

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย  
ในอำเภอค้อยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่

ผู้วิจัย : เบญจพร ธิหลวง

สาขาวิชา : สาธารณสุขศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

: อาจารย์ ดร.รพีพร เทียมจันทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

: รองศาสตราจารย์วราภรณ์ ศิริสว่าง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

### บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และ 3) ศึกษาความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพระหว่างนักเรียนชาวไทยภูเขาและชาวไทยพื้นราบ ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตพื้นที่อำเภอค้อยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 235 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน ทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านการบริโภคอาหารและยา ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม ด้านการตรวจรักษาสุขภาพ และด้านการจัดการความเครียด มีพฤติกรรมสุขภาพ โดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.42$ , S.D. = 0.31) ซึ่งสามารถเรียงลำดับพฤติกรรมสุขภาพจากมากไปน้อยได้ดังนี้ พฤติกรรมการจัดการสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง ( $\bar{X} = 3.83$ , S.D. = 0.53) พฤติกรรมการจัดการความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.49$ , S.D. = 0.51) พฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.49$ , S.D. = 0.40) พฤติกรรมการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.36$ , S.D. = 0.44) พฤติกรรมการตรวจหรือรักษาสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.30$ , S.D. = 0.50) และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.08$ , S.D. = 0.47)

การศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ น้ำหนัก การนอนหลับพักผ่อนเฉลี่ย/วัน ประวัติและการมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$

สำหรับการศึกษาความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพระหว่างนักเรียนชาวไทยภูเขาและชาวไทยพื้นราบ พบว่า พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม ทั้ง 6 ด้าน ของทั้ง 2 กลุ่ม อยู่ในระดับปานกลาง และไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า พฤติกรรมด้านการพักผ่อนและการตรวจหรือรักษาสุขภาพของนักเรียนชาวไทยภูเขาและชาวไทยพื้นราบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.01$



**The Title** : Health Behaviors of High School Students in Doilo District,  
Chiang Mai Province

**The Author** : Miss Benjaporn Thilaung

**Program** : Public Health

**Thesis Advisors** : Lect. Dr. Rapeeporn Tiamjan Chairman  
: Assoc. Prof. Waraporn Sirisawang Member

### ABSTRACT

The objectives of this study were 1) to study health behaviors of students in the high school level, 2) to study the relationship of individual factors and health behaviors of students in high school level and 3) to study the differences of health behavior between urban and hill tribe students in high school level in Doilo District, Chiang Mai Province. The sample of this study was 235 students who studying in high school level, Data was collected by using questionnaires and analyzed with descriptive statistics.

The results showed that overall of health behaviors of the students in the 6 aspects including the consumption of food and medicine, exercise, sleep/recreation, environmental management, health care and stress management behaviors are in average level. ( $\bar{X} = 3.42$ , S.D. = 0.31). This results can be sorted descending as follows : environmental management behavior is at high level ( $\bar{X} = 3.83$ , S.D. = 0.53), stress management behavior is at a moderate level. ( $\bar{X} = 3.49$ , S.D. = 0.51), food and medicine consumption behavior is at a moderate level. ( $\bar{X} = 3.49$ , SD = 0.40), The behavior of sleep/recreation is at a moderate level. ( $\bar{X} = 3.36$ , SD = 0.44), health care behavior is at a moderate level. ( $\bar{X} = 3.30$ , SD = 0.50), and exercise behavior is at a moderate level. ( $\bar{X} = 3.08$ , SD = 0.47). The respectively of individual factors and health behaviors of students found that individual factors such as weight, average daily sleep, history of disease were statistically correlated with the health behavior of students at  $p < 0.05$ .

The difference of health behaviors of the urban and hill tribe students was evaluated, it was found that overall of health behaviors in the 6 aspects of both two groups are at a moderate level and there is no statistically different. However, after item investigation, the result showed that sleep/recreation and health care behavior of the urban and hill tribe students were statistically different at  $p < 0.01$ .



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและการสนับสนุนอย่างดียิ่งจากอาจารย์ ดร.รพีพร เทียมจันทร์ และรองศาสตราจารย์วราภรณ์ ศิริสว่าง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำต่างๆ ให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ และช่วยตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ในทุกขั้นตอนด้วยความเอาใจใส่ตลอดระยะเวลาที่ศึกษา พร้อมทั้งช่วยกระตุ้นและให้กำลังใจแก่ผู้ศึกษาเสมอมา จนกระทั่งวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงด้วยดี ผู้ศึกษาจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน คือ คุณบุญศรี ปันดีบ คุณคนอง ยาสิงห์ทอง และคุณนพดล นพมณี ที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงในเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และเสนอแนะในการปรับปรุงเครื่องมือให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนสองแคววิทยาคม ผู้อำนวยการโรงเรียนสันติสุข และครูอนามัย โรงเรียนทั้งสองโรงเรียนที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามทุกคนเพื่อการศึกษาครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา ครอบครัว และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจให้ผู้ศึกษาสามารถทำวิทยานิพนธ์ได้สำเร็จ คุณงามความดีและสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งหลายอันเกิดจากการศึกษานี้ ขอมอบให้แก่คณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อันมีค่าแก่ผู้ศึกษา เพื่อที่จะได้นำไปใช้ประโยชน์ในการทำงานและการดำเนินชีวิตต่อไป

เบญจพร ชีหลวง