

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ข้าราชการครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ เป็นบุคคลในสังคมส่วนหนึ่งของสังคมที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสถานการณ์โลกปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจของประเทศที่ตกต่ำ ค่านิยมทางสังคมที่กำลังหาทางออกในทางที่ไม่เหมาะสมของเยาวชน ในส่วนของเศรษฐกิจที่ครูต้องรับภาระมากขึ้นทุกด้านในขณะที่เงินเดือนของข้าราชการครูนั้นน้อยอยู่แล้ว ยังไม่ได้รับการปรับเงินเดือนติดต่อกันเป็นเวลาถึง 3 ปี แต่ส่วนที่เป็นรายจ่ายด้านอุปโภค บริโภค สูงขึ้นมาตลอด และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือภาระงานที่เพิ่มมากขึ้นเพื่อปรับตัวรับกับพระราชบัญญัติการศึกษาฉบับใหม่ ซึ่งครูทุกคนต้องปฏิรูปหน่วยงานปฏิรูปตนเองเพื่อให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ปฏิรูปแบบแผนการสอนนักเรียนเพื่อมุ่งสู่การประกันคุณภาพทางการศึกษาของชาติ การปรับลดอัตราข้าราชการทุกวิธีทางเพื่อลดงบประมาณของประเทศ รวมทั้งการแก้ปัญหาของนักเรียนที่หาทางออกในทางที่ไม่เหมาะสม ครูมีเวลาส่งเสริมสุขภาพของตนเองน้อยลง เหล่านี้เป็นภาระของครูที่ต้องแบกรับไว้ทั้งสิ้น โดยมุ่งหวังให้มีการพัฒนาทางการศึกษาให้แก่ นักเรียนทุกคน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนนั้นจะต้องประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญหลายประการ และประการหนึ่งคือ การศึกษา ดังพระบรมราโชวาทขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน ได้ทรงพระราชทานแก่ครูใหญ่และนักเรียน ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐานตอนหนึ่งว่า "... การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความรู้ ความคิด ความประพฤติ ทัศนคติ ค่านิยม เมื่อบ้านเมืองประกอบด้วยพลเมืองที่มีคุณภาพ การพัฒนาประเทศย่อมทำได้ สะดวก รวดเร็ว ได้ผลแน่นอนรวดเร็ว..." (พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, 2530, หน้า 3)

ซึ่งการพัฒนาการศึกษานั้นถือว่า ครู เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดขององค์ประกอบ 4 ประการ คือ คน เงิน วัสดุ และการจัดการ ที่เรียกว่า 4 M's (Men, Money, Materials and Management) เพราะถึงแม้ว่าเราจะมีเงิน เครื่องมือ เครื่องใช้มากพอและการจัดการที่มีประสิทธิภาพเพียงใด หากขาดคนหรือคนที่มีอยู่ไม่มีประสิทธิภาพ งานนั้นหรือการพัฒนาคุณภาพการศึกษาย่อมดำเนินไปได้ไม่ดี (สุชาติ โสมประยูร, 2525, หน้า 133) ทวีโภค เกษมศรี

(2518, หน้า ค) ได้ให้ความเห็นว่า "ครูเป็นตัวจักรสำคัญที่จะเกื้อหนุนให้การศึกษาบรรลุเป้าหมาย ถ้าครูบกพร่องไป แม้ว่าองค์ประกอบอื่น ๆ จะดีสักเพียงใดก็ตาม การจัดการศึกษาก็ล้มเหลวอย่างแน่นอน" นอกจากนี้ กัลยา กาญจนวรรณ (2526:25) ได้กล่าวเกี่ยวกับครูไว้ว่า "การพัฒนาสุขภาพนักเรียนนั้น ควรเริ่มต้นที่ครูเป็นอันดับแรก โดยการพัฒนาตัวครูให้เป็นผู้มีความรู้เรื่องสุขภาพ ให้เป็นผู้มีเจตคติที่ดี และมีการปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้อง" เนื่องจากครูเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญของนักเรียน เพราะครูต้องคลุกคลีอยู่กับเด็กเกือบทั้งวัน วันละหลายชั่วโมง เจตคติที่ดีและการปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพอย่างถูกต้อง ย่อมเป็นแบบอย่างในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ และเป็นการวางรากฐานทางสุขภาพที่ดีแก่นักเรียน ครูจึงควรเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี และมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่เหมาะสม หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ครูควรมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีนั่นเอง

นโยบายและแผนสาธารณสุข (2538, หน้า 27) กล่าวว่า ปัจจุบันการเสียชีวิตของประชาชน 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคหัวใจ โรคมะเร็งทุกชนิด อุบัติเหตุจากการขนส่ง โรกระบบทางเดินหายใจ และอุบัติเหตุ ซึ่งล้วนมาจากการกระทำของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลทั้งสิ้น เกษมนครเขตต์ (2534, หน้า 1-2) กล่าวว่า สาเหตุเหล่านี้เป็นผลมาจากคนในสังคมขาดระเบียบวินัย ไม่เคารพกฎหมาย ขาดความความรู้ความเข้าใจในการบริโภคสินค้า ตลอดจนไม่สามารถนำตนให้หลีกเลี่ยงจากสภาวะแวดล้อมเป็นพิษที่กำลังคุกคามอยู่ทั่วไป และจากการรายงานสถานะการณ์ปัจจุบันของปัญหาสุขภาพจิตในสังคมไทย (ธนู ชาติธนานนท์, 2534, หน้า 21) ได้กล่าวไว้ว่า การตายด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสมเพิ่มขึ้นคือ ตายด้วยโรคหัวใจเพิ่มร้อยละ 53.6 ต่อประชากรแสนคนเมื่อปี 2535 เป็นร้อยละ 59.8 เมื่อปี 2538 ตายจากอุบัติเหตุเพิ่มจากร้อยละ 48.5 ต่อประชากรแสนคนเมื่อปี 2535 เป็นร้อยละ 48.9 คน เมื่อปี 2538 และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้นทุกปี ดังนั้น รัฐบาลจึงได้กำหนดให้การพัฒนาคนเป็นประเด็นหลักในการจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544) โดยเน้นการพัฒนาที่ยั่งยืนถาวร (Sustainable Development) คือ การพัฒนาให้มีความสมดุลระหว่างเศรษฐกิจ สังคม คุณภาพชีวิต และสิ่งแวดล้อม กำหนดให้การพัฒนาคนเป็นวัตถุประสงค์เดียวซึ่งหมายถึงเน้นที่ตัว "คน" เพื่อให้เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา (ครูสภาสาร, พฤษภาคม 2538, หน้า 26) ยุทธศาสตร์และยุทธวิธีเพื่อตอบสนองต่อปัญหาและแนวโน้มตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 เป็นที่คาดว่าเราควรจะได้เห็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมไทยโดยรวม มุ่งหวังว่าภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ของปัจเจกบุคคล และสังคมไทยในอนาคตประเด็นหนึ่งก็คือ ได้รับการพัฒนาทุกด้าน ทั้งกาย ใจ สติปัญญา (ธวัชวงศ์ ณ เชียงใหม่, 2539, หน้า 5)

การที่คนหรือประชาชนจะได้รับการพัฒนาให้มีสุขภาพดี มีความรู้ความสามารถ รวมทั้งการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเพียงใดนั้น อยู่ที่การเริ่มต้นอบรมสั่งสอนตั้งแต่เยาว์วัยในสถานศึกษา โดยครูเป็นแบบอย่างในการสร้างพฤติกรรม ดังนั้นครูจึงบุคคลที่สำคัญยิ่งในการสร้างสรรคพัฒนาเยาวชนให้เป็นพลเมืองดี ไกรนุช ศิริพูล (2531, หน้า 4) กล่าวว่า ครูคือวิศวกรสังคม ทั้งนี้เพราะว่าทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ หากทรัพยากรมนุษย์ได้รับการพัฒนาตั้งแต่เยาว์วัยให้เป็นพลเมืองดี มีคุณค่า มีความสามารถ เมื่อเติบโตไปประกอบอาชีพในสังคม สังคมย่อมเจริญก้าวหน้า สงบน่าอยู่ ทุกอาชีพที่สุจริตทั้งหลาย ไม่ว่าอาชีพใดก็ตามย่อมผ่านจากฝีมือครูที่ดีทั้งสิ้น

แต่ในปัจจุบันครูยังขาดความตระหนักในเรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังจะเห็นได้จากอัตราการเสียชีวิตของครูในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า ผู้ที่มีอายุไม่เกิน 60 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ราชการเสียชีวิตจำนวน 61 ราย เป็นผู้ที่เสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ 14 ราย หรือ ร้อยละ 22.95 โรคระบบทางเดินหายใจ 10 ราย หรือ ร้อยละ 16.39 โรคมะเร็ง 10 ราย หรือ ร้อยละ 16.39 อุบัติเหตุ 10 ราย หรือ ร้อยละ 16.39 โรคเกี่ยวกับปอด 6 ราย หรือ ร้อยละ 9.83 โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง 6 ราย หรือ ร้อยละ 9.83 โรคชรา 3 ราย หรือ ร้อยละ 4.91 โรคเบาหวาน 2 ราย หรือ ร้อยละ 3.27 (ประกาศ ข.พ.ค. จังหวัดเชียงใหม่ เรื่องสมาชิกถึงแก่กรรมในปี พ.ศ. 2543) ซึ่งล้วนเป็นการเสียชีวิตที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมสุขภาพทั้งสิ้น

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะพัฒนาสุขภาพของครู และเป็นช่องทางที่จะทำให้การปฏิบัตินั้นไปสู่นักเรียนได้โดยตรงดังกล่าว อันเป็นผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นได้ และสร้างสรรค์ให้สังคมนั้นสงบร่มรื่นน่าอยู่ตามที่คาดหวังไว้ทุกประการ

ด้วยเหตุที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานว่า ครูในกรมสามัญศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่เป็นครูที่มีการปฏิบัติตนเป็นผู้ที่ส่งเสริมสุขภาพของตนเองอย่างไร สังคมครูมีความตระหนักในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพพร้อมกันหรือไม่ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของครูมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพต่อครูเพียงใด เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้คณะครูมีสุขภาพดี มีความพร้อมที่จะปฏิบัติภาระหน้าที่ของครูอย่างเต็มความสามารถเพื่อนักเรียน เยาวชน ไปสู่การเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาระดับการส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากร คือ ครูผู้ปฏิบัติการสอน หัวหน้าหมวด ผู้บริหาร สังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 2,650 คน

เนื้อหา

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ ในด้านต่อไปนี้ 6 ด้านคือ

- 1.1 พฤติกรรมการบริโภค
- 1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย
- 1.3 พฤติกรรมทางเพศ
- 1.4 พฤติกรรมด้านความปลอดภัย
- 1.5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิต
- 1.6 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อม

นิยามศัพท์เฉพาะ

การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการซึ่งทำให้ประชาชนเพิ่มการควบคุมสุขภาพ และทำให้สุขภาพดีขึ้น การบรรลุถึงสภาวะสุขภาพทั้งทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมนั้น ผู้ปฏิบัติต้องพอใจในสิ่งที่ตนปรารถนา และสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อเข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างดี

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง คุณสมบัติส่วนบุคคล ที่ประกอบด้วยความเชื่อ ความคาดหวัง แรงจูงใจ ค่านิยม การรับรู้บุคลิกภาพ ตลอดจนองค์ประกอบทางด้านสติปัญญา และอารมณ์ รวมทั้งแบบแผนการแสดงออกของการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงรักษาสุขภาพ การป้องกัน และการพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้น

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมโดยของบุคคล ที่กระทำไปเพื่อจุดประสงค์ในการป้องกัน หรือบำรุงรักษาสุขภาพ โดยไม่คำนึงถึงสถานะสุขภาพที่ดำรงอยู่หรือรับรู้ได้ ไม่ว่าจะพฤติกรรมนั้นจะบรรลุความมุ่งหมายหรือไม่

ครูกรมสามัญศึกษา หมายถึง บุคคลที่เป็นข้าราชการพลเรือน ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ไม่ว่าจะเป็นครูผู้สอน ครูสนับสนุนการสอน หัวหน้าหมวดวิชา หรือผู้บริหาร สังกัดกองการมัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ครูกรมสามัญศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ หมายถึง ครูที่ปฏิบัติหน้าที่ในโรงเรียน กรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่

พฤติกรรมการบริโภค หมายถึง การบริโภคอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากอันตราย มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ใช่สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพปนเปื้อนอยู่ในอาหาร เลือกรับประทานอาหารครบทุกหมู่ รวมทั้งไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และงดการสูบบุหรี่

พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายในระดับที่เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสม่ำเสมอ มีการจัดการการออกกำลังกายจนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย รวมทั้งหาวิธีการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ทดแทนในขณะที่มีเวลาออกกำลังกายน้อย

พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การปฏิบัติตนในการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย มีการป้องกันตนเองจากโรคเอดส์และโรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ไม่ใช่คู่ของตนเอง รู้และเลือกใช้ถุงยางอนามัยเมื่อต้องมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น ดูแลร่างกายตนเองให้แข็งแรงสม่ำเสมอโดยมีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ

พฤติกรรมด้านความปลอดภัย หมายถึง การปฏิบัติตนโดยถือหลัก "ปลอดภัยไว้ก่อน" การปฏิบัติตนตามกฎหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกฎหมายจราจร การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่จะไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกาย

พฤติกรรมด้านสุขภาพจิต หมายถึง การจัดสภาพแวดล้อมในครอบครัวให้อบอุ่น ปฏิบัติตนให้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส รู้วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น ใช้กิจกรรมการบันเทิง หรืองานอดิเรก ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมการทำงาน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนร่วมงาน รู้จักยกย่องชมเชยผู้อื่น รวมทั้งการมีความเชื่อมั่นในตนเอง

พฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง มีส่วนร่วมในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม การแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน ที่อยู่อาศัยให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัย มีความรู้ความเข้าใจนโยบายกิจกรรม 5 ส. คือ สะสาง สะดวก สะอาด ถูกสุขลักษณะ และการสร้างนิสัย และน่านโยบายกิจกรรม 5 ส. ไปสู่การปฏิบัติทั้งที่บ้านและในโรงเรียน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ทราบแนวทางการปฏิบัติตน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของตัวครู ที่อาจมีผลโดยตรงต่อนักนักเรียน
2. สามารถนำข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพของครูที่ได้จากการศึกษา ไปจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของครูทั่วไปได้
3. เป็นข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพครูในโรงเรียน สำหรับครูทั่วไป ผู้บริหารสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการวางแผนการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป