

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

ควบคุม โรคติดต่อ, กรม. กองควบคุมกามโรค. เอกสารทางสถิติงานควบคุมกามโรค

ปีงบประมาณ 2528. กระทรวงสาธารณสุข, 2528

จงจิน เฉลิมโรจน์. "การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพณิชยการบางนา"

วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2526.

จินตนา สราวุธพิทักษ์. "การเปรียบเทียบความคาดหวังและสภาพจริง เกี่ยวกับสุขปฏิบัติ
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ตาม
การรับรู้ของผู้ปกครอง." วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528

จิระศักดิ์ โรจนา เปร มสุข และสิทธิ อธิปัญญาคม. "การสำรวจ ความรู้ ทัศนคติ และ
การปฏิบัติของนักเรียนมัธยมศึกษาในเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อม." รายงานการวิจัย
กรุงเทพมหานคร : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2520.

ชชนวนทอง สือสุวรรณ. "การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3
ของโรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต
ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

ชัยยุทธ กุลดั่งวัฒนา. "ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูสุขศึกษา เกี่ยวกับการใช้หลักสูตร
วิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ในโรงเรียนรัฐบาล
ในเขตกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

ครุณี มิ่งคละศิริ. "การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนปลายในโรงเรียนส่วนกลางและส่วนภูมิภาค." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์
บัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521

ประคอง วรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์เจริญผล, 2525.

ผาสวรรณ สนิตวงศ์ ณ อยุธยา และคณะ. "การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และโรงเรียนสายน้ำผึ้ง." รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.

วิจิต ชาติเพชร. "การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมทางด้านสุขภาพระหว่างนักเรียนไทยพุทธกับนักเรียนไทยมุสลิม ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 2." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์การพิมพ์, 2523.

ศุภลักษณ์ กุลโกวิท. "ความสนใจทางด้านสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตการศึกษา 3." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. "พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง," เอกสารการสอนชุดวิชา สุขศึกษา หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อรุณการพิมพ์, 2526.

สมศักดิ์ ลินตุรเวชณ์. การประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษา.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2526.

สาธารณสุข, กระทรวง. กองอนามัยโรงเรียน. "รายงานการตรวจสอบสุขภาพนักเรียนโดยพยาบาลและเจ้าหน้าที่ที่ไม่ใช่แพทย์ ปีการศึกษา 2528 ในกรุงเทพมหานคร," เอกสารสรุปผลการปฏิบัติงาน. 2526 (อัดสำเนา)

กองกองสถิติสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2526. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2526.

สุชาติ โสมประยูร. การบริหารงานสุขศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร :

ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

_____ . การสอนสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,
2525.

_____ . สุขวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2528

สุชาติ โสมประยูร และคณะ. หนังสือเรียนพหุนามัยรายวิชา พ 401 - พ 402 สุขศึกษา.

กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, 2528.

_____ . หนังสือเรียนพหุนามัยรายวิชา พ 503 -พ 504 สุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
อักษรเจริญทัศน์, 2528.

_____ . หนังสือเรียนพหุนามัยรายวิชา พ 605 -พ 606 สุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร :

อักษรเจริญทัศน์, 2528.

สุพร พูลสุข. "การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภค

ระหว่างนักศึกษาระดับสูงศึกษากับนักศึกษาระดับอื่น ๆ ในวิทยาลัยครู."

วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.

อุทุมพร ทองอุไทย. สารสถิติศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2525.

อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : คู่มพินอักษรกิจ,

2529.

ภาษาอังกฤษ

Denison Darwin. "Health Behavior Difference Between Low and Middle

Social Class Students." The Journal of School Health Vol.

39, (December 1969)

Edward, Allen L. Experimental Design in Psychological Research New York :

Holt, Rinchant and inston, 1960.

- Grout, Ruth E. Health Teaching in School United States : W.B Saunders Company. 1969.
- Jalso, Shirley B., Burns, Marjoric M., Rivers, Jerry M. "Nutrition Belief and Practice." Journal of the American Dietetic Association 47 (1965) : 263 - 268.
- Jones, Carteton Windsor. "An Evaluation of the Health Needs of Developing Adolescents in the Philadelphia Public Senior High Schools." Dissertation Abstracts International vol. 39, No. 11 (may 1979)
- Morgan, Daryle W. and Krijeie, Robert V. "Determining Sample Size for Research Activities" Educational and Psychological Measurement. 1970: 608.
- Owen, Bonnie L. "The Relationship Between Health Attitudes and Behavior." The Journal of School Health (November 1970): 502.
- Roney, Widdon Thomas. "A comparative Study of Knowledge, Attitudes Toward Drugs and Use of Drugs Among Twelfth Grads Students in Class 2 and 3 Schools in Western Mantana. "Dissertation Abstract International vol. 34, (December 1975).
- Schwartz, Nancy E. "Nutritional Knowledge, Attitudes and Practices of High School Graduates." Journal of the American Dietetic Association 66 (1975) : 28 - 31.
- Wade, Serena E. "Trends in Public Knowledge about Health and Illness." American Journal of Public Health 2 (March 1970) : 485 - 491.

ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์รัชณี ขวัญนุจัน อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์พัชรา กาญจนารัตน์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพวดี ทอมสนิท อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์นิภา มนูญิจ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
5. อาจารย์จินตนา สรายุทธพิทักษ์ อาจารย์โรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
6. อาจารย์อรชร อินทกุล อาจารย์โรงเรียนวิจิตรธรรมสาธิต
กรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิทยพัชกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.

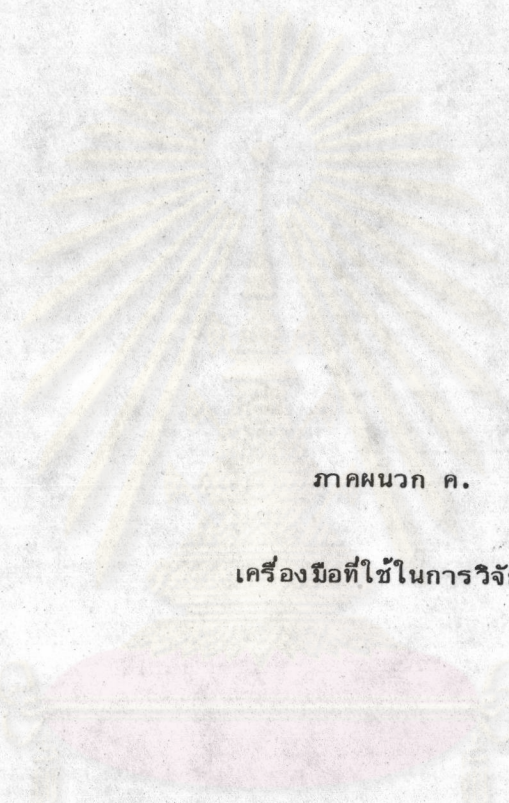
โรงเรียนและนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษาสังกัด

กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 รายชื่อโรงเรียนที่เลือกศึกษาและจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในแต่ละโรงเรียน

โรงเรียน	จำนวนนักเรียนทั้งหมด	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		รวม
		ชาย	หญิง	
1. ทอวัง	505	33	33	66
2. สุรศักดิ์มนตรี	360	24	24	48
3. สารวิทยา	311	21	21	42
4. สิงทรายพิทยาคม	294	20	20	40
5. ราชวินิตมัธยม	270	18	18	36
6. วัดประดู่ในทรงธรรม	253	17	17	34
7. เทพศิลา	235	16	16	32
8. อินทาราม	188	12	12	24
9. บางมดวิทยา	122	8	8	16
10. มหรรณพาราม	114	7	7	14
11. ราชดำริ	111	7	7	14
12. บางแคปานขำวิทยา	101	7	7	14
13. สวนอนันต์	70	5	5	10
รวม	2,934	195	195	390



ภาคผนวก ค.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท 10500

23 มกราคม 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตรวจสอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม 1 ชุด

เนื่องด้วยข้าพเจ้านางสาวอัจฉรา เกิดมงคล นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา กำลังทำการวิจัย เรื่อง " การศึกษาการดูแลสุขภาพของตนเองของนัก เรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 6" เพื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพของตนเองของนักเรียนตามตัวแปร เกี่ยวกับ เพศ
ในการนี้ข้าพเจ้าขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา
ของแบบสอบถาม การใช้สำนวนและภาษา โดยขอให้ท่านเขียนคำแนะนำหรือแก้ไขภายใน
ข้อหรือท้ายข้อของแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบ
แบบสอบถามดังกล่าว จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(นางสาวอัจฉรา เกิดมงคล)

หมายเหตุ

การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การระมัดระวัง การดูแลเอาใจใส่ คอยสำรวจ
และให้ความสำคัญที่จะกระทำหรือปฏิบัติ เป็นประจำ เป็นครั้งคราว หรือตั้งใจกระทำอย่าง
แน่นอนเกี่ยวกับสุขภาพตนเอง อันจะเป็นผลให้สุขภาพของ ผู้กระทำ อยู่ในภาวะที่สมบูรณ์

ที่ ทม

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท 10 500

มกราคม 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมสามัญศึกษา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. รายชื่อโรงเรียน
2. แบบสอบถาม
3. โครงร่างวิทยานิพนธ์

เนื่องด้วย นางสาวอัจฉรา เกิดมงคล นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "การศึกษาการดูแลสุขภาพของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร" ในการนี้จึงจำเป็นต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล
ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ในกรุงเทพมหานคร ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาให้ผลิตได้ทำการ
เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัยหวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรชัย พิศาลบุตร)

รักษาการในตำแหน่งคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนรักษาการในตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9

ที่ ศธ 0806/01931

กรมสามัญศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10 300

10 กุมภาพันธ์ 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน

ด้วยนางสาวอัจฉรา เกิดมงคล นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัย เรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร" ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขอความร่วมมือจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ในการตอบแบบสอบถาม เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการทำวิจัย

กองการมัธยมศึกษาพิจารณาแล้ว เห็นว่าการทำวิจัยดังกล่าว จะเป็นประโยชน์ในการศึกษาปัญหาด้านสุขภาพของนักเรียน สมควรให้การสนับสนุน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายประจวบ วัจนะรัตน์)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการกอง ปฏิบัติราชการแทน

ผู้อำนวยการกองการมัธยมศึกษา

ฝ่ายมาตรฐานโรงเรียน

โทร. 2811392

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. หาค่าร้อยละ จากสูตร (ประกอบ กรรณสูตร 2522 : 95)

$$\text{ร้อยละจากรายการใด} = \frac{\text{จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในข้อนั้น}}{\text{จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด}} \times 100$$

2. หาค่ามัชฌิมเลขคณิต (Arithmetic mean) จากสูตร (ประกอบ กรรณสูตร 2524 : 94)

$$\bar{X} = \frac{\sum fx}{N}$$

เมื่อ \bar{X} = ค่าเฉลี่ย, ค่ามัชฌิม เลขคณิต

$\sum fx$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

3. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จากสูตร (ประกอบ กรรณสูตร 2524 : 95)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \frac{(\sum fx)^2}{N}}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum fx$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$(\sum fx)^2$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. การหาค่า ที (t-test) โดยการทดสอบที (อุทุมพร ทองอุไทย 2524: 206)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$$df = \frac{(S_1^2/n_1 + S_2^2/n_2)^2}{(S_1^2/n_1)^2/(n_1+1) + (S_2^2/n_2)^2/(n_2+1)} - 2$$

- เมื่อ \bar{X}_1 = ค่าเฉลี่ยในตัวอย่างชุดที่ 1
 \bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยในตัวอย่างชุดที่ 2
 S_1^2 = ความแปรปรวนในตัวอย่างชุดที่ 1
 S_2^2 = ความแปรปรวนในตัวอย่างชุดที่ 2
 n_1 = จำนวนตัวอย่างชุดที่ 1
 n_2 = จำนวนตัวอย่างชุดที่ 2
df = ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

$$0.094720411$$

$$\sqrt{0.00889674}$$

$$\begin{aligned} & -0.2402 \\ & 548872 \times 10^{-7} \\ & S_1 \rightarrow 7.408 \times 10^{-3} \\ & S_2 \rightarrow \end{aligned}$$

แบบสอบถาม

การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้มี 8 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ส่วน
ส่วนที่ 1 สถานภาพของนักเรียน
ส่วนที่ 2 วิธีดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน
2. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถาม
3. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ คำตอบของนักเรียนจะไม่มีผลต่อคะแนนสอบแต่อย่างใด และจะถือเป็นความลับ จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง เพราะคำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย เพื่อใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 สถานภาพของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หรือ เติมข้อความลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริงของนักเรียนเพียงคำตอบเดียว

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

1. บิดามารดา

2. บิดา

3. มารดา

4. ญาติพี่น้อง

5. อยู่หอพัก

6. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. อาชีพของบิดา

1. เกษตรกรรม

2. ค้าขาย

3. รับจ้าง

4. รับราชการ

5. พนักงานรัฐวิสาหกิจ

6. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

4. อาชีพของมารดา

1. เกษตรกรรม

2. ค้าขาย

3. รับจ้าง

4. รับราชการ

5. พนักงานรัฐวิสาหกิจ

6. แม่บ้าน

7. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

5. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

1. อ่านหนังสือไม่ออก (ไม่รู้หนังสือ)

2. อ่านออกเขียนได้

3. ประโยคประถมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า (ป.4)

4. ประโยคประถมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ป.7 หรือ ม.3)

5. ประโยคมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า (ม.ศ.3 หรือ ม.6)

6. ประโยคมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ม.ศ.5 หรือ เตรียมอุดม)



- 7. อนุปริญาหรือเทียบเท่า
- 8. ปริญาตรี
- 9. สูงกว่าปริญาตรี
- 10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

6. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

- 1. อ่านหนังสือไม่ออก (ไม่รู้หนังสือ)
- 2. อ่านออกเขียนได้
- 3. ประโยคประถมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า (ป.4)
- 4. ประโยคประถมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ป.7 หรือ ม.3)
- 5. ประโยคมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า (ม.ศ. 3 หรือ ม.6)
- 6. ประโยคมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า (ม.ศ.5 หรือเตรียมอุดม)
- 7. อนุปริญาหรือเทียบเท่า
- 8. ปริญาตรี
- 9. สูงกว่าปริญาตรี
- 10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความของแต่ละข้อความ แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความแต่ละข้อ ตามสภาพความเป็นจริงที่นักเรียนได้ปฏิบัติอยู่เพียงคำตอบเดียว

ตัวอย่าง

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1	ถ้าอากาศหนาว ฉันสวมใส่เสื้อผ้าเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่น	✓			
2	เมื่อเป็นไข้หวัด ฉันอาบน้ำอุ่น			✓	

เริ่มตอบแบบสอบถามส่วนที่ 2

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1	ฉันชั่งน้ำหนัก เดือนละครั้ง				
2	ฉันควบคุมน้ำหนักตัวให้ปกติ โดยการรู้จักกินอาหารและออกกำลังกาย				
3	ฉันสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสม				
4	ฉันเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย				
5	เวลาออกกำลังกาย ฉันพยายามให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย				

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
6	ฉัน เคยออกกำลังกายจนทำให้ร่างกาย เหน็ดเหนื่อยเกินไป
7	ฉันอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
8	หลังจากการออกกำลังกายแล้ว ฉันพักผ่อน อย่างเพียงพอ
9	ฉันพักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอกับ ความต้องการของร่างกาย
10	เมื่อมีเวลาว่าง ฉันพักผ่อนด้วยการ เล่น กีฬาและประกอบกิจกรรมนันทนาการ
11	ฉันสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับ ประเภทของกีฬา
12	ในการกินอาหาร ฉันเลือกกินอาหารที่มี คุณค่าทางโภชนาการ
13	ฉันเลือกซื้ออาหาร โดยยึดหลักประโยชน์ และคุณภาพ
14	ฉันกินอาหารตรงเวลาทั้ง 3 มื้อ
15	ฉันกินอาหารเผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด
16	ฉันดื่มน้ำชาหรือกาแฟ
17	ฉันดื่มน้ำอัดลม
18	ฉันเลือกกินอาหารตามใจปาก
19	ฉันตรวจความเรียบร้อยของอุปกรณ์ไฟฟ้า ก่อนนำไปใช้
20	ฉันดึงปลั๊กออกทันที เมื่อเลิกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
21	เมื่อโดยสารรถประจำทาง ฉันพยายามหาที่นั่งให้เรียบร้อย				
22	ฉันมีเครื่องลงรถประจำทางเมื่อได้จอดเรียบร้อย				
23	ฉันปฏิบัติตามกฎจราจร โดย เครื่อง ครัว เมื่อใช้รถใช้ถนน				
24	ในการเดินทาง ฉันเดินบนทางเท้าถ้ามีทางเท้า				
25	ฉันข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือสะพานลอยหรือในทางข้ามที่กำหนดไว้				
26	ฉันห้ามเสียดและทำแผลเอง เมื่อฉันมีบาดแผลเล็ก ๆ น้อยๆ				
27	เมื่อเจ็บป่วย เล็กน้อย ฉันใช้ยาสามัญประจำบ้านรักษาโรคด้วยตัวเอง				
28	ฉันปฏิบัติตามฉลากยา โดย เครื่อง ครัว				
29	ฉันสังเกตลักษณะของยาและอ่านวันหมดอายุของยาก่อนที่จะใช้				
30	เวลาเจ็บป่วย ฉันกินยาครบขนาดตามที่แพทย์สั่ง				
31	ฉันเคยใช้ยาที่แพทย์สั่งไว้สำหรับบุคคลอื่น				
32	ฉันวัดปรอทและจับชีพจรด้วยตนเอง เมื่อไม่สบายหรือเป็นไข้				
33	ฉันกินอาหารประเภทผัก ผลไม้และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันท้องผูก				

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
34	ฉันใช้ยาอันตราย โดยที่แพทย์ไม่ได้สั่ง
35	ฉันบันทึกประวัติ การเจ็บป่วยของตนเองไว้ ในสมุดบันทึก
36	ฉันอ่านข่าวเกี่ยวกับโรคติดต่อที่สำคัญ จากตำราและเอกสารต่าง ๆ
37	ฉันเคยคลุกคลีกับคนที่กำลัง เป็นโรคติดต่อ
38	ขณะที่มีโรคระบาด ฉันทำตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด
39	ฉันกินอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ
40	ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้คนที่กำลังสูบบุหรี่
41	ฉันเคยกินอาหารที่ไหม้เกรียม
42	ฉันระมัดระวัง เวลากินอาหารที่มีก้างหรือกระดูก
43	ฉันหลีกเลี่ยงการกินถั่วลิสงบ่นที่มีลักษณะเก่าเก็บ
44	ฉันไปพบทันตแพทย์ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเหงือกและฟัน
45	ฉันล้างหน้าด้วยน้ำและสบู่อ่อน ๆ เพื่อป้องกันสิว
46	ฉันเคยซื้อยารักษาสิวตามคำโฆษณามาใช้
47	ฉันหลีกเลี่ยงการกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่ร้อนจัด
48	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันใช้หลักสูตรทางศาสนาเข้าแก้ไข

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
49	เมื่อมีความทุกข์หรือกังวลใจ ฉันระบายหรือปรึกษากับบุคคลที่ไว้วางใจได้
50	ฉันแสดงความชื่นชมยินดี เมื่อเพื่อนชนะเลิศการแข่งขันต่าง ๆ
51	ฉันวางแผนการในเรื่องการงานหรือการเรียนไว้ล่วงหน้า
52	ในวันหนึ่ง ๆ ฉันหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้จิตใจหดหู่
53	ฉันกล่าวคำชมเชยเพื่อน ๆ เมื่อมีโอกาส
54	เมื่อเพื่อน ๆ ผิดหวัง ฉันแสดงความเสียใจแก่เขา
55	ฉันพยายามฝึกตนให้ เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
56	ฉันพยายามทำความเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
57	ฉันผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศโดยการออกกำลังกายหรือทางานอดิเรกทำ
58	ฉันเคยไปเที่ยวตามลำพังกับเพศตรงข้าม
59	ฉันเคยถูกเนื้อต้องตัวเพศตรงข้าม
60	ฉันตรวจ และทำความสะอาดอวัยวะเพศเมื่ออาบน้ำ
61	ฉันเคยสวมใส่ชุดชั้นในที่รัดแน่นจนเกินไป
62	ฉันเคยอ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์ที่ยั่วอารมณ์

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
63	เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อยหรืออ่อนเพลีย ฉันดื่มยาชูกำลัง
64	ฉันกินยานอนหลับ เมื่อฉันนอนไม่หลับ
65	ฉันเคยสูบบุหรี่
66	ฉันเคยดื่มสุรา
67	ฉันซื้อยาบำรุงร่างกายตามคำโฆษณาทางสื่อมวลชน
68	ก่อนซื้ออาหาร ฉันสังเกต สุนัขนิสัยและความสะอาดของคนขายอาหาร
69	ฉันหลีกเลี่ยงการใช้ถ้วยชามที่มีลวดลายเป็นสีต่าง ๆ
70	ฉันหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ที่มีเสียงดังติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ
71	ฉันจัดห้องนอนให้สะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อยและมีอากาศถ่ายเท
72	ฉันเคยขอคำแนะนำจากอาจารย์ สุขศึกษา หรือพยาบาลประจำ โรงเรียน เมื่อมีปัญหาสุขภาพ

ก่อนส่ง ขอให้ นัก เรขณกร ณาตรา วจ ทาน ด้วย ว่า

- ตอบ ครบ ทุก ข้อ
- แต่ ละ ข้อ ตอบ เพียง คำ ตอบ เดียว เท่านั้น

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวอัจฉรา เกิดมงคล เกิดวันที่ 7 พฤษภาคม 2500 ที่จังหวัดสมุทรสงคราม
 สำเร็จ การศึกษาปริญญาการศึกษามัธยมศึกษา เอกกลุ่มศึกษา วิชาโทประวัติศาสตร์ จากมหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา เมื่อปีการศึกษา 2522 และสำเร็จ การศึกษาปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต
 วิชาเอกประวัติศาสตร์ วิชาโทสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อ
 ปีการศึกษา 2527 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาสุศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2527

ปัจจุบัน รัับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนบางใหญ่ (ประภัสสร
 ประชาอนุกุล) อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม



ศูนย์วิทยบริการ
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย