

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 380 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา จำนวน 10 โรงเรียน และได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งสิ้น 380 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ กระทำโดยการประเมินผลการคำนวณจากคอมพิวเตอร์ ซึ่งใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เอสพีเอสเอสเอ็กซ์ (SPSSX - Statistical Package for the Social Sciences X) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งปรากฏผลดังต่อไปนี้

#### 1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอในรูปตารางการชดเชย ดังตารางที่ 1 - 2

ศูนย์วิทยพัชร์พยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละสถานภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ลำดับ	ข้อความ	จำนวน	ร้อยละ
1	เพศ		
	ชาย	190	50.00
	หญิง	190	50.00
2	ศาสนา		
	พุทธ	374	98.42
	อิสลาม	3	0.78
	คริสต์	2	0.54
	ฮินดู	1	0.26

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่านักเรียนที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายและเพศหญิงมีจำนวนเท่ากันคือ ร้อยละ 50.00 ซึ่งมีเพศชายจำนวน 190 คน และเพศหญิงจำนวน 190 คน นักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 98.42

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา - มารดา

การศึกษา	บิดา		มารดา	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อ่านหนังสือไม่ออก	8	2.11	16	4.22
อ่านออก เขียนได้	30	7.89	36	9.47
ประถมศึกษา	127	33.42	213	56.05
มัธยมศึกษา	133	35.00	67	17.63
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	37	9.74	17	4.47
ปริญญาตรี	32	8.42	29	7.63
สูงกว่าปริญญาตรี	13	3.42	2	0.53

จากตารางที่ 2 จะเห็นว่า บิดาส่วนมากร้อยละ 35.00 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา รองลงมาร้อยละ 33.42 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนระดับการศึกษาของบิดาที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือร้อยละ 2.11 อ่านหนังสือไม่ออก - สำหรับการศึกษามารดาส่วนมากอยู่ในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 56.05 รองลงมา ร้อยละ 17.63 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาและระดับการศึกษาของมารดาที่มีจำนวนน้อยที่สุดคือร้อยละ 0.53 สูงกว่าปริญญาตรี

2. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในรูปของตารางค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตารางที่ 3 - 5



ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในสิ่งที่ควรปฏิบัติ เรียงตามลำดับ

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{X}$	SD
1.	ฉันเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่หลังอาบน้ำ	3.82	0.41
2.	เวลาอาบน้ำฉันทำความสะอาดทุกส่วนของร่างกาย	3.81	0.42
3.	ฉันดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ	3.60	0.62
4.	ฉันเอาใจใส่ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนัง	3.51	0.62
5.	ฉันทำความสะอาดและรักษาบาดแผลเล็กน้อยด้วยตนเอง	3.46	0.70
6.	ฉันสังเกตและระวังกลิ่นตัวของตนเอง	3.45	0.65
7.	ก่อนใช้ยาทุกครั้งฉันอ่านฉลากยาอย่างละเอียด	3.45	0.72
8.	ฉันระมัดระวังเรื่องความสะอาดในการใช้ห้องน้ำห้องส้วม	3.42	0.71
9.	ฉันพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ทั้งที่บ้านและ ที่โรงเรียน	3.37	0.68
10.	ฉันสังเกตและระวังเรื่องกลิ่นปากของตนเอง	3.33	0.72
11.	เมื่อฉันเริ่มเป็นสิ่วฉันหมั่นล้างหน้าด้วยสบู่บ่อย ๆ	3.30	0.77
12.	เมื่อจะทำสิ่งใดฉันนึกถึงหลักปลอดภัยไว้ก่อน	3.26	0.68
13.	ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ	3.24	0.68
14.	ฉันล้างมือฟอกสบู่เมื่อออกจากห้องส้วม	3.21	0.81
15.	ฉันข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือสะพานลอย	3.20	0.86
16.	ทุกครั้งที่ฉันไม่สบาย ฉันกินยาตามที่แพทย์สั่งโดยเคร่งครัด	3.20	0.77
17.	ฉันแสดงความยินดีเมื่อเพื่อน ๆ ได้รับการยกย่องชมเชย	3.20	0.62
18.	ฉันทิ้งขยะมูลฝอยลงในที่รองรับทุกครั้ง	3.15	0.73
19.	เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ฉันจะปิดตาสักครู่แล้วลืมตา ในน้ำสะอาด	3.14	0.80
20.	ฉันช่วยผู้ปกครองทำความสะอาดภาชนะที่ใส่อาหาร	3.13	0.83
21.	เมื่อฉันเจ็บป่วยเล็กน้อยฉันใช้ยาสามัญประจำบ้านรักษา	3.10	0.86
22.	ฉันเลือกซื้ออาหารในร้านที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ	3.09	0.77

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{X}$	SD
23.	เมื่อเล่นกีฬา ฉันปฏิบัติตามกติกาอย่างเคร่งครัด	3.07	0.68
24.	ฉันพยายามฝึกตนเองให้เป็นคนมีเหตุผลและยอมรับความจริง	3.02	0.72
25.	ฉันเลือกเครื่องดื่มที่สะอาดและมีประโยชน์	3.01	0.74
26.	ฉันพักผ่อนถ้าารู้สึกว่าใช้สายตามากเกินไป	2.99	0.88
27.	ฉันพยายามกินผัก ผลไม้ และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันท้องผูก	2.99	0.87
28.	ฉันจัดห้องนอนของฉันให้ถูกสุขลักษณะ	2.96	0.82
29.	ฉันสังเกตลักษณะและอาการผิดปกติของร่างกาย	2.96	0.78
30.	ฉันคอยดูแลเช็ดถูปกกวาดบ้านให้สะอาดเรียบร้อย	2.95	0.83
31.	ฉันใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น	2.94	0.96
32.	เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันเลือกกินอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย	2.93	0.89
33.	ก่อนนอนฉันสำรวจเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย	2.93	0.97
34.	ฉันระมัดระวังในการวางของใช้ให้เป็นที่และปลอดภัย	2.93	0.81
35.	เมื่อเล่นหรือทำงานเสร็จ ฉันพักผ่อนก่อนกินอาหาร	2.89	0.85
36.	ฉันสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขายก่อนซื้ออาหาร	2.88	0.81
37.	หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ ถ้าฉันไม่ได้แปรงฟันก็จะบ้วนปาก	2.86	0.87
38.	ฉันให้แพทย์ตรวจสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย	2.85	0.88
39.	ฉันนำความรู้เรื่องการรักษาพยาบาลเบื้องต้นมาใช้กับตนเอง	2.84	0.81
40.	ฉันปรึกษาผู้ใหญ่หรือผู้ที่ไว้วางใจได้ เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ	2.82	0.92
41.	ในวันหนึ่ง ๆ ฉันกินอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหาร	2.78	0.81

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{X}$	SD
ครบทุกประเภท			
42.	ฉันสังเกตความผิดปกติของเหงือกและฟัน	2.72	0.81
43.	ฉันกินอาหารช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน	2.72	0.85
44.	ฉันปรึกษาผู้ปกครองเมื่อฉันมีปัญหาด้านสุขภาพ	2.70	0.97
45.	หลังกินอาหารเสร็จ ฉันพักผ่อนก่อนทำงานที่ต้องใช้สมอง	2.67	0.97
46.	เวลาดูโทรทัศน์ฉันนั่งห่างจากจออย่างน้อย 6 ฟุต	2.66	1.00
47.	ฉันทำงานอดิเรกทำเมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ	2.63	0.95
48.	ฉันสังเกตปริมาณน้ำดื่มสำหรับใส่อารก่อนใช้ปรุง	2.63	0.89
49.	เมื่อสงสัยว่าเป็นโรค ฉันจะรีบไปพบแพทย์ทันที	2.62	0.89
50.	ฉันเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม	2.52	0.90
51.	ฉันหมั่นสังเกตความผิดปกติของสายตาดูอยู่เสมอ	2.47	0.94
52.	ฉันกินอาหารว่างในช่วงระหว่างอาหารแต่ละมื้อ	2.46	0.92
53.	ฉันติดตามข่าวสารสุขภาพทางวิทยุและโทรทัศน์	2.37	0.87
54.	ฉันรีบไปพบทันตแพทย์ เมื่อฉันทันต	2.33	0.91
55.	ฉันไม่แสดงอารมณ์โกรธออกมาเมื่อเวลาฉันโกรธ	2.31	0.85
56.	ฉันสำรวจและควบคุมน้ำหนักของตนเองอยู่เสมอ	2.14	0.96
57.	ฉันปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ	2.12	1.08

จากตารางที่ 3 จะเห็นว่า จากสิ่งทีการปฏิบัติทั้งหมด 57 ข้อ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์มาก 4 ข้อได้แก่ฉันเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่หลังอาบน้ำ เวลาอาบน้ำฉันทำความสะอาดทุกส่วนของร่างกาย ฉันดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ และฉันเอาใจใส่ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนัง

สำหรับข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์มี 46 ข้อ นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์พอใช้มี 7 ข้อ และไม่มีข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ไม่ใช้เลย

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ เรียงตามลำดับ

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	$\bar{x}$	SD
1.	ฉันทายใจโดยไม่มีใครแนะนำจากแพทย์	3.78	0.56
2.	ฉันเคยสูบบุหรี่	3.52	0.82
3.	ฉันเคยดื่มเหล้า	3.45	0.77
4.	ฉันอ่านหรือเขียนหนังสือบนรถ	3.44	0.69
5.	ฉันใช้เสื้อผ้าและเครื่องใช้ร่วมกับผู้อื่น	3.25	0.79
6.	ฉันดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง	3.22	0.91
7.	ฉันอ่านหนังสือในที่มืดแสงสว่างไม่เพียงพอ	3.21	0.72
8.	ฉันกินอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ	3.16	0.81
9.	ฉันงอกอาหารมือเข้า	2.96	0.98
10.	ฉันกินอาหารกระป๋อง	2.95	0.55
11.	ฉันกินอาหารที่เผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด	2.66	0.95
12.	ฉันเคยกินอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่ผสมสี	2.42	0.79
13.	ฉันกินน้ำอัดลม	2.02	0.85

จากตารางที่ 4 จะเห็นได้ว่า จากสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติทั้งหมด 13 ข้อนั้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์มาก 2 ข้อ โดยนักเรียนหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติตนในข้อ การใช้อันตรายโดยไม่มีใครแนะนำจากแพทย์ และการสูบบุหรี่ สำหรับข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์มี 9 ข้อ ข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์พอใช้มี 2 ข้อ และไม่มีข้อที่นักเรียนดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ไม่ดีเลย

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการकुเลสสุขภาพตนเองโดยส่วนรวมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร

รายการ	$\bar{X}$	SD
การकुเลสสุขภาพตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติ	2.97	0.74
การकुเลสสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ	3.08	0.70
รวม	3.02	0.72

จากตารางที่ 5 จะเห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 कुเลสสุขภาพตนเองโดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



3. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร  
แยกตามเพศ และเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง

ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลในรูปของตารางค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่  
เพื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ทั้งเป็น  
รายชื่อและโดยส่วนรวม ทั้งตารางที่ 6 - 8



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	ฉันเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่หลังอาบน้ำ	3.76	0.46	3.87	0.35	2.73*
2.	เวลาอาบน้ำฉันทำความสะอาดทุกส่วนของร่างกาย	3.72	0.50	3.90	0.31	4.28*
3.	ฉันดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ	3.51	0.63	3.69	0.60	2.91*
4.	ฉันทำความสะอาดและรักษาบาดแผลเล็กน้อยด้วยตนเอง	3.45	0.73	3.48	0.66	0.44
5.	ฉันเอาใจใส่ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนัง	3.43	0.63	3.59	0.59	2.57*
6.	ก่อนใช้ยาทุกครั้งฉันอ่านฉลากยาอย่างละเอียด	3.42	0.72	3.48	0.71	0.92
7.	ฉันสังเกตและระวังเรื่องกลิ่นปากของตนเอง	3.35	0.70	3.30	0.74	0.71
8.	ฉันสังเกตและระวังกลิ่นตัวของตนเอง	3.32	0.64	3.57	0.62	3.94*
9.	เมื่อจะทำการใดฉันนึกถึงหลักปลอดภัยไว้ก่อน	3.28	0.71	3.24	0.65	0.60
10.	ฉันข้ามถนนตรงทางมาลาหรือสะพานลอย	3.28	0.71	3.12	0.98	1.85
11.	ฉันระมัดระวังเรื่องความสะอาดในการใช้ห้องน้ำห้องส้วม	3.28	0.70	3.56	0.70	3.80*
12.	ทุกครั้งฉันไม่สบายฉันกินยาตามที่แพทย์สั่งโดยเคร่งครัด	3.23	0.71	3.16	0.83	0.92
13.	ฉันพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ	3.23	0.71	3.51	0.63	4.04*

ตารางที่ 6 (ต่อ)

	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
ทั้งหมดและที่โรงเรียน						
14.	เมื่อฉันเริ่มเป็นสาวฉันหมั่นล้างหน้าด้วยสบู่อ่อน ๆ	3.22	0.78	3.37	0.76	1.92
15.	ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ	3.22	0.67	3.26	0.69	0.67
16.	ฉันล้างมือฟอกสบู่เมื่อออกจากห้องส้วม	3.21	0.89	3.20	0.73	0.13
17.	เมื่อฉันเจ็บป่วยเล็กน้อยฉันใช้ยาสามัญประจำบ้านรักษา	3.18	0.74	3.01	0.96	1.90
18.	เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ฉันจะปิดตา สักครู่แล้วลืมตาในน้ำสะอาด	3.17	0.81	3.11	0.80	0.83
19.	เมื่อเล่นกีฬา ฉันปฏิบัติตามกติกาอย่างเคร่งครัด	3.11	0.66	3.03	0.70	1.20
20.	ฉันเลือกซื้ออาหารในร้านที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ	3.06	0.80	3.12	0.75	0.72
21.	ฉันทิ้งขยะมูลฝอยลงในที่รองรับทุกครั้ง	3.04	0.76	3.27	0.69	3.09*
22.	ฉันพยายามกินผัก ผลไม้ และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันท้องผูก	3.02	0.82	2.95	0.91	0.77
23.	ฉันหักสายคาถารูสีกวาฬสายตามากเกินไป	3.01	0.89	2.97	0.87	0.35
24.	ฉันแสดงความคิดเห็นเมื่อเพื่อน ๆ ใ้รับการยกย่องชมเชย	2.98	0.51	3.41	0.65	7.00*
25.	ฉันเลือกเครื่องกั้นที่สะอาดและมีประโยชน์	2.98	0.75	3.04	0.73	0.76

ตารางที่ 6 (ต่อ)

	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
26.	เมื่อเล่นหรือทำงานเสร็จ ฉันทักผ่อน ก่อนกินอาหาร	2.97	0.83	2.82	0.87	1.74
27.	หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ ถัดนั้น ไม่ได้แปรงฟันก็จะขวนปาก	2.95	0.88	2.77	0.85	2.01*
28.	ฉันสังเกตลักษณะและอาการผิดปกติของ ร่างกาย	2.95	0.73	2.97	0.82	0.26
29.	เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันเลือกกินอาหารอ่อนที่ ย่อยง่าย	2.94	0.90	2.92	0.88	0.70
30.	ฉันพยายามฝึกตนเองให้เป็นคนมีเหตุผล และยอมรับความจริง	2.93	0.74	3.12	0.69	2.48*
31.	ก่อนนอนฉันสำรวจเครื่องใช้ไฟฟ้าให้อยู่ ในสภาพเรียบร้อย	2.92	0.98	2.95	0.96	0.32
32.	ฉันจัดห้องนอนของฉันให้ดูสะอาดลักษณะ	2.90	0.83	3.02	0.81	1.37
33.	ฉันช่วยผู้ปกครองทำความสะอาดภาชนะ ที่ใส่อาหาร	2.89	0.81	3.36	0.77	5.79*
34.	ฉันระมัดระวังในการวางของใช้ให้ เป็นที่และปลอดภัย	2.88	0.80	2.98	0.82	1.20
35.	ฉันใช้ช้อนกลางคีตอาหารเมื่อเวลา กินอาหารร่วมกับผู้อื่น	2.87	0.98	3.02	0.92	1.50
36.	ฉันคอยดูแลเช็ดถูทำความสะอาดบ้านให้สะอาด เรียบร้อย	2.87	0.81	3.03	0.85	1.85
37.	เวลาที่โทรทัศน์ฉันนั่งห่างจากจอ อย่างน้อย 6 ฟุต	2.86	0.99	2.45	0.97	4.01*

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
38.	ในวันหนึ่ง ๆ ฉันกินอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทุกประเภท	2.86	0.83	2.70	0.79	2.01*
39.	ฉันนำความรู้เรื่องการรักษาพยาบาลเบื้องต้นมาใช้กับตนเอง	2.86	0.82	2.81	0.81	0.63
40.	ฉันให้แพทย์ตรวจสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย	2.84	0.83	2.85	0.92	0.12
41.	ฉันปรึกษาผู้ใหญ่หรือผู้ที่ไว้วางใจได้เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ	2.79	0.88	2.85	0.97	0.66
42.	ฉันสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ชายก่อนซื้ออาหาร	2.77	0.82	3.00	0.79	2.67*
43.	ฉันปรึกษาผู้ปกครองเมื่อฉันมีปัญหาสุขภาพ	2.76	0.92	2.64	1.01	1.22
44.	หลังกินอาหารเสร็จ ฉันพักผ่อนก่อนทำงานที่ต้องใช้สมอง	2.75	0.98	2.59	0.95	1.58
✓ 45.	เมื่อสงสัยว่าเป็นโรค ฉันจะรีบไปพบแพทย์ทันที	2.66	0.90	2.58	0.87	0.92
46.	ฉันหางานอดิเรกทำเมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ	2.65	0.89	2.61	1.00	0.43
47.	ฉันกินอาหารช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน	2.62	0.86	2.82	0.82	2.37*
48.	ฉันสังเกตปริมาณน้ำดื่มสำหรับใส่อาหารก่อนใช้ป้อน	2.62	0.91	2.64	0.88	0.23
49.	ฉันสังเกตความผิดปกติของเหงือกและฟัน	2.59	0.78	2.84	0.83	3.05*
50.	ฉันเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม	2.58	0.90	2.46	0.90	1.30

ตารางที่ 6 (ต่อ)

การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
51. ฉันทกินอาหารว่างในช่วงระหว่างอาหาร แต่ละมื้อ	2.48	0.98	2.44	0.86	0.44
52. ฉันทหมั่นสังเกตความผิดปกติของสายตา อยู่เสมอ	2.47	0.93	2.48	0.96	0.11
53. ฉันทติดตามข่าวสารสุขภาพทางวิทยุและ โทรทัศน์	2.43	0.90	2.32	0.84	1.17
54. ฉันทไม่แสดงอารมณ์โกรธออกมาเมื่อ เวลาฉันทโกรธ	2.38	0.85	2.24	0.84	1.63
55. ฉันทรีบไปพบทันตแพทย์ เมื่อฉันทในผู้	2.36	0.86	2.31	0.96	0.56
56. ฉันทสำรวจและควบคุมน้ำหนักของตนเอง อยู่เสมอ	2.13	1.00	2.16	0.91	0.32
57. ฉันทปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับ เรื่องเพศ	1.90	0.95	2.35	1.15	4.20*

\*  $p < .05$ ,  $t = 1.96$

จากตารางที่ 6 จะเห็นว่า จากสิ่งที่ควรปฏิบัติทั้งหมด 57 ข้อ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์เป็นส่วนมาก สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่

- ข้อที่ 1 ฉันทเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่หลังอาบน้ำ
- ข้อที่ 2 เวลาอาบน้ำฉันททำความสะอาดทุกส่วนของร่างกาย
- ข้อที่ 3 ฉันทดูแลรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ
- ข้อที่ 5 ฉันทเอาใจใส่ดูแลรักษาความสะอาดของผิวหนัง
- ข้อที่ 8 ฉันทสังเกตและระวังกลิ่นตัวของตนเอง

- ข้อที่ 11. ฉันระมัดระวังเรื่องความสะอาดในการใช้ห้องน้ำห้องส้วม
- ข้อที่ 13. ฉันพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน
- ข้อที่ 21. ฉันทิ้งขยะมูลฝอยลงในที่รองรับทุกครั้ง
- ข้อที่ 24. ฉันแสดงความยินดีเมื่อเพื่อน ๆ ได้รับการยกย่องชมเชย
- ข้อที่ 27. หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ ถ้าฉันไม่ได้แปรงฟันก็จะบ้วนปาก
- ข้อที่ 30. ฉันพยายามฝึกตนเองให้เป็นคนมีเหตุผลและยอมรับความจริง
- ข้อที่ 33. ฉันช่วยผู้ปกครองทำความสะอาดภาชนะที่ใช้ใส่อาหาร
- ข้อที่ 37. เวลาคุโทษที่ฉันนั่งห่างจากจออย่างน้อย 6 ฟุต
- ข้อที่ 38. ในวันหนึ่ง ๆ ฉันกินอาหารเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทุกประเภท
- ข้อที่ 42. ฉันสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ขายก่อนซื้ออาหาร
- ข้อที่ 47. ฉันกินอาหารช้า ๆ และเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน
- ข้อที่ 49. ฉันสังเกตความผิดปกติของเหงือกและฟัน
- ข้อที่ 57. ฉันปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ

โดยนักเรียนชายดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนหญิง 3 ข้อ (ข้อที่ 27, 37 และ 38)  
 และนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย 15 ข้อ (ข้อที่ 1, 2, 3, 5, 8, 11, 13, 21,  
 24, 30, 33, 42, 47, 49 และ 57)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

	การดูแลสุขภาพตนเอง	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1.	ฉันทิ้งขว้างขยะโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์	3.72	0.62	3.85	0.48	2.29*
2.	ฉันอ่านหรือเขียนหนังสือบนรถ	3.45	0.68	3.44	0.70	0.15
3.	ฉันเคยสูบบุหรี่	3.37	0.86	3.66	0.76	3.45*
4.	ฉันเคยดื่มเหล้า	3.28	0.86	3.61	0.63	4.19*
5.	ฉันอ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ	3.26	0.71	3.15	0.73	1.42
6.	ฉันใช้เสื้อผ้าและเครื่องใช้ร่วมกับผู้อื่น	3.26	0.83	3.24	0.74	0.32
7.	ฉันกินอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ	3.04	0.83	3.28	0.76	2.88*
8.	ฉันงอคออาหารมือเช้า	3.02	0.94	2.91	1.02	1.09
9.	ฉันดื่มเครื่องดื่มขำรุงกำลัง	3.00	0.88	3.44	0.89	4.85*
10.	ฉันกินอาหารกระป๋อง	2.91	0.58	2.98	0.52	1.38
11.	ฉันกินอาหารที่เผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด	2.70	0.88	2.62	1.02	0.80
12.	ฉันเคยกินอาหารและดื่มเครื่องดื่มที่ผสมสี	2.43	0.75	2.42	0.83	0.06
13.	ฉันดื่มน้ำอัดลม	2.15	0.85	1.89	0.84	3.03*

\*  $p < .05$ ,  $t_c = 1.96$

จากตารางที่ 7 จะเห็นได้ว่า จากสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติทั้งหมด 13 ข้อ นักเรียนชายและนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์เป็นส่วนมาก สำหรับข้อที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่



- ข้อที่ 1. ฉันทน์ไชยอันตรายโดยไม่มีใครรับคำแนะนำจากแพทย์  
 ข้อที่ 3 ฉันทน์เลขสัมบุหรี  
 ข้อที่ 4 ฉันทน์เลขคิมเหล่า  
 ข้อที่ 7 ฉันทน์กินอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ  
 ข้อที่ 9 ฉันทน์คัมเครื่องคัมบำรุงกำลัง  
 ข้อที่ 13 ฉันทน์คัมน้ำอัครม

โดยนักเรียนชายคุณแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนหญิง 2 ข้อ (ข้อที่ 3 และ 13)  
 และนักเรียนหญิงคุณแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย 4 ข้อ (ข้อที่ 1, 4, 7 และ 9)



ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองโดยส่วนรวม  
ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร

รายการ	นักเรียนชาย		นักเรียนหญิง		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ควรปฏิบัติ	2.94	0.74	2.99	0.74	0.56
การดูแลสุขภาพตนเองในสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ	3.05	0.73	3.11	0.68	0.45
รวม	2.99	0.73	3.05	0.71	0.75

จากตารางที่ 8 จะเห็นได้ว่า ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์และไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย