



วารสาร

การพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา

Nursing Public Health and Education Journal

ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2561 ISSN 2651-1908

แนวทางระบบส่งต่อการดูแลเด็กปฐมวัยระหว่างครอบครัว โรงเรียน และโรงพยาบาลในเด็กอายุ 1 เดือน ถึง 2 ปี

* เดชา ทำดี, เนตรทอง นามพรม, จุฑามาศ ไชยบัง, พัชรี วรกิจพูนผล, อุษณีย์ จินตเวช

จริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง : มุมมองที่แตกต่าง

* วิยะดา รัตนสุวรรณ

การออกกำลังกายเพื่อชะลอความเสี่ยงของไตในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง

* ลักขณา ขอบเสียง

อาการและการจัดการอาการตนเองของผู้ป่วยมะเร็งที่มีพยาธิสภาพประสาทส่วนปลายเนื่องจากเคมีบำบัด

* ภาวินี อนุผาย, มณีนันท์ สุพรรณโมก, รัตนภรณ์ เนตรวงษ์อินทร์, รุ่งทิพา ไทศก, ลักษมี สุทา, วชิราธิ์ คันคร, วันเพ็ญ บุตะเคียน, วิมลศิริ สาสุข, นุสรุ ประเสริฐศรี

ผลของการส่งเสริมสุขภาพร่วมกับการสนับสนุนจากสามีต่อระดับน้ำตาลในเลือดและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์

* ดลลักษณ์ ไรจน์นวลศรี

การเจริญเติบโต พัฒนาการ และภาวะสุขภาพของเด็กต่ำกว่า 5 ปี ที่เกิดจากมารดาวัยรุ่น

* ณัฐติพร อันด้วง, สมศรี ทาทาน, นงนุช ปัญจธรรมเจริญ

ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว กรุงเทพมหานคร

* ณัฐวรา เชื้อหอม, รัชนิกร อุปเสน, ณัฏฐา สายเสวย

ปัจจัยทำนายสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรังตำบลบ้านต้อม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

* สิริสุตา เตชะวิเศษ, ทักษิภา ชัยวรรัตน์, วิฑิตพร เรือนกุล

การวิเคราะห์การจัดการความปลอดภัยของผู้ป่วย: กรณีศึกษาหอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก

* จำเนียร มาเนตร, เพชรสุณีย์ ทั้งเจริญกุล, อภิรติ นันทคุกวัดณ์

พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น

* ทักษิภา ชัยวรรัตน์, วรินทร์ธร พันธวงศ์, สุภาภรณ์ นันตา

การสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

* โสภภาพ พันธุ์ลาวัณย์, พงศ์พัชรา พรหมเผ่า, สมัยพร อาชาล

ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพและการบริหารสมองต่อคะแนนการทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นของผู้สูงอายุในชุมชน อ.บ้านนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี

* อารี พุ่มประไพทย์, สุระพรรณ พนมฤทธิ์, จุริภรณ์ เจริญพงศ์, ทัดติยา นครไชย

ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานตามมาตรฐานงานสาธารณสุขมูลฐานของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จังหวัดสุโขทัย

* ยุทธนา แยกคาย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนียะลา

* มุสนีย์ แก้วณีย์, วาณิตา สาเมาะ, ศุภวรรณ สีแสงแก้ว, เปรมฤดี คำรักษ์

พฤติกรรมการดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาล

* ธาณี กล่อมใจ, กนกภรณ์ อ่วมพรหมณ์

โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

* ทิพย์ ทอสุข, วิภา เพ็งเสียม



วารสารการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ปีที่ 19 ฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม 2561 ISSN 2651-1908

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่ผลงานวิชาการในรูปแบบรายงานวิจัย (Research Article) และบทความปริทัศน์ (Review Article) สาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

กำหนดการออกวารสาร

ทุกๆ 4 เดือน (ปีละ 3 ฉบับ)

มกราคม – เมษายน

พฤษภาคม – สิงหาคม

กันยายน – ธันวาคม

เจ้าของ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

312 หมู่ 11 ต.บ้านต้อม อ.เมือง จ.พะเยา 56000

โทรศัพท์ 0-5443-1779 โทรสาร 0-5443-1889

ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.เวทิน นพนิตย์

ผู้อำนวยการ Professional Associates of Thailand

ดร.ธานี กล่อมใจ

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

บรรณาธิการ

ดร.ทักษิภา ชัชรรัตน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

อาจารย์ฐิติพร เรือนกุล

เลขานุการ

อาจารย์จรรยา แก้วใจบุญ

อาจารย์สมศรี ทาทาน

อาจารย์อัมพร ยานะ

นางสาว ชนิดาภา อินตะมุด

นายเอกชัย หมั่นขัตติย์

กองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.ประวิต เอรารวรรณ

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรัตน์ สิทธิสมบัติ

มหาวิทยาลัยเนชั่น

รองศาสตราจารย์ ดร. พรพนพิไล ศรีอาภรณ์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล นธการกิจกุล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ดร.เดชา ทำดี

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยศ ชิตมงคล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมานจิต ภิรมย์รัตน์

มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

ดร.วิยะดา รัตนสุวรรณ

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.ประจวบ แผลมหลัก

มหาวิทยาลัยพะเยา

ดร.สุภาภรณ์ อุดมลักษณ์

มหาวิทยาลัยเนชั่น

ดร.นุสรา ประเสริฐศรี

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์

ดร. สุชาดา อินทรกำแหง ณ.ราชสีมา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์

นครสวรรค์

ดร.จุไรรัตน์ ห้าวหาญ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

ดร. ดาราวรรณ รองเมือง

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

ดร.ดลนภา หงส์ทอง

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร.กฤตพัทธ์ ฝึกฝน

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

ดร.ปรศนีย์ สมิทธิ์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

สารบัญ

หน้า

- แนวทางระบบส่งต่อการดูแลเด็กปฐมวัยระหว่างครอบครัว โรงเรียน และโรงพยาบาล
ในเด็กอายุ 1 เดือน ถึง 2 ปี 3
- จริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง : มุมมองที่แตกต่าง 14
- การออกกำลังกายเพื่อชะลอความเสื่อมของไตในผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง 25
- อาการและการจัดการอาการตนเองของผู้ป่วยมะเร็งที่มีพยาธิสภาพประสาทส่วนปลาย
เนื่องจากเคมีบำบัด 36
- ผลของการส่งเสริมสุขภาพร่วมกับการสนับสนุนจากสามีต่อระดับน้ำตาลในเลือดและพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ 47
- การเจริญเติบโต พัฒนาการ และภาวะสุขภาพของเด็กต่ำกว่า 5 ปี ที่เกิดจากมารดาวัยรุ่น 59
- ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคอารมณ์แปรปรวนสองขั้ว กรุงเทพมหานคร 72
- ปัจจัยทำนายสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่มีความเจ็บป่วยเรื้อรัง ตำบลบ้านต้อม อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา 84
- การวิเคราะห์การจัดการความปลอดภัยของผู้ป่วย : กรณีศึกษาหอผู้ป่วยศัลยกรรมหญิง
โรงพยาบาลพุทธชินราช พิษณุโลก 96
- พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น 107
- การสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันและควบคุม
โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงโดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น 121
- ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพและการบริหารสมอต่อคะแนนการทดสอบสภาพ
สมอเบื้องต้นของผู้สูงอายุในชุมชน อ.บ้านนาสาร จ.สุราษฎร์ธานี 134
- ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานตามมาตรฐานงานสาธารณสุขมูลฐานของอาสาสมัครสาธารณสุข
ประจำหมู่บ้าน จังหวัดสุโขทัย 145
- ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแรงในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา 156
- พฤติกรรมการดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาล 171
- โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา 179



พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น

ทักษิภา ชัชรรัตน์ วรินทร์ธร พันธวงศ์ สุภาภรณ์ นันทา
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พะเยา

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงบรรยายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดพะเยาและศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นอายุ 13 – 19 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำนวน 364 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้ส่วนแรก ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหาร ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย และ ส่วนที่ 4 พฤติกรรมอารมณ์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านได้ค่า IOC ตั้งแต่ 0.66-1.00 และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหาร 0.94 พฤติกรรมการออกกำลังกาย 0.92 และพฤติกรรมอารมณ์ 0.98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และสถิติ Chi – square ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหาร พฤติกรรมการออกกำลังกาย และ พฤติกรรมอารมณ์ของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยาอยู่ในระดับปานกลางและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหาร ได้แก่ ปัจจัยด้านระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง และผู้ปกครอง (P - Value= 0.038, 0.041) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ดัชนีมวลกาย(BMI) ศาสนาการเล่นโยคะในยามว่าง และใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา (P -Value= 0.020, 0.029, 0.020, 0.000)ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์ ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง และผู้ปกครอง (P - Value= 0.000,0.005) ดังนั้นการให้ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย และจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสมให้กับวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้วัยรุ่นเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในอนาคต

คำสำคัญ : พฤติกรรมสุขภาพ วัยรุ่น ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง



Teenagers Health Behaviors

Taksika Chachvarat Varintorn Phawong Supaporn Nunta
Boromarajonani College of Nursing, Phayao

Abstract

This descriptive research aim to study the health behaviors of the teenagers and factors related with health behaviors in Muang Phayao district, Phayao province. The subjects of the study consisted of 364 adolescents, aged 13-18 years. The research instruments composed of 4 parts, general information, food consuming behavior, exercise behavior, and emotional behavior. It had high content validity ranged from 0.66-1.00, and reliability was 0.94, 0.92, and 0.98. Data were analyzed by frequencies, percentages and chi - square. Findings reveal that the overall score of food consuming behavior, exercise behavior, and emotional behavior were at moderate level. From the study of the factors related with teenagers' health behavior, it was found that the educational factor of the sampling group and their parents were related with food consuming behavior (P- Value= 0.038, 0.041), BMI, religions' factor, gaming behavior, and playing sport during free time were related with exercise behavior (P- Value= 0.020, 0.029, 0.020, 0.000), Sexual factor, the educational factor of the sampling group and their parents were related with emotional behavior (P- Value= 0.000, 0.005). So, building up the knowledge and understanding about food consuming, exercise, and emotional of teenagers' behaviors might make those who were involved able to help enhancing teenagers' behaviors more effectively.

Key Word : Health Behaviors, Teenagers, Factor related

บทนำ

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นช่วงทศวรรษที่ 2 ของชีวิต ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 10-19 ปี (WHO, 2011) เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ลักษณะของวัยรุ่นช่วงวัยที่กำลังพัฒนาทางด้านต่าง ๆ เช่น มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย คือ มีการเจริญเติบโตทางด้านความสูงและน้ำหนัก ด้านจิตใจและอารมณ์จากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่จึงส่งผลไปสู่การปฏิบัติตัว การแสดงออกหรือพฤติกรรมวัยรุ่นมีความรู้สึกนึกคิดเป็นของตนเอง สนใจสิ่งแปลกใหม่ มีความอยากรู้ อยากเห็น ชอบความท้าทาย กล้าแสดงออก ต้องการความเป็นอิสระจากพ่อแม่

แม้ให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก ต้องการการยอมรับจากสังคม ชอบอยู่รวมเป็นกลุ่มและชอบทำตามเพื่อนมีการเลียนแบบ มีการปรับตัวได้ง่าย ถ้ามีความตั้งใจที่จะกระทำสามารถเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมได้ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้มีแนวโน้มที่จะคงอยู่ได้ถาวรมากกว่าในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพัฒนาวัยรุ่นให้มีความพร้อมในทุกๆด้านโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี (สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2551)

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเป็นไปอย่างรวดเร็ว ประเทศไทยได้รับเอากำนินมและวัฒนธรรมของชาวตะวันตกเพิ่มมากขึ้น การอบรม



เลี้ยงดูของผู้ปกครอง และอิทธิพลจากสื่อ โฆษณาต่างๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดทัศนคติและค่านิยมในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและการจัดการ ความเครียดที่เปลี่ยนไป จากการศึกษาพบว่า วัยรุ่นตอนปลายมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภค โดยมักจะรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น ชอบอาหารที่แปลกใหม่ และปฏิเสธอาหารแบบเดิมๆ กินอาหารไม่เป็นเวลา และงดอาหารบางมื้อโดยเฉพาะมื้อเช้า (เบญจา มุกตพันธ์, 2554) เด็กวัยรุ่นมักหลงเชื่อและบริโภคอาหารตามที่โฆษณาว่ามีสรรพคุณต่างๆ เช่น ลดความอ้วนได้ เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายพบว่าอายุช่วง 12 ถึง 21 ปี มีจำนวนมากถึงร้อยละ 50 ที่ไม่ได้ออกกำลังกายตามที่ควร โดยที่เด็กเล็กมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายมากแต่จะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และผู้หญิงจะเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยกว่าผู้ชายเมื่อเข้าวัยรุ่น (กรมอนามัย, 2555) พฤติกรรมด้านอารมณ์พบว่า วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวจากเด็กสู่วัยรุ่น ซึ่งอาจจะนำมาซึ่งความวิตกกังวลความเครียดทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่นทั้งทางร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม (Biglan et al., 1996)

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ พบว่า มีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ศรีบังอร สุวรรณพานิช, 2555) และจากการศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมสุขภาพ 30. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติพบว่า มีภาวะโภชนาการตามค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน-อ้วน ร้อยละ 20.0 (ดวงพร กตัญญูตานนท์, 2554) ผลการศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา พบว่า มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง (ณัชกร คงชีวะสกุล, สุนทรา กล้านรงค์ และ จุฑารัตน์ สตรีปัญญา, 2557) นอกจากนี้ จากข้อมูลปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตผ่านสายด่วน 1323 ของกรมสุขภาพจิต ในปี 2555 พบว่า คนไทยให้ความสนใจ

ปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้นจากปี 2554 จำนวน 21,820 รายเป็น 36,008 รายในปี 2555 หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 65 กลุ่มอายุที่ใช้บริการมากที่สุดคือ กลุ่มอายุต่ำกว่า 18 ปี โดยกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่มาขอรับบริการจะปรึกษาปัญหาได้แก่ ความคาดหวังของผู้ปกครองต่อการเรียนของเขา การไม่ไว้วางใจเกี่ยวกับการคบเพื่อน และปัญหาความรัก (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556)

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพวัยรุ่นจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นในระยะยาว และจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาสุขภาพของวัยรุ่นให้เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นวัยทำงานที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ข้อมูลที่ได้จะเป็นข้อมูลสำคัญเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการกำหนดดูแลสุขภาพวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเชิงบรรยาย ครั้งนี้เป็นการสอบถามวัยรุ่นตั้งช่วงอายุ 13 – 19 ปี ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา จำนวน 7,359 คนคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน ได้จำนวน 364 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ศาสนา ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อวันบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย ระดับการศึกษาสูงสุด



ของผู้ปกครอง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปกครองงาน
อดิเรกที่ทำยามว่าง สถานในการบริโภคมือเย็น และ
บุคคลที่ค่าปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือกังวลใจเป็นลักษณะ
ให้เลือกตอบ และเติมค่าลงในช่องว่าง จำนวน 14 ข้อ

แบบสอบถามส่วนที่ 2- 4เป็นแบบสอบถามที่
ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการ
บริโภคอาหารมีข้อคำถาม 26 ข้อส่วนที่ 3 พฤติกรรม
การออกกำลังกาย มีข้อคำถาม 13 ข้อ และส่วนที่ 4
พฤติกรรมอารมณ์มีข้อคำถาม 15 ข้อ แบบสอบถาม
ทั้งสามส่วนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating
scale) แบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้ ปฏิบัติเป็นประจำ
ปฏิบัติบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา
(Content Validity) ของแบบสอบถาม โดย
ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบ
ปรับปรุงแก้ไขให้เกิดความสมบูรณ์ได้ค่า IOC ตั้งแต่
0.66-1.00 และนำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุง
แก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษา
พยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราช
ชนนียะเยา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้
จำนวน 50 ชุด เพื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความ
เชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่น
ของพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร 0.94 พฤติกรรม
ด้านการออกกำลังกาย 0.92 และพฤติกรรมด้าน
อารมณ์ 0.98

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจาก
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัย
พยาบาล บรมราชชนนียะเยา เลขที่ 08/60 ลว. 22
กุมภาพันธ์ 2560

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และสถิติ
Chi – square

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.4 ส่วน
ใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 16-19 ปี ร้อยละ 79.4 BMI อยู่
ในช่วง 18.5 – 23 มากที่สุดร้อยละ 63.2 รองลงมา
BMIอยู่ในช่วงน้อยกว่า 18.5 ร้อยละ 28.6 วัยรุ่นส่วน
ใหญ่นับถือศาสนาพุทธมากที่สุดร้อยละ 93.4 ระดับ
การศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับมัธยมศึกษามากที่สุดร้อยละ
87.9 รองลงมาอยู่ในระดับอุดมศึกษาร้อยละ 5.2 มี
รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง 50-100 บาท/วัน ร้อยละ
60.4 รองลงมาไม่มีรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองน้อยกว่า
50 บาท/วันร้อยละ 28.6 พักอาศัยอยู่กับบิดาและ
มารดามากที่สุดร้อยละ 80.8 รองลงมาพักอาศัยอยู่กับ
ญาติร้อยละ 16.8 ส่วนระดับการศึกษาสูงสุดของ
ผู้ปกครอง คือ ระดับมัธยมศึกษาร้อยละ 42.9
รองลงมาคือระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่าร้อยละ
28.6 ผู้ปกครองมีรายได้เฉลี่ย 10,001 – 20,000บาท/
เดือนมากที่สุดร้อยละ 42.3 รองลงมาไม่มีรายได้ไม่เกิน
10,000 บาท/เดือนร้อยละ 35.2 กลุ่มตัวอย่างส่วน
ใหญ่บริโภคอาหารมือเย็นที่ปรุงเองที่บ้านร้อยละ 72.5
ชอบเล่นเกม ร้อยละ 69.8 ชอบเล่นกีฬา ร้อยละ
69.5 เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาหรือกังวลใจมักปรึกษา
พ่อแม่ ผู้ปกครอง ร้อยละ 51.1



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละระดับพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

ระดับพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร	คะแนนพฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ดี	40 – 52 คะแนน	2	0.5
ปานกลาง	26 – 39 คะแนน	285	78.3
ควรปรับปรุง	1 – 25 คะแนน	77	21.2
รวม		364	100.0

ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 78.3 รองลงมาอยู่ในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 21.2 และอยู่ในระดับดี ร้อยละ 0.5

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่น

ระดับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	คะแนนพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ดี	20 – 26 คะแนน	101	27.7
ปานกลาง	13 – 19 คะแนน	230	63.2
ควรปรับปรุง	1 – 12 คะแนน	33	9.1
รวม		364	100.0

ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.2 รองลงมาอยู่ในระดับควรปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 27.7 และอยู่ในระดับดี ร้อยละ 9.1

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละระดับพฤติกรรมอารมณ์ของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมืองจังหวัดพะเยา

ระดับพฤติกรรมด้านอารมณ์	คะแนนพฤติกรรมอารมณ์	จำนวน	ร้อยละ
ดี	23 – 30 คะแนน	73	20.1
ปานกลาง	15 – 22 คะแนน	260	71.4
ควรปรับปรุง	1 – 14 คะแนน	31	8.5
รวม		364	100.0

ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 71.4 รองลงมาอยู่ในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 20.1 และอยู่ในระดับดี ร้อยละ 8.5

ตารางที่ 4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ตัวแปร	พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของวัยรุ่น			p-value
	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	
เพศ				
- ชาย	1.3	78.1	20.6	P=0.178
- หญิง	0	78.5	21.5	
อายุ				
- 13-15 ปี	1.3	78.7	20.0	0.572
- 16-19 ปี	0.3	78.2	21.5	



ตัวแปร	พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของวัยรุ่น			p-value
	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	
BMI				0.804
- น้อยกว่า 18.5	0	80.8	19.2	
- 18.5 – 24.9	0.9	77.0	22.2	
- มากกว่า 25	0	80.0	20.0	
ศาสนา				0.950
- พุทธ	0.6	78.2	21.2	
- คริสต์	0	77.3	22.7	
- อิสลาม	0	100.0	0	
ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง				0.038
- ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา	0	60.0	40.0	
- ระดับมัธยมศึกษา	0.6	79.7	19.7	
- ปวช./ปวส.	0	46.7	53.3	
- ระดับอุดมศึกษาขึ้นไป	0	89.5	10.5	
รายได้เฉลี่ยต่อวันที่ได้รับจากผู้ปกครอง				0.268
- น้อยกว่า 50บาท/วัน	0	72.1	27.9	
- 50 – 100 บาท/วัน	0.9	80.9	18.2	
- มากกว่า 100 บาท/วัน	0	80.0	20.0	
บุคคลที่พักอาศัยด้วย				0.389
- หอพัก	0	55.6	44.4	
- บิดา มารดา	0.7	79.6	19.7	
- ญาติ	0	75.4	24.6	
ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง				0.041
- ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา	0	76.9	23.1	
- ระดับมัธยมศึกษา	0	76.3	23.7	
- ระดับ ปวช./ปวส.	0	75.0	25.0	
- ระดับอุดมศึกษาขึ้นไป	2.8	86.1	11.1	
รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง				0.473
- ไม่เกิน 10,000 บาท/เดือน	0	76.6	23.4	
- 10,001 – 20,000บาท/เดือน	0.6	81.8	17.5	
- มากกว่า 20,000 บาท/เดือน	1.2	74.4	24.4	



ตัวแปร	พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหารของวัยรุ่น			p-value
	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	
การบริโภคอาหารมีเย็นเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ?				0.170
- ไม่บริโภคอาหารเย็น	0	73.0	27.0	
- ปรงเองที่บ้าน	0.4	80.1	19.5	
- ร้านสะดวกซื้อ ตลาด	0	70.4	29.6	
- ศูนย์อาหารจากห้างสรรพสินค้า	0	50.0	50.0	
- ปรงเองที่บ้านและร้านสะดวกซื้อ ตลาด	6.7	86.7	6.7	
- ปรงเองที่บ้านและศูนย์อาหารจากห้างสรรพสินค้า	0	85.7	14.3	
- ร้านสะดวกซื้อ ตลาดและศูนย์อาหารจากห้างสรรพสินค้า	0	77.8	22.2	

ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่างมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.038) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในระดับปวช./ปวส.มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับควรปรับปรุงมากที่สุด ร้อยละ 53.3 และรองลงมา คือ ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 40.0ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.041) โดยพบว่า ผู้ปกครองที่มีการศึกษาระดับอุดมศึกษาขึ้นไปมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับควรปรับปรุงน้อยที่สุด ร้อยละ 11.1 ส่วนปัจจัยอื่นๆ ไม่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย

ตัวแปร	พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของวัยรุ่น			p-value
	มาก	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	
เพศ	n ()			0.540
- ชาย	30.3	61.9	7.7	
- หญิง	25.8	64.1	10.0	
อายุ				0.498
- 13-15 ปี	32.0	57.3	10.7	
- 16-19 ปี	26.6	64.7	8.7	
BMI				0.020
- น้อยกว่า 18.5	21.2	62.5	16.3	
- 18.5 – 24.9	31.3	62.6	6.1	
- มากกว่า 25	23.3	70.0	6.7	



ตัวแปร	พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายของวัยรุ่น			p-value
	มาก	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	
ศาสนา				0.029
- พุทธ	28.8	62.9	8.2	
- คริสต์	9.1	72.7	18.2	
- อิสลาม	50.0	0	50.0	
ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง				0.984
- ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา	20.0	70.0	10.0	
- ระดับมัธยมศึกษา	27.8	63.1	9.1	
- ปวช./ปวส.	26.7	60.0	13.3	
- ระดับอุดมศึกษาขึ้นไป	31.6	63.2	5.3	
รายได้เฉลี่ยต่อวันที่ได้รับจากผู้ปกครอง				0.950
- น้อยกว่า 50บาท/วัน	27.9	63.5	8.7	
- 50 – 100 บาท/วัน	28.2	63.2	8.6	
- มากกว่า 100 บาท/วัน	25.0	62.5	12.5	
บุคคลที่พักอาศัยด้วย				0.160
- หอพัก	0	88.9	11.1	
- บิดา มารดา	30.3	61.2	8.5	
- ญาติ	19.7	68.9	11.5	
ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง				0.934
- ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา	27.9	62.5	9.6	
- ระดับมัธยมศึกษา	25.0	66.7	8.3	
- ระดับ ปวช./ปวส.	31.3	59.4	9.4	
- ระดับอุดมศึกษาขึ้นไป	31.9	58.3	9.7	
รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง				0.834
- ไม่เกิน 10,000 บาท/เดือน	26.6	63.3	10.2	
- 10,001 – 20,000บาท/เดือน	30.5	61.7	7.8	
- มากกว่า 20,000 บาท/เดือน	24.4	65.9	9.8	
การเล่นเกมส์				0.02
- ไม่เล่น	28.7	65.0	6.3	
- เล่น	25.5	59.1	15.5	
การเล่นกีฬา				0.00
- ไม่เล่น	20.6	68.8	10.7	
- เล่น	44.1	50.5	5.4	



ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าดัชนีมวลกาย(BMI) มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.020) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) น้อยกว่า 18.5 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุงมากที่สุด ร้อยละ 16.3 และกลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 18.5-24.9 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมาก ร้อยละ 31.3 ศาสนามีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.029) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาอิสลาม มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุงมากที่สุด ร้อยละ 50.0 การเล่นเกมสกีในยามว่างมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.020) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เล่นเกมสกีในยามว่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 15.5 การเล่นกีฬาในยามว่างมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.000) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ไม่เล่นกีฬาในยามว่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุงร้อยละ 10.7 ส่วนเพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง รายได้เฉลี่ยต่อวันที่ได้รับจากผู้ปกครอง บุคคลที่พักอาศัยด้วย ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองรายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง ไม่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 6 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านอารมณ์

ตัวแปร	พฤติกรรมด้านอารมณ์ของวัยรุ่น			p-value
	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	
เพศ				0.008
- ชาย	14.2	73.5	12.3	
- หญิง	27.8	60.8	11.5	
อายุ				0.651
- 13-15 ปี	18.7	70.7	10.7	
- 16-19 ปี	22.8	65.1	12.1	
ศาสนา				0.195
- พุทธ	22.6	64.7	12.6	
- คริสต์	13.6	86.4	0	
- อิสลาม	0	100.0	0	
ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่าง				0.000
- ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา	40.0	50.0	10.0	
- ระดับมัธยมศึกษา	19.4	67.5	13.1	
- ปวช./ปวส.	6.7	93.3	0	
- ระดับอุดมศึกษาขึ้นไป	68.4	31.6	0	
รายได้เฉลี่ยต่อวันที่ได้รับจากผู้ปกครอง				0.404
- น้อยกว่า 50บาท/วัน	16.3	68.3	15.4	
- 50 – 100 บาท/วัน	24.5	65.5	10.0	
- มากกว่า 100 บาท/วัน	22.5	65.0	12.5	



ตัวแปร	พฤติกรรมด้านอารมณ์ของวัยรุ่น			p-value
	ดี	ปานกลาง	ควรปรับปรุง	
บุคคลที่พักอาศัยด้วย				0.901
- หอพัก	11.1	77.8	11.1	
- บิดา มารดา	22.4	65.3	12.2	
- ญาติ	21.3	68.9	9.8	
ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง				0.005
- ต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษา	28.8	61.5	9.6	
- ระดับมัธยมศึกษา	15.4	67.9	16.7	
- ระดับ ปวช./ปวส.	12.5	71.9	15.6	
- ระดับอุดมศึกษาขึ้นไป	30.6	66.7	2.8	
รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง				0.758
- ไม่เกิน 10,000 บาท/เดือน	18.0	69.5	12.5	
- 10,001 – 20,000บาท/เดือน	24.0	64.3	11.7	
- มากกว่า 20,000 บาท/เดือน	24.4	64.6	11.0	
เมื่อมีปัญหาหรือกังวลใจจะปรึกษา				0.151
- ไม่ปรึกษาใคร	14.3	71.4	14.3	
- พ่อแม่ ผู้ปกครอง	27.4	59.7	12.9	
- เพื่อนสนิท	13.1	76.6	10.3	
- แฟน	12.5	62.5	25.0	
- พ่อแม่ ผู้ปกครองและเพื่อนสนิท	26.7	70.0	3.3	
- พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อนสนิท และแฟน	16.7	83.3	0	
- เพื่อนสนิทและแฟน	33.3	33.3	33.3	
- พ่อแม่ ผู้ปกครองและแฟน	22.0	50.0	0	

ผลการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์ พบว่าเพศมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.008) โดยพบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมอารมณ์ ในระดับมาก ร้อยละ 27.8 ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่างมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.000) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาขึ้นไป มีพฤติกรรมอารมณ์ในระดับดี ร้อยละ 68.4 ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.005) โดยพบว่า ผู้ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษา ระดับอุดมศึกษาขึ้นไปมีพฤติกรรมอารมณ์ ในระดับดี ร้อยละ 30.6รองลงมา คือผู้ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาพฤติกรรมอารมณ์ ในระดับดี ร้อยละ 28.8การปรึกษาพ่อแม่ ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง เมื่อมีปัญหาหรือกังวลใจมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P- Value= 0.008)ส่วนอายุ ศาสนา รายได้เฉลี่ยต่อวัน บุคคลที่พักอาศัยด้วย รายได้เฉลี่ยของผู้ปกครอง การ



ปรึกษาเมื่อมีปัญหาหรือกังวลใจ ไม่มีความเกี่ยวข้องกับ
พฤติกรรมอารมณ์

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น
ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยาพบว่า **พฤติกรรมการ
บริโภคอาหาร**อยู่ในระดับปานกลาง อาจเป็นเพราะว่า
วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสนใจในเรื่องอื่นๆ เช่น แฟชั่น
ดารา เป็นต้นทำให้ขาดความสนใจในการดูแลสุขภาพ
ของตนเองโดยเฉพาะการเลือกบริโภคอาหารที่มี
ประโยชน์ ซึ่งตรงกับการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ
พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการ
พลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ พบว่า มีพฤติกรรมการ
บริโภคอาหาร ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับ
การบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง (ศรีบังอร
สุวรรณพานิช, 2555)เช่นเดียวกับการศึกษาในนักศึกษ
มหาวิทยาลัยที่พบว่ามีความรู้และทัศนคติทาง
โภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง (Azizi, Aghaei,
Ebrahimi&Ranjbar, 2011) **ส่วนพฤติกรรมการออก
กำลังกาย**อยู่ในระดับปานกลาง การที่วัยรุ่นไม่ได้ออก
กำลังกาย อาจเป็นเพราะเรียนหนัก การบ้านมาก และ
มีวัยรุ่นส่วนหนึ่งในช่วงวันหยุดจะนัดมาพบปะสังสรรค์
กัน สอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม
การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (สมนึก แกว
วิไล, 2552) ที่พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรม
การออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางและการศึกษา
เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
เยาวชนตำบลบ้านแห อำเภอธารโธ จังหวัดยะลา
(อัสมา สะมะแอ, 2553) ซึ่งพบว่าเยาวชนมีมี
พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง
นอกจากนี้ยังนิยมใช้เวลาว่างเป็น ในการดูโทรทัศน์และ
เล่นเกมคอมพิวเตอร์ดังนั้นการรณรงค์ให้วัยรุ่นเห็น
ความสำคัญในการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่ผู้
ที่เกี่ยวข้องดำเนินการอย่างเร่งด่วนเพื่อสุขภาพที่ดีของ
วัยรุ่นสำหรับ **พฤติกรรมอารมณ์**อยู่ในระดับปานกลาง

อาจเป็นเพราะการจัดการอารมณ์ซึ่งถือเป็น
ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกภายในตนเอง
และวัยรุ่นยังมีภาวะของความหุนหันพลันแล่น ยังไม่
สามารถควบคุมตนเองได้ดีเท่าที่ควร และจะทำอะไร
ตามอารมณ์ของตนเองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งตรงกับ
การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน
อาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร (นภาพร โกมลพันธ์
, 2552) พบว่า ด้านการจัดการอารมณ์ของนักเรียน
อาชีวศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ
พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัด
พะเยา พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการ
บริโภคอาหาร ได้แก่ ระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่ม
ตัวอย่างมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภค
อาหารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - Value= 0.038)
โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา
ขึ้นไปเท่านั้นที่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารในระดับ
ปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 89.5 อาจเป็นเพราะว่า
เมื่อมีการศึกษาสูงขึ้น จะมีความรู้ในเรื่องของคุณค่าของ
อาหารชนิดต่างๆ รวมทั้งการเลือกรับประทานอาหารที่
มีประโยชน์มากขึ้น ดังนั้นการรณรงค์เกี่ยวกับการ
บริโภคอาหารให้แก่วัยรุ่น ผ่านสื่อที่ทันสมัยน่าสนใจ
รวมทั้งการใช้ดาราดันแบบที่วัยรุ่นชอบ ก็อาจ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารของวัยรุ่น
ให้ดีขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาพฤติกรรม
รับประทานอาหารของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยกว่าง
โจวประเทศจีนพบว่านักศึกษาชั้นปีที่สูงขึ้นจะมี
พฤติกรรมรับประทานอาหารที่ดีกว่านักศึกษาชั้นปี
แรกๆ (Wang, Ou, Chen, &Duan, 2009)

ในขณะที่ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครอง
ก็มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติ (P - Value= 0.041) โดยพบว่า
ผู้ปกครอง ของ กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษา
ระดับอุดมศึกษาขึ้นไปเท่านั้น ที่มีพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารในระดับดี ร้อยละ 2.8 ทั้งนี้สามารถ
อธิบายได้ว่าบิดามารดาที่มีการศึกษาสูงจะมีความรู้
ทางด้านคุณค่าของอาหาร และความเชื่อที่ถูกต้องจะมี
ลักษณะนิสัยในการบริโภคอาหารดีกว่าเด็กที่มาจาก



ครอบครัวที่บิดามารดามีการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า ซึ่งตรงกับการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา พบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดามีการศึกษาสูง มีฐานะทางเศรษฐกิจดี บิดามารดาอยู่ด้วยกัน และบิดามารดาที่มีความเชื่อที่ถูกต้องจะมีลักษณะนิสัยในการบริโภคอาหารดีกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่บิดามารดามีการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจต่ำกว่า (เกียรติพงษ์ เชื้อนรอบเขต, 2556) และการศึกษาการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร พบว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาต่างกันย่อมมีเวลาการดูแลเอาใจใส่ลูกแตกต่างกัน ซึ่งก็รวมถึงการดูแลใส่ใจในเรื่องของอาหาร (ศลาสิน ดอกเข็ม, 2555)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่าดัชนีมวลกาย (BMI) มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - Value= 0.020) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) น้อยกว่า 18.5 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุงมากที่สุด ร้อยละ 16.3 และกลุ่มตัวอย่างที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 18.5-24.9 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ร้อยละ 31.3 ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้มีการรับรู้ในตนเองว่าไม่ได้มีภาวะอ้วนจึงออกกำลังกายน้อยซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยแบบ Multicenter Study Randomized Controlled Trial ของ Lemon และคณะฯ ที่พบว่าดัชนีมวลกายนั้นมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก (Lemon et al., 2009) และ แสง วชิระธนกิจ (2555) ได้ทำการศึกษา เรื่องการศึกษาเชิงสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี พบว่า นักศึกษาที่มีดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 กิโลกรัมต่อตารางเมตรมีคะแนนการออกกำลังกายน้อยกว่านักศึกษาที่มีระดับดัชนีมวลกายระดับปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นการให้ความรู้แก่วัยรุ่นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี มากกว่าการออกกำลังกาย

เพื่อลดน้ำหนัก จึงเป็นเรื่องที่ผู้เกี่ยวข้องควรตระหนักและส่งเสริมให้วัยรุ่นออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

ศาสนามีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - Value= 0.029) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่นับถือศาสนาอิสลาม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุงมากที่สุด ร้อยละ 50.0 อาจเป็นเพราะว่าศาสนาอิสลามห้ามมิให้สตรีเปิดเผยอวัยวะนอกเหนือจากมือและใบหน้าจึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายบางอย่างได้ เช่น โยคะ เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาเชิงสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลาซึ่งพบว่า นักศึกษาที่นับถือศาสนาแตกต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเจตคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (ณัฏฐกร คงชีวิสกุล, 2557)

การเล่นเกมนิยามว่างมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - Value= 0.020) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เล่นเกมนิยามว่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับควรปรับปรุง ร้อยละ 15.5 ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะใช้เวลาในการเล่นเกม ยกเว้นกลุ่มวัยรุ่นที่ชอบเล่นกีฬาจึงจะออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเชิงสำรวจการใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครยะลา (อัสมาร สะมะแฮ, 2553) ซึ่งพบว่า นักเรียนที่ใช้เวลาในการเล่นเกมนิยามว่างเป็นกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาและอุปสรรคในการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายในขณะที่นักเรียนที่ใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬามีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - Value= 0.000)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์ พบว่าเพศมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - Value= 0.008) โดยพบว่า เพศ



หญิงมีพฤติกรรมอารมณ์ ในระดับมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวอย่างมากจะเกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ อย่างมาก ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจจึงทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นในโรงเรียน (ทิพวรรณ ผางแก้ว, 2558) ที่พบว่า นักเรียนหญิงมีโอกาสเกิดพฤติกรรมความรุนแรงมากกว่านักเรียนชาย ส่วนปัจจัยด้านระดับการศึกษาสูงสุดของกลุ่มตัวอย่างมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-Value} = 0.000$) โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ที่ศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาขึ้นไป มีพฤติกรรมด้านอารมณ์ในระดับดีมากที่สุด และปัจจัยด้านระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมด้านอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-Value} = 0.005$) โดยพบว่า ผู้ที่มีผู้ปกครองมีระดับการศึกษาระดับอุดมศึกษาขึ้นไปมีพฤติกรรมด้านอารมณ์ ในระดับดีมากที่สุด อาจเป็นเพราะว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาต่างกันย่อมมีเวลาการดูแลเอาใจใส่ลูกแตกต่างกัน รวมทั้งมีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น และเพราะคนที่มีการศึกษาสูงจะมีทักษะในการแสวงหาข้อมูลที่

เชื่อถืออันช่วยต่อการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพจึงทำให้การมีระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพแตกต่างกันสอดคล้องกับการศึกษา

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่นภาพรวมอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรส่งเสริมวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีดังนี้

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น ด้วยการรณรงค์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้แก่วัยรุ่นผ่านสื่อที่ทันสมัยน่าสนใจ รวมทั้งการใช้ดาราดนแบบที่วัยรุ่นชอบ ก็อาจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหารของวัยรุ่นให้ดีขึ้นได้
2. การสนับสนุนให้วัยรุ่นได้ออกกำลังกายโดยให้ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องว่าการออกกำลังกายเป็นการดูแลสุขภาพที่ดี มิใช่เป็นการลดความอ้วนเท่านั้น และควรกระทำอย่างสม่ำเสมอ
3. พฤติกรรมทางด้านอารมณ์ควรสนับสนุนให้มีการค้นหาสาเหตุและแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม

เอกสารอ้างอิง

- กิตติพงษ์ เชื้อนรอบเขต. (2556). การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2.วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัชกร คงชีวกุล ,สุนทรกล้านรงค์และจุฑารัตน์สถิรปัญญา. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัยวิทยาเขตสงขลา.วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย.9(16), 59-70.
- ดวงพร กตัญญูตานนท์. (2554).ภาวะโภชนาการและพฤติกรรม 3 อ. ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสารมจร.วิชาการ. 14(28)(มกราคม – มิถุนายน):67 – 84.
- ทิพวรรณ ผางแก้ว.(2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นในโรงเรียน.ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (วิจัยประชากรและสังคม) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นภาพร โกมลพันธ์. (2552) ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร.วารสาร ChulaMed J. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (กันยายน – ตุลาคม)หน้า 445 – 450.
- เบญญา มุกตพันธ์. (2554). โภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ.ขอนแก่น: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เบญจพร อิทธิพล วราภรณ์ ศิริสว่าง รพีพร เทียมจันทร์.(2015). พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอต๋อยหล่อจังหวัดเชียงใหม่. วารสารบัณฑิตวิจัย, Vol, No 1, มกราคม- มิถุนายน



เอกสารอ้างอิง

- พิสิษฐ์ ขาดิวังค์. (2557).การใช้เวลาว่างและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครยะลา.วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา,ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2557 หน้า 1-14.
- ศลาสิน ดอกเข็ม. (2555). การบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ศรีบังอร สุวรรณพานิช.(2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตกระบี่.วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา. 4(1), 29-43.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). *ภาวะสังคมไทยไตรมาสสองปี* สืบค้นเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2556. จาก [http://www.Who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html](http://social.nesdb.go.th/social/Portals/0/Documents/แสงว วัชรชนกิก และคณะ. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.ว. เภสัชศาสตร์อีสาน, 8(3), 35-47</p><p>สมนึก แก้ววิไล .(2552) .ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. งานวิจัย: คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.</p><p>สุรียา ฟองเกิด สรวงทิพย์ ภู่อุษณา มนทรา ตั้งจิรวัดนา และสิบลตระกูลตันตลานุกูล. (2017). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่นไทย. <i>วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข</i>.Vol. 27, Special IssueDecamber.</p><p>อัสมาร สะมะแอ. (2553). <i>ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนตำบลบ้านแห</i> อำเภอธารโต จังหวัดยะลา. ยะลา : วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา.</p><p>Azizi, M., Aghaee, N., Ebrahimi, M., &Ranjbar, K. (2011). Nutrition Knowledge, TheAttitude and Practices of College Students.<i>Physical Education and Sport</i>,9(3), 349-357.</p><p>Biglan, A.,et al. (1996). Experimental evaluation of a modular approach to mobilizing Antitobacco influences of peers and parents. <i>American Journal of Community Psychology</i>, 24, 311±339</p><p>Stephenie C. LemonMilagros C. Rosal, Jane Zapka,, Amy Borg, andVictoria Andersen.(2009). <i>Contributions of Weight Perceptions to Weight Loss Attempts: Differences by Body Mass Index and Gender</i>. [PMC free article].[PubMed]</p><p>Wang, D., Ou, C., Chen, M., &Duan, N. (2009). Health-promotinglifestyles of university students in mainlandChina.<i>BioMed Center Public Health</i>, 9(379), 1-2.</p><p>World Health Organization.(2011).<i>Obesity and Overweight</i>. [Online] Retrieved July 6, 2017, from <a href=) (8 December 2011



คำแนะนำ



การส่งผลงานวิชาการลงตีพิมพ์

ในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา พ.ศ.2561

เพื่อให้การจัดทำวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษา เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีคุณภาพ จึงขอให้งดส่งต้นฉบับปี 2558 และใช้คำแนะนำนี้ตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2561 ดังนี้

วารสารจะดำเนินการในลักษณะ E- journal ไม่จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม

ผู้ทรงคุณวุฒิ หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถและเชี่ยวชาญในสาขาวิชานั้นๆ

ผลงานวิชาการที่ได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ หมายถึง ผลงานที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 คน ในลักษณะ Double blinded ที่มีความเห็นตรงกันว่าเป็นผลงานที่มีคุณภาพสามารถลงตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารได้

ผลงานวิชาการที่รับตีพิมพ์ หมายถึง บทความวิจัย บทความวิชาการหรือ บทความปริทรรศน์

คำแนะนำของการเตรียมบทความ

1. ข้อกำหนดการตีพิมพ์ผลงานวิชาการในวารสารการพยาบาล การสาธารณสุข และการศึกษามีดังต่อไปนี้

1.1. เป็นผลงานวิชาการทั้งภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษในสาขาการพยาบาล การสาธารณสุขและการศึกษา

1.2. ผลงานวิชาการต้องไม่เคยลงตีพิมพ์ในหนังสือและวารสารใดมาก่อนยกเว้นเป็นผลงาน

วิชาการที่ได้นำเสนอในการประชุมทางวิชาการที่ไม่มี Proceedings และผู้เขียนจะต้องไม่ส่งบทความเพื่อไปตีพิมพ์ในวารสารฉบับอื่นในเวลาเดียวกัน

1.3. ผลงานวิชาการจะได้รับการพิจารณาถ้อยแถลงจากผู้ทรงคุณวุฒิที่กองบรรณาธิการเห็นสมควร ไม่น้อยกว่า 2 คน

1.4. กองบรรณาธิการจะแจ้งผลการพิจารณาการลงตีพิมพ์ในวารสารหลังจากผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิและกองบรรณาธิการเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

1.5. หากผลงานวิชาการใดได้รับการพิจารณาตีพิมพ์ เจ้าของผลงานวิชาการจะต้องแก้ไขต้นฉบับให้เสร็จและส่งคืนกองบรรณาธิการภายในเวลาที่กำหนดมิฉะนั้นจะถือว่าสละสิทธิ์การตีพิมพ์

1.6. ผลงานวิจัยต้องได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสถาบันใดสถาบันหนึ่ง (เฉพาะวิจัยในมนุษย์)

2. อัตราค่าบำรุงวารสารฯ / ค่าธรรมเนียมในการนำผลงานวิชาการลงตีพิมพ์ในวารสารฯ อัตราค่าธรรมเนียม 4,000 บาท/ 1 บทความ โดยชำระค่าลงทะเบียนตีพิมพ์บทความ โดยการโอนเงินมาที่บัญชีธนาคารกรุงไทย สาขา พระยา เลขบัญชี 512-0-69285-0 ชื่อบัญชี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี (งานวารสาร)

3. การเตรียมต้นฉบับบทความวิจัยมีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียน ดังนี้



3.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ
3.2 ชื่อ-สกุลและสถานที่ทำงานของผู้แต่ง (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ)

3.3. บทคัดย่อภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (Abstract)

3.4. คำสำคัญ (Keywords) ให้ผู้เขียนพิจารณา คำสำคัญทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ

3.5. บทนำเป็นการเขียนความเป็นมาหรือความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักการวิจัยเขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญหรือปัญหาที่ต้องทำการศึกษ

3.6. วัตถุประสงค์การวิจัย กระชับและชัดเจน

3.7. ระเบียบวิธีการวิจัยเป็นการเขียนอธิบายกระบวนการทำวิจัยตามหลักระเบียบวิธีวิจัยที่มีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดพอสังเขปที่แสดงให้เห็นถึงรายละเอียดของกระบวนการ

3.8. ผลการวิจัย เป็นการเขียนผลการวิเคราะห์ข้อมูลหรือข้อค้นพบจากการวิจัยหากจะมีการนำเสนอข้อมูลด้วยตารางควรออกแบบตารางให้เหมาะสมและให้นำเสนอข้อมูลได้ตารางตามที่จำเป็น การอธิบายข้อมูลควรหลีกเลี่ยงการกล่าวซ้ำกับสิ่งที่แสดงในตาราง

3.9. อภิปรายผลเป็นการแปลความหมายของผลการวิจัยและอธิบายเหตุผลว่าข้อค้นพบหรือสิ่งที่เกิดขึ้นสามารถอธิบายด้วยหลักการหรือทฤษฎีใดบ้าง ผลการวิจัยสอดคล้องหรือขัดแย้งกับผลการวิจัยของคนอื่นหรือไม่อย่างไรทั้งนี้ในการอภิปรายควรสนับสนุนด้วยข้อมูลที่เป็นเหตุเป็นผลและอธิบาย โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์

3.10. ข้อเสนอแนะในการเขียนข้อเสนอแนะจากการวิจัย ควรเขียนข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ หรือสำหรับการทำวิจัยต่อยอดในอนาคตทั้งนี้ข้อเสนอแนะควรสืบเนื่องจากข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ไม่ใช่ข้อเสนอแนะตามหลักการโดยทั่วไป

3.11. กิตติกรรมประกาศ (หากมี)

3.12. เอกสารอ้างอิง

4. การเตรียมต้นฉบับบทความปริทัศน์ (Review Article) มีแนวปฏิบัติตามลำดับการเขียนดังนี้

4.1 ชื่อเรื่อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

4.2 ชื่อผู้นิพนธ์ทุกคน และสถานที่ทำงาน โดยใช้ภาษาไทย

4.3 บทคัดย่อ (Abstract) ให้เขียนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษเป็นความเรียงย่อหน้าเดียว ประกอบด้วยสาระสังเขปที่สำคัญและครบถ้วน คำสำคัญ (Key words) มีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จำนวน 3-5 คำ

4.4 บทนำ เป็นการเขียนความสำคัญ ควรเขียนสาระหรือข้อมูลสำคัญที่เป็นประเด็นหลักของเรื่องที่น่าสนใจ เขียนให้กระชับตรงประเด็นและแสดงถึงความสำคัญว่าทำไมจึงนำเสนอบทความนี้

4.5 สาระปริทัศน์ในประเด็นต่างๆ ที่ตรงกับชื่อเรื่อง โดยประเด็นที่น่าสนใจจะต้องกระชับตรงประเด็น ไม่ซ้ำซ้อน

4.6 วิจารณ์ เป็นการสรุปสาระ และแสดงความคิดเห็นของผู้เขียนโดยจะอ้างอิงวรรณกรรมต่างๆมาเพิ่มเติมหรือไม่ก็ได้

4.7. กิตติกรรมประกาศ (หากมี)

4.8 เอกสารอ้างอิง

5. การอ้างอิงเอกสาร

การเขียนเอกสารอ้างอิง (References) ท้ายบทความสำหรับแนวทางการเขียนเอกสารอ้างอิง โดยใช้ระบบของ APA ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 6 (The Publication Manual of the American Psychological Association, 6th edition, published by the American Psychological Association, 2011) มีรายละเอียด ดังนี้

ผู้แต่งเป็นชาวไทยให้ลงทั้งชื่อและนามสกุลตามลำดับ

ผู้แต่งเป็นชาวต่างประเทศให้ลงนามสกุลตามด้วยเครื่องหมายจุด และต่อด้วยอักษรย่อของชื่อต้น และชื่อรอง ทั้งนี้รวมถึงผู้แต่งชาวไทยที่เขียนหนังสือเป็น



ภาษาอังกฤษจะลงรายการผู้แต่ง โดยใช้นามสกุลขึ้นต้น
เหมือนผู้แต่งชาวต่างประเทศดังตัวอย่าง

5.1 หนังสือ

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นต้นไป). เมืองที่พิมพ์:สำนักพิมพ์

บุญชม ศรีสะอาด. (2547). *วิธีการทางสถิติ
สำหรับการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่4).
กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.

Kosslyn, S. M., & Rosenberg, R. S.
(2004). *Psychology: The brain, the
person, the world*. (2nd ed.). Essex,
England: Pearson Education
Limited.

Mussen, P., Rosenzweig, M. R., Aronson,
E., Elkind, D., Feshbach, S., Geiwitz,
P. J., et al. (1973). *Psychology: An
introduction*. Lexington, Mass.:
Health.

5.2 วารสาร

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อบทความ. ชื่อ
วารสาร, ปีที่(ฉบับที่), หน้า.

เพชญ์ กิจระการ และสมนึก ภัททิยธนี.
(2545). ดัชนีประสิทธิผล Effectiveness
Index:E.I.). *วารสารการวัดผลการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 8(1), 30-36.

Klimoski, R., & Palmer, S. (1993). The
ADA and the hiring process in
organizations. *Consulting
Psychology Journal: Practice and
Research*, 45(2), 10-36.

5.3 หนังสือรวมเรื่อง (Book Review)

ชื่อผู้นิพนธ์. (ปีที่พิมพ์). ชื่อเรื่อง. ใน ชื่อบรรณาธิการ
(บรรณาธิการ), ชื่อหนังสือ (ครั้งที่พิมพ์ ตั้งแต่พิมพ์ครั้งที่
2 เป็นต้นไป, หน้า). เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์

ประสม เนืองเฉลิม. (2549). *วิทยาศาสตร์พื้นฐาน
การจัดการเรียนรู้มิติทางวัฒนธรรมท้องถิ่น
การบูรณาการ ความรู้พื้นฐานกับการจัดการ
เรียนรู้วิทยาศาสตร์เพื่อชุมชน: กรณีศึกษา
จากแหล่งเรียนรู้ป่าปู้ตา. ใน ฉลาด
จันทร์สมบัติ (บรรณาธิการ), *ศึกษาศาสตร์
วิจัย ประจำปี2548 – 2549* (หน้า 127 –
140). มหาสารคาม: สารคาม-การพิมพ์-สาร
คามเปเปอร์*

Cooper, J., Mirabile, R., & Scher, S. J. (2005).
Actions and attitudes: The theory of
cognitive dissonance. In T. C. Brock &
M. C. Green (Eds.), *Persuasion:
Psychological insights and
perspectives* (2nd ed., pp. 63-79).
Thousand Oaks, CA, US: Sage
Publications, Inc.

5.4 สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อผู้นิพนธ์. (วันที่ เดือน ปีที่ปรับปรุง
ล่าสุด). ชื่อเรื่อง. วันที่ทำการสืบค้น, ชื่อฐานข้อมูล
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (3
ธันวาคม 2548). *ธนาคารหลักสูตร.
สืบค้นเมื่อ 1 มีนาคม 2550*, จาก
[http://db.onec.go.th/thaigifted/les
sonplan/index.php](http://db.onec.go.th/thaigifted/lessonplan/index.php)

Wollman, N. (1999, November 12).
*Influencing attitudes and
behaviors for social change*.
Retrieved July 6, 2005, from
[http://www.radpsynet.org/docs/woll
manattitude.html](http://www.radpsynet.org/docs/wollmanattitude.html)

6. โปรดตรวจสอบ ต้นฉบับดูว่า ท่านได้เขียน
หัวข้อต่างๆ และให้ข้อมูลครบถ้วน ใช้คำต่างๆ ถูกต้อง
ตามพจนานุกรมไทย และอังกฤษ รวมทั้งคำศัพท์ทาง
วิชาการ และระบบการอ้างอิง ได้ถูกต้อง

7. ในการนำผลงานของผู้อื่นมาใช้ในบทความ
ขอให้ผู้เขียนใช้ข้อมูลจากแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือและ



ทันสมัยไม่เกิน 10 ปีมีการระบุชื่อผู้แต่งและปีพิมพ์ปรากฏอย่างชัดเจนควรอ้างอิงจากแหล่งหรือเอกสารที่เป็นต้นตอของข้อมูลและบทความใดที่มีการตรวจสอบพบว่าเข้าข่าย Plagiarism จะถูกตัดสิทธิ์ในการพิจารณาลงตีพิมพ์

8. การตั้งค่าน้ำกระดาษให้ตั้งค่าขนาดกระดาษ A4 จัดหน้าให้มีช่องว่างด้านบน 1 นิ้ว ด้านล่าง 1 นิ้ว ด้านซ้าย 1.25 นิ้ว ด้านขวา 1 นิ้ว อักษรที่ใช้ในการพิมพ์ให้ใช้ฟอนต์ AngsanaNew ขนาด 16 และ single space และมีเนื้อหารวมบทความย่อและเอกสารอ้างอิงไม่เกิน 15 หน้า

9. การส่งต้นฉบับให้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

9.1. ส่งต้นฉบับบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเป็นอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์ (.docx) ไปที่เว็บไซต์ของวารสารที่ <https://www.tci-thaijo.org/index.php/bcnpy> เพื่อทำการลงทะเบียนสมาชิกวารสารและดำเนินการส่งบทความผ่านระบบออนไลน์ของ TCI ทั้งนี้ผู้เขียนสามารถศึกษาข้อมูลคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับผู้พิมพ์ที่เมนูด้านขวามือของหน้าเว็บไซต์ หรือตามคู่มือแนบท้าย

9.2. เมื่อบทความผ่านประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจะมีการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

วารสารให้ผู้เขียนดำเนินการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

9.3. ชำระเงินค่าธรรมเนียมการตีพิมพ์ในวารสารเมื่อได้รับการแจ้งจากกองบรรณาธิการ

ข้อ 8. วารสารมีกำหนดออกปีละ 3 ฉบับคือ ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน ฉบับที่ 2 พฤษภาคม – สิงหาคม และฉบับที่ 3 กันยายน – ธันวาคม

ผู้พิมพ์หรือผู้อ่านท่านใดประสงค์จะขอข้อมูลหรือรายละเอียดเพิ่มเติมโปรดติดต่อกองบรรณาธิการได้ดังนี้

กองบรรณาธิการวารสารการพยาบาล
การสาธารณสุขและการศึกษา
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา
312 หมู่ 11 ตำบลบ้านต้อม อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ 56000
โทรศัพท์ 0-5443-1779 ต่อ 105,114
โทรสาร 0-5443-1889
มือถือ 06-1289-5926
E-mail : journal@bcnpy.ac.th

