevention, environmental earned fair score level

2. For factors affecting nutritional behavior, the predisposing factor of paternal education ,and reinforcing factor of social support and student age group showed statistically significant correlation ($p < 0.05$) which all three factors were able to forecast or imply the nutritional behavior trend (13.2 %).Paternal education showed most influence followed by the social support factor .The least correlation was age group with negative correlation.

3. For factor affecting physical exercise aspect in health promotion behavior , the predisposing factor was the student age group. The reinforcing factors were social support and maternal career showing statistically significant correlation ($p < 0.05$) which all three factors were able to forecast or imply the physical exercise health promotion behavior trend (25.8 %). The most factor was age group (showing negative correlation), followed by social support. The maternal career showed least correlation.

The result of the study could be used as basic information for health planning , health education and upgrading health behavior plan according to National Health Recommendation in the future .