



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
(ฝ่ายมัธยม)

เงินสนับสนุนการวิจัย

เงินทุนโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2534

โดย

อาจารย์ ภิญโญ วิทวัสศุกุล

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2536

ISBN 974-583-510-2

๑๕  
ก 15  
007657

# รายงานการวิจัย

## เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

(ฝ่ายมัธยม)

เงินสนับสนุนการวิจัย

เงินทุนโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2534

โดย

อาจารย์ภิญโญ วิทวัสสุติกุล

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2536

ISBN 974-583-510-2



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

074511



"ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง  
ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

ภิญโญ วัฑฒันชุตินกุล

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

คณะครุศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2536

Correlation between Knowledges and Behaviors of  
Self Health Care of Mathayom suksa Six students  
in Chulalongkorn University Demanstration School  
(Secondary level)

Pinyo Vittawatchutikul

Chulalongkorn University Demonstration School

Faculty of Education

Chulalongkorn University

1993

วิทยานิพนธ์ : ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) (Correlation between Knowledges and behaviors of Self Health Care of Mathayom sukxa six students in Chulalongkorn University Demonstration School (Secondary level))

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ตามตัวแปรเพศ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตัวอย่างประชากรได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 106 คน จากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ได้รับแบบสอบถามคืนมา 103 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.26 ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที" (t-test) และค่าสหสัมพันธ์ที่สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเอส พี เอส เอส เอ็กซ์

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี
2. การเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงพบว่า มีความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.001

Pinyo Vittawatchutikul : Correlation between knowledges and behaviors of Self Health Care of Mathayom suksa six students in Chulalongkorn University Demonstration School (Secondary level)

#### ABSTRACT

The purposes of the study were to compare and find the correlation between the knowledges and behaviors of the self health care of Mathayom suksa 6 students in Chulalongkorn University Demonstration School (Secondary level) by sexual variables. The questionnaires were constructed and the data were collected by the researcher. The samples of 106 Mathayom suksa 6 students in Chulalongkorn University Demonstration School responded to the questionnaires. The 103 questionnaires, accounted for 96.26 percent were returned. The data were then analysed to obtain the percentages, arithmetic means, standard deviations. The t-test was applied to determine the significant differences. Also, the Pearson's Product Moment was applied to determine the correlation coefficient.

The results were as follows :

1. Students had the knowledges and behaviors of self health care at the "good" level.
2. Comparing the knowledges and behaviors of self health care of boy and girl students, it was found that the knowledges and behaviors of self health care were significantly different at .05 level. The girls had the better knowledges and behaviors than the boys.
3. There were no significant differences between the correlation of the knowledges and behaviors of self health care of Mathayom suksa 6 students, at 0.01 and 0.001 level.



## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ นพพงษ์ บุญจิตราคุลย์ ศาสตราจารย์ ดร.สมหวัง นิธิธยานุวัฒน์ รองศาสตราจารย์ ดร. รัชนี ชวัญบุญจัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทิ ทอมสนิท และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์ภัทร์ เดชะคุปต์ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง โดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณเงินสนับสนุนการวิจัยเงินทุนโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คณาจารย์ภาควิชาพลศึกษา และเพื่อนร่วมงาน คณาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาฯ (ฝ่ายมัธยม) ที่กรุณาให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ ตลอดจนทำให้กำลังใจในการทำวิจัย โดยตลอด และคุณเสรีชัย เบญจกุลทรัพย์ ผู้ที่รวบรวมและพิมพ์ข้อมูลมาโดยตลอด

สุดท้าย ขอมอบความดีของวิจัยฉบับนี้แด่คุณบิดา มารดา และครูบาอาจารย์ ที่ท่านได้อบรมสั่งสอน และเป็นกำลังใจอันสำคัญ ให้วิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ภิญโญ วิทวัสสุติกุล

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย .....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ง
กิตติกรรมประกาศ .....	จ
สารบัญ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ช
สารบัญแผนภูมิ .....	ฉ

## บทที่

1	บทนำ .....	1
	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
	ขอบเขตของการวิจัย .....	4
	ความจำกัดเบื้องต้น .....	5
	คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย .....	5
2	วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ .....	7
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ .....	13
3	วิธีดำเนินการวิจัย .....	17
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	17
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	17
	การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	21
	การวิเคราะห์ข้อมูล .....	22
	สถิติที่ใช้ในการวิจัย .....	23



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศบุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ อาชีพ และการศึกษาผู้ปกครอง .....	25
2.	ค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละของคะแนนความรู้การดูแลสุขภาพตนเอง และเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	27
3.	ค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองและเปรียบเทียบพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 .....	30
4.	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง แยกตามเพศ .....	33

## สารบัญแบบภูมิ

### แบบภูมิที่

หน้า

1. เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ..... 29
2. เปรียบเทียบพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ..... 32

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง การพัฒนาสิ่งเหล่านี้ให้ประสบความสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของเยาวชน ในชาติ การพัฒนาเยาวชนให้เป็นประชาชนที่มีคุณภาพทางด้านสติปัญญา ความคิด จิตใจ อารมณ์ และสังคม เยาวชนทุกคนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความสุขสมบูรณ์แข็งแรง การที่ทุกคนตระหนัก เรื่องสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ ทุกคนก็จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่จะดูแลสุขภาพของตนเองให้มีประสิทธิภาพ ที่ดียิ่งขึ้น ถ้าหากสุขภาพไม่ดี มีการเจ็บป่วยอยู่เสมอ ย่อมทำให้การพัฒนาการด้านอื่น ไม่สามารถ ดำเนินไปได้ดีเท่าที่ควร ดังที่นักปรัชญาชาวกรีก 2 ท่าน ได้แก่ อริสโตเติล (Aristotle) และพลาโต (Plato) ได้มีความคิดเห็นสอดคล้องว่า "การที่จะให้การศึกษาด้านอื่น ๆ นั้น ควรที่จะให้เด็กมีความสุขดีเสียก่อน" หมายความว่า ถ้าเด็กมีความสุขดี การศึกษาเล่าเรียนก็ย่อม จะดำเนิน ไปด้วยดี เด็กสามารถนำความรู้หรือประสบการณ์ไปใช้ให้เป็นประโยชน์อย่างสมบูรณ์ ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม (สุชาติ โสภประยูร 2525 : 1-2) การระวังรักษาและส่งเสริม สุขภาพเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบส่วนบุคคล ดังนั้น ทุกคนจะต้องมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ตนเอง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้ได้รับการพัฒนาด้านต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ และถ้าทุกคนมี สุขภาพดีแล้ว ก็จะสามารถทำประโยชน์ให้กับตนเองและส่วนรวมได้อย่างมากมาย ดังคำกล่าวที่ว่า สุขภาพเป็นวิถีแห่งชีวิต (Health is a way of life) ซึ่งหมายถึงการมีความสุขดีเป็นเสมือน หนึ่งวิถีทางที่จะนำบุคคลไปสู่ความสุขและความล้ำเลิศต่าง ๆ ในชีวิตได้ (สุชาติ โสภประยูร 2525 : 3) ดังนั้นวิชาสุขศึกษาเป็นวิชาหนึ่งในหลักสูตรที่จะส่งเสริมให้เยาวชนตระหนักถึง พฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การส่งเสริมสุขภาพของเยาวชนนั้น นักการศึกษาได้เล็งเห็นความสำคัญ จึงได้กำหนด ไว้ในแผนการศึกษาของชาติทุกฉบับ กระทรวงศึกษาธิการซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบในการจัด การศึกษาให้แก่เด็กและเยาวชนได้บรรจุวิชาสุขศึกษา ซึ่งมีเนื้อหาว่าด้วยเรื่องสุขภาพไว้ใน หลักสูตรการศึกษา โดยมีแนวคิดที่ว่าวิชาสุขศึกษาจะช่วยให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสม และส่งผลให้ผู้เรียนมีความสุขดีได้ดังที่ ทอมัส ดี วูด (Thomas D. Wood 1962 อ้างถึงใน สุชาติ โสภประยูร 2526 : 9) ได้ให้ความหมายสุขศึกษา คือกระบวนการที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ ซึ่งเป็นผลทำให้บุคคลหรือชุมชนได้รับความรู้ มีทัศนคติ และการปฏิบัติที่ดี เกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจุบันวิชาสุขศึกษาจัดให้เป็นวิชาบังคับอยู่ในหลักสูตรทุกระดับ คือหลักสูตร

ประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2527 ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524

วิชาสุขศึกษาเป็นวิชาบังคับของหมวดวิชาพลานามัย โดยกำหนดจุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเล็งเห็นคุณค่าและความสำคัญของสวัสดิภาพและสุขภาพของตนเอง และส่วนรวม
2. มีความรู้และทักษะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการปรับปรุง สร้างเสริมสวัสดิภาพ และสุขภาพของตนเองและครอบครัว
3. สามารถแก้ไขความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ
4. ตระหนักถึงปัญหาสำนึกในความรับผิดชอบที่ตนเองมีต่อส่วนรวม จนสามารถช่วย ส่งเสริมการสาธารณสุขได้ (กระทรวงศึกษาธิการ 2523 : 173)

จุดมุ่งหมายของหลักสูตรวิชาสุขศึกษา จะให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพ จนนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ให้เกิดเป็นวินัย

ในสภาพปัจจุบันพบว่า การเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงสุขภาพนั้น เป็นเรื่องที่จะต้องปลูกฝังทั้งทางบ้าน โรงเรียน และชุมชน เพราะสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัว ทุกคนจะต้องเห็นความสำคัญและมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งจะต้องอาศัยองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น โรงเรียนจะต้องจัดโครงการสุขภาพให้สอดคล้องกับการส่งเสริมสุขภาพที่ดี ทางบ้านผู้ปกครอง จะต้องตระหนักและมีสุขปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับสุขภาพ โดยปลูกฝังเยาวชนเกิดออกมาจากครรภ์มารดา นอกจากนั้นชุมชนก็ต้องช่วยกันให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญและมีการประชาสัมพันธ์ ปลูกฝัง ความรู้ ทักษะที่ดี เกี่ยวกับสุขภาพ ซึ่งจะทำให้เยาวชนเหล่านั้นมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี แต่ถ้าครู ยังมีวิธีการสอนแบบบรรยาย สอนให้จำ ไม่สอนให้คิดสร้างสรรค์ เพราะครูส่วนใหญ่ไม่ได้มีวุฒิ ทางด้านสุขศึกษาโดยตรง จึงทำให้ขาดความรู้ ความชำนาญ และประสบการณ์ต่าง ๆ ประกอบ กับวิชาสุขศึกษาเป็นวิชาหน่วยการเรียนน้อย และไม่ได้นำไปสอบเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนจึงไม่ เห็นความสำคัญ จึงไม่ได้นำความรู้ไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อตนเอง นอกจากนี้ผู้บริหารยังไม่ ส่งเสริมโครงการสุขภาพในโรงเรียน ชุมชนไม่มีการประชาสัมพันธ์หรือแรงจูงใจการส่งเสริมสุขภาพ

ที่ดีให้กับประชาชน ก็อาจจะทำให้การสอนสุขศึกษาไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของประเทศชาติก็อาจจะไม่มีคุณภาพที่เหมาะสม

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้เรียนจบตามหลักสูตร พุทธศักราช 2524 หลายรุ่นแล้ว ถ้าได้มีการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพดี และนักเรียนเหล่านั้นน่าจะมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม แต่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าพฤติกรรมสุขภาพจะเป็นไปในทิศทางใด ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นครูสอนวิชาสุขศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายของ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เล็งเห็นว่า โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่โรงเรียนมีความพร้อมในการจัดการศึกษา การใช้หลักสูตร และนักเรียนส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่พื้นฐานความรู้ที่ดี จะช่วยให้ นักเรียนมีความรู้และพฤติกรรมทางสุขภาพสมบูรณ์ตามเจตนารมณ์ของหลักสูตร

ด้วยเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง แต่เนื่องจากยังไม่มีการวิจัยใดศึกษาตัวแปร 2 ด้านนี้ จึงยังไม่สามารถสรุปได้แน่ชัดได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่า ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองหรือไม่ สาเหตุที่ผู้วิจัยทำการวิจัยกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) เนื่องจากผู้วิจัยสอนในโรงเรียนแห่งนี้ และต้องการทราบพฤติกรรมดูแลสุขภาพของนักเรียน และผู้วิจัยทำการวิจัยนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เนื่องจากถือว่าเป็นตัวแทนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งสามารถวัดความสามารถทางด้านต่าง ๆ ที่เกิดจากการเรียนรู้ในการเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงหลักสูตร ตลอดจนใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการปรับปรุงการเรียนการสอน และวางแผนการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม อันจะส่งผลให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีต่อไป

### สมมุติฐานของการวิจัย

ความรู้และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) น่าจะมีความสัมพันธ์กันในทางบวก



### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ตามตัวแปรเพศ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ศึกษาจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. ตัวแปรที่ใช้ศึกษา  
ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ เพศ  
ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง

### ข้อดกลงเบื้องต้น

1. นักเรียนตอบแบบสอบถามด้วยความเต็มใจและจริงใจ
2. ผู้ตอบแบบสอบถามมีความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองและเข้าใจเพียงพอที่จะวิเคราะห์และตอบแบบสอบถามตามความเข้าใจ และความคิดเห็นของตนเองอย่างจริงใจ

## ความจำเป็นเบื้องต้น

1. ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยได้จากแบบสอบถามเพียงอย่างเดียว ผู้วิจัยไม่ได้ติดตามสังเกตพฤติกรรมด้านปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มตัวอย่างว่าปฏิบัติจริงหรือไม่ และไม่ได้ใช้วิธีให้นักเรียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับสุขภาพปฏิบัติเอาไว้ จึงอาจเกิดความคลาดเคลื่อนได้
2. ช่วงเวลาที่ผู้วิจัยออกเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นช่วงใกล้สอบประจำภาคปลาย นักเรียนไม่พร้อมเต็มที่ในการทำแบบทดสอบและแบบสอบถาม ดังนั้นผลของการตอบแบบสอบถามของนักเรียนอาจคลาดเคลื่อนไปได้เช่นกัน

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดี มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น คำว่า สุขภาพ ในที่นี้ หมายความว่า สวัสดิภาพด้วย

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในเรื่องที่เกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล สวัสดิภาพ การปฐมพยาบาล โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ การสูบบุหรี่ สุขภาพจิต สิ่งเสพติดให้โทษ ความรู้เรื่องเพศ สุขภาพผู้บริโภค บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข และโภชนาการ

การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การระมัดระวัง การดูแลเอาใจใส่คอยสำรวจ และให้ความสำคัญเพื่อกระทำหรือปฏิบัติเป็นประจำ เป็นครั้งคราว และตั้งใจกระทำอย่างแน่นอน เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของตนเอง อันเป็นผลให้สุขภาพของผู้กระทำนั้นอยู่ในภาวะที่สมบูรณ์

สุขภาพปฏิบัติ หมายถึง นิสัยที่ก่อให้เกิดสุขลักษณะ อันจะเป็นผลช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพดี เช่น ขับถ่ายให้เป็นประจำทุกวัน แปรงฟันหลังรับประทานอาหาร

โรงเรียน หมายถึง โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2534

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางให้ผู้สอน และผู้เกี่ยวข้อง ได้มองเห็นความสำคัญของความรู้ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียน
2. เป็นแนวทางในการนำข้อมูลมาใช้ในการวางแผนกิจกรรมการสอนเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ เพื่อให้นักเรียนเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ
3. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า และวิจัยในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ยังไม่เคยมีผู้ใดทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างไรก็ดี ได้มีการศึกษาและวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง การดูแลสุขภาพของตนเองหรือพฤติกรรมทางด้านสุขภาพบ้างดังต่อไปนี้

### การวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

ชนวนทอง สีสสุวรรณ (2520 : 54-55) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร" เพื่อสำรวจพฤติกรรมทางด้านความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ เปรียบเทียบระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยใช้แบบสอบถามนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย และโรงเรียนบางกะปิ จำนวน 300 คน ผลจากการวิจัยเฉพาะด้านการปฏิบัติทางด้านสุขภาพของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงของโรงเรียนทั้งสองอยู่ในเกณฑ์น่าพอใจ และมีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติทางด้านสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย

พเยาว์ ดันมณี (2523 : 58-60) "การศึกษาเปรียบเทียบเจตคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อวิชาสุขศึกษาของโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนสาธิต" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเจตคติที่มีต่อวิชาสุขศึกษาของนักเรียน 2 กลุ่ม ซึ่งเป็นนักเรียนจากโรงเรียนสาธิต 171 คน และจากโรงเรียนรัฐบาล 643 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนรัฐบาลมีเจตคติต่อวิชาสุขศึกษาดีกว่านักเรียนโรงเรียนสาธิต และนักเรียนหญิงมีเจตคติดีกว่านักเรียนชาย หัวข้อที่นักเรียนสนใจมากเป็นอันดับแรกคือ เรื่องการระวังรักษาสุขภาพร่างกาย เพศศึกษา และสุขภาพจิตตามลำดับ

ผาสวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคณะ (2523 : 50-51) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และ โรงเรียนสายน้ำผึ้ง" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติของนักเรียนทั้งสองโรงเรียน โดยทำการวิจัยกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 412 คน ผลการวิจัยพบว่า ความรู้ของนักเรียนอยู่ในเกณฑ์พอใช้ อาชีพของมารดาไม่มีอิทธิพลต่อความรู้ด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน การปฏิบัติด้านสุขภาพอนามัยไม่เป็นที่น่าพอใจนัก นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องโภชนาการ ผลการเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติของนักเรียนทั้งสองแห่ง ปรากฏว่านักเรียนโรงเรียนสายน้ำผึ้งมีความรู้และทัศนคติดีกว่านักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิต ส่วนการปฏิบัติโรงเรียนมัธยมสาธิตปฏิบัติได้ถูกต้องมากกว่าโรงเรียนสายน้ำผึ้ง

วิจิต ชาติเพชร (2524 : 64-69) ได้ทำวิจัยเรื่อง "การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมทางด้านสุขภาพระหว่างนักเรียนไทยพุทธกับนักเรียนไทยมุสลิม ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 2" โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมทางด้านสุขภาพระหว่างนักเรียนไทยพุทธกับไทยมุสลิม และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ กับองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ระดับการศึกษาและอาชีพของบิดามารดา เพศ และอายุของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตการศึกษา 2 จำนวน 478 คน เป็นนักเรียนไทยพุทธ 321 คน และนักเรียนไทยมุสลิม 157 คน ผลการวิจัยพบว่า ความรู้และทัศนคติของนักเรียนไทยพุทธกับนักเรียนไทยมุสลิมแตกต่างกัน นักเรียนไทยพุทธมีความรู้ดีกว่านักเรียนไทยมุสลิม ส่วนการปฏิบัติของนักเรียน 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน องค์ประกอบที่มีผลต่อความรู้ ได้แก่ ระดับการศึกษากับอาชีพของบิดามารดา และอายุของนักเรียน องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ ได้แก่ ผู้ซึ่งนักเรียนอาศัยอยู่ ที่ตั้งที่พักอาศัยและเพศของนักเรียน และความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติด้านสุขภาพของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันในทางบวก

ศุภลักษณ์ กุลโกวิท (2524 : 63-67) ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตการศึกษา 3" นักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 591 คน ตอบแบบสอบถามความสนใจทางด้านสุขภาพเป็นมาตราประมาณค่าจำนวน 99 ข้อ และคำถามปลายเปิด ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนร้อยละ 80.87 สนใจเนื้อหาในหลักสูตรวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พุทธศักราช 2521 โดยมีความสนใจหมวดสวัสดิภาพมากที่สุด และสนใจ

หมวดโภชนาการน้อยที่สุด สำหรับเนื้อหาที่ไม่มีในหลักสูตร นักเรียนสนใจทำในหมวดสุขภาพส่วนบุคคล และเรื่องมะเร็งมากที่สุด นักเรียนชายและหญิงมีความสนใจทางด้านสุขภาพแตกต่างกัน โดยที่นักเรียนชายมีความสนใจน้อยกว่านักเรียนหญิง

จงจิน เจลิมโรจน์ (2526 : 110-113) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนพาณิชย์การบางนา" โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 200 คน เป็นชาย 100 คน หญิง 100 คน ผลของการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพาณิชย์การบางนา โดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ที่ถูกต้อง ผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาระหว่างเพศชาย และเพศหญิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ จำนวน 10 หัวเรื่อง ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ สวัสดิภาพ และการปฐมพยาบาล โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ความรู้เรื่องเพศ ยาเสพติดให้โทษ การบริการสาธารณสุขและสุขภาพผู้บริโภค ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เพียงหัวข้อเรื่องเดียว ได้แก่ การดูแลสุขภาพตนเองเกี่ยวกับสุขภาพจิต และผลการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาระหว่างผลัดเช้ากับผลัดบ่ายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทุกหัวข้อเรื่อง

บัญชา ชลาภิรมณ์ (2526 : ง) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกาย กับความสามารถทางปัญญาของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีการศึกษา 2525 เป็นนักเรียนชาย 150 คน นักเรียนหญิง 150 คน รวม 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศและแบบทดสอบความสามารถทางปัญญาของสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลปรากฏว่า สมรรถภาพทางกายกับความสามารถทางปัญญาของนักเรียนชายชั้น ม.1 และ ม.2 ม.3, ม.4, ม.5 และ ม.ศ.5 ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสมรรถภาพทางกายกับความสามารถทางปัญญาของนักเรียนหญิงชั้น ม.1 และ ม.2, ม.3, ม.4, ม.5 และ ม.ศ.5 ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังพบว่า สมรรถภาพทางกายกับความสามารถทางกายกับความสามารถทางปัญญาของกลุ่มประชากรนักเรียนชายและนักเรียนหญิงรวมกัน ไม่มีความสัมพันธ์กันทางสถิติที่ระดับ .01

จินตนา สรายุทธพิทักษ์ (2528 : 64-72) ได้ทำวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบความคาดหวังและสภาพจริงเกี่ยวกับสุขปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาล

ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของผู้ปกครอง" โดยใช้แบบสอบถามกับผู้ปกครองนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 365 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองมีความคาดหวังมากที่สุดเกี่ยวกับสุขปฏิบัติของนักเรียนในเรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ และมีความคาดหวังมากที่สุดเกี่ยวกับสุขปฏิบัติของนักเรียนในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ เพศศึกษา สุขภาพผู้บริโภคร สุขภาพจิต สุขากิจการสิ่งแวดล้อม โรคติดต่อ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ สวัสดิศึกษา การปฐมพยาบาล โรคไม่ติดต่อ การรับบริการสาธารณสุขและการแพทย์ ในสภาพจริง นักเรียนมีสุขปฏิบัติมากในเรื่องสุขภาพผู้บริโภคร เพศศึกษา สิ่งเสพติดให้โทษ สุขภาพจิต สุขากิจการสิ่งแวดล้อม โรคติดต่อ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ สวัสดิศึกษา การปฐมพยาบาล และมีสุขปฏิบัติปานกลางในเรื่อง โรคไม่ติดต่อและการรับบริการสาธารณสุขและการแพทย์ ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังและสภาพจริงเกี่ยวกับสุขปฏิบัติพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในเรื่อง สุขภาพผู้บริโภคร สิ่งเสพติดให้โทษ สุขภาพจิต สุขากิจการสิ่งแวดล้อม โรคติดต่อ สุขภาพส่วนบุคคล โภชนาการ สวัสดิศึกษา และการปฐมพยาบาล แสดงว่าสุขปฏิบัติของนักเรียนมีความสอดคล้องกับความคาดหวังของผู้ปกครอง และสุขปฏิบัติของนักเรียนที่มีความแตกต่างกัน โดยนักเรียนมีสุขปฏิบัติปานกลาง แต่ผู้ปกครองมีความคาดหวังมาก

รัชณี ภูด้วง (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องสารเคมี กับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องสารเคมีของนักเรียนมีค่าสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม และมีนักเรียนจำนวนมากที่สุดได้คะแนนความรู้เรื่องสารเคมีอยู่ในเกณฑ์พอใช้
2. ค่าเฉลี่ยคะแนนการนำความรู้เรื่องสารเคมีไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนมีค่าต่ำกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม และมีนักเรียนจำนวนมากที่สุดได้คะแนนการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ในเกณฑ์พอใช้
3. ความรู้เรื่องสารเคมีกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันมีความสัมพันธ์กันในทางบวก (รัชณี ภูด้วง 2528 : บทคัดย่อ)

ยุพิน ตวีรส (2529 : 94-97) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโคคนิสัย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร" โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2528 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 560 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการปกติและต่ำกว่าปกติมีจำนวนใกล้เคียง นักเรียนมีคะแนนความรู้ด้านโภชนาการ และคะแนนความเชื่อด้านโภชนาการอยู่ในระดับพอใช้ ส่วนคะแนนบริโคคนิสัยอยู่ในระดับดี ความเชื่อด้านโภชนาการที่ถูกต้องและมีความเชื่อด้านโภชนาการไม่ถูกต้อง ดังหัวข้อดังต่อไปนี้

- ไม่เชื่อว่าดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำทำให้น้ำหนักเพิ่ม
- เชื่อว่าใส่ผงชูรสในอาหารมากเกินไป ทำให้ทารกในครรภ์พิการ
- เชื่อว่าอาหารทะเลเป็นของแสลงสำหรับผู้ป่วย
- เชื่อว่าเมื่อมีไข้ห้ามรับประทานทุเรียน ลำไย เพราะเป็นของร้อน ทำให้ไข้สูงมากขึ้น
- เชื่อว่าดื่มกาแฟทำให้สมองทึบ

ในหัวข้อการบริโคคนิสัย นักเรียนส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นประจำในหัวข้อ

- ดื่มน้ำสะอาด
- เลือกใช้ภาชนะที่สะอาดในการรับประทานอาหาร เช่น ชาม ช้อน แก้วน้ำ
- เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
- รับประทานเนื้อสัตว์ (เช่น หมู เนื้อ)

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ด้านโภชนาการ ความเชื่อด้านโภชนาการ และการบริโคคนิสัยของนักเรียน ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการ แต่ความรู้ด้านโภชนาการกับ ความเชื่อด้านโภชนาการ ความรู้ด้านโภชนาการกับบริโคคนิสัย และความเชื่อด้านโภชนาการกับบริโคคนิสัยมีความสัมพันธ์กันที่ระดับนัยสำคัญ 0.5 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับ ความเชื่อและบริโคคนิสัยเท่ากับ .284 และ .254 และค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างความเชื่อกับ บริโคคนิสัยเท่ากับ .112



อัจฉรา เกิดมงคล (2529 : 37-39) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามตัวแปรเพศ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแบบสหศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร จาก 13 โรงเรียน จำนวน 390 คน เป็นนักเรียนชาย 195 คน และนักเรียนหญิง 195 คน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงดูแลสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย

พิมพ์ร ยศแก้ว (2530 : 54-60) ทำวิจัยเรื่อง "ความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนเทศบาล เขตการศึกษา 8" มีตัวอย่างประชากร คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเทศบาล 22 โรงเรียน จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 200 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ผงชูรสมาก อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก นักเรียนหญิงมีทัศนคติดีกว่านักเรียนชาย ในเรื่องซื้อผลไม้กระป๋อง สะดวกกว่าผลไม้สด เพราะเปิดกระป๋องแล้วรับประทานได้ทันที และนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชายในเรื่องการใช้จานชามพลาสติกสีสวย ใส่อาหารที่ร้อนรับประทาน และการซื้อสินค้าตามคำโฆษณาในหนังสือพิมพ์ วิทยุ หรือโทรทัศน์

มนตรีรา ชุมวงษ์ (2530 : 52-56) ทำการวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาล กรุงเทพมหานคร" โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 396 คน เป็นนักเรียนชาย 198 คน เป็นนักเรียนหญิง 198 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีคะแนนความรู้สูงกว่านักเรียนชาย เจตคติอยู่ในเกณฑ์ดี นักเรียนหญิงมีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพที่ดีกว่า นักเรียนชาย การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักเรียนชาย ผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

### การวิจัยในต่างประเทศ

ในต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศต่าง ๆ ในยุโรปได้สังเกตเห็นความสำคัญของสุขภาพมาก และมีความก้าวหน้าทางด้านการสอนสุขศึกษา จึงได้มีผู้ทำวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไว้อย่างกว้างขวาง ซึ่งการวิจัยที่น่าสนใจสรุปได้ดังนี้

จาลโซ เบอนส์ และริเวอร์ (Jalso, Burns and Rivers 1965 : 263-268) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความเชื่อ และการปฏิบัติเกี่ยวกับโภชนาการ" (Nutrition Belief and Practice) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างประชากร 340 คน ในรัฐนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันในอายุ รายได้ ระดับการศึกษาและเพศ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมีทั้งให้ผู้ตอบตนเอง และให้ผู้เชี่ยวชาญสัมภาษณ์ผลการศึกษาพบว่า มีสหสัมพันธ์อย่างสูง (0.63) ระหว่างคะแนนของความเชื่อกับคะแนนของการปฏิบัติทางโภชนาการ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความเชื่อทำให้เกิดการปฏิบัติทางด้านโภชนาการและพบว่า การศึกษามีสหสัมพันธ์กันอย่างสูงกับคะแนนทางการปฏิบัติและความเชื่อ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ถ้ามีการศึกษาสูงขึ้น กลุ่มตัวอย่างจะมีความเชื่อและการปฏิบัติที่มีเหตุผลขึ้นด้วย

เดนิสัน (Denison 1969 : 731-735) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความแตกต่างในสุขปฏิบัติของนักเรียนที่มีฐานะทางสังคม และนักเรียนที่มีฐานะทางสังคมปานกลางในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา อัลเบิร์ต แกลลาติน (Albert Gallatin) ในรัฐเพนซิลวาเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา" (Health Behavior Differences Between Low and Middle Social class Students in Albert Gallatin, High Schools of Pensyillvania in the United States of America) โดยทำการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้ 10 เรื่อง ได้แก่ โภชนาการ สุขภาพจิต สุขภาพในครอบครัว การติดเชื้อโรคต่าง ๆ สวัสดิศึกษา การปฐมพยาบาล อนามัยชุมชน สุขภาพฟัน สันทนาการและการพักผ่อน จากผลการวิจัยพบว่า โดยส่วนรวมสุขปฏิบัติของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ใกล้เคียงกันมาก แต่มีความแตกต่างกันในบางเรื่อง ดังนี้คือ นักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำจะมีสุขปฏิบัติน้อยมากในเรื่องสวัสดิศึกษา การปฐมพยาบาล และสุขภาพฟัน ส่วนนักเรียนฐานะปานกลางจะมีสุขปฏิบัติน้อยมากในเรื่อง โภชนาการ และสุขภาพจิต

โอเวน (Bonnie L. Owen 1970 : 502) จากสถาบันพัฒนาและวิจัยทางสุขภาพแห่งชาติ รัฐแมริแลนด์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ศึกษาเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติและพฤติกรรมสุขภาพ" (The Relationships Between Health Attitudes and Behavior) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น 148 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกให้ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับโรคเบาหวาน โดยเน้นให้เห็นถึงความรุนแรงและความน่ากลัว พร้อมทั้งชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการไปตรวจโรคในระยะเริ่มแรก หลังจากนั้นก็มี การวัดทัศนคติ และการไปรับบริการในการตรวจหาโรคเบาหวาน ผลปรากฏว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างในการไปรับบริการในการตรวจรักษา

ชอว์ และดาร์ตี (Shaw and Darity 1970 : 121-123) แห่งมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ ได้ศึกษาเกี่ยวกับ "ระดับความรู้และความคิดรวบยอดด้านสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษา ในเมืองแอมแฮร์สต์" (Health Knowledge Level of Secondary School Students) โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 95 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่เรียนเกรด 9-10 จำนวน 49 คน และกลุ่มที่เรียนเกรด 11-12 จำนวน 46 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามจำนวน 17 ข้อ กลุ่มแรกมีความรู้ในเรื่องการคุมกำเนิด พันธุกรรม ประจำเดือน การดูแลผิวหนัง และโรคหัด ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มหลัง แต่พบว่ากลุ่มหลังมีการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การนัดกับเพื่อนต่างเพศ คิดเป็นร้อยละสูงกว่ากลุ่มแรก รวมทั้งความคิดเห็นว่า การมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนแต่งงานเป็นสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งผู้ทำการศึกษาเรื่องนี้ได้เสนอแนะให้มีการปรับปรุงระบบการสอนสุขภาพให้ดีขึ้น

เว็ด (Wade 1970 : 485-491) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความรู้ ความเข้าใจเรื่องสุขภาพและการสาธารณสุขของประชาชน" (Trends in Public about Health and illness) โดยใช้แบบสอบถาม พบว่า ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจะขึ้นอยู่กับอายุ การศึกษารายได้ และสถานภาพการงาน และเพศ หญิงจะมีความรู้ด้านสุขภาพมากกว่าเพศชาย

เวอร์กิลิโอ (Virgilio 1971 : 2323-A) ทำการวิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบผลการสอบระหว่างวิธีบรรยายสลับการอภิปราย และวิธีของโครงการศึกษาการสอนสุขภาพในโรงเรียนที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องยาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย" (A Comparison of the Effect of the School Health Education

Study Approach and the lecture Discussion Approach Upon Drug Knowledge and Attitude of High School Students) โดยจัดทำการสอนวิธีบรรยายสลับอภิปราย และวิธีของโครงการศึกษาการสอนสุขศึกษาในโรงเรียน ใช้เวลาสอนวิธีละ 3 สัปดาห์ แก่เด็กนักเรียนชาย-หญิง จำนวน 777 คน แล้วใช้แบบสอบถามรู้และเจตคติในการประเมินผล ผลการวิจัยปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของการสอนทั้ง 2 วิธี เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ และพบว่าวิธีสอนแบบบรรยายสลับการอภิปรายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ดีกว่า

เฮาเวลล์ (Howell 1973 : 2706-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจสถานภาพของสุขศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่คัดเลือกมาในมลรัฐหลุยเซียน่า" (An Investigation of The Status of Health Education in Selected Louisiana Secondary Schools in 1972-73) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความรู้ทางสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเรียนในโรงเรียนที่ใช้เนื้อหาวิชาสุขศึกษาตามหลักสูตร ซึ่งฝ่ายการศึกษาของรัฐกำหนด กับนักเรียนระดับเดียวกันที่เรียนในโรงเรียนของรัฐอื่น โดยใช้แบบสอบถามรู้ทางสุขภาพของไคแลนเดอร์ (Kilander Health Knowledge Test) ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มที่ใช้หลักสูตรของฝ่ายการศึกษาของรัฐได้คะแนนสูงกว่านักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้ใช้หลักสูตรของฝ่ายการศึกษาจากรัฐอื่น และนักเรียนชายมีความรู้เรื่องสุขภาพต่ำกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญ

โจนส์ (Jones 1979 : 1555 A) ได้วิจัยเรื่อง "การประเมินผลความต้องการด้านสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่นของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในมลรัฐฟิลาเดลเฟีย" (An Evaluation of The Health Needs of Developing Adolescents on the Philadelphia Public Senior High Schools) เพื่อสำรวจความต้องการด้านสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่นของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในมลรัฐฟิลาเดลเฟีย โดยเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 8 โรงเรียน จาก 24 โรงเรียน ในมลรัฐฟิลาเดลเฟีย และครูที่เกี่ยวข้องทางด้านสุขภาพ โรงเรียนละ 1 คน ทดสอบแบบทดสอบแล้วนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบความต้องการระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง และเปรียบเทียบความต้องการระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง และเปรียบเทียบความต้องการด้านสุขภาพระหว่างครูกับนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการทางสุขภาพของนักเรียนชายและหญิงต่างกันในเรื่อง โภชนาการ โรคติดต่อ ปัญหาสุขภาพของชาติ ออนามัยชุมชนและอนามัยส่วนบุคคล
2. ความต้องการทางด้านสุขภาพของนักเรียนชายและหญิงตรงกันในเรื่องสุขภาพจิต เพศศึกษา การศึกษาเรื่องสุรา ยาสูบและยา การเจริญเติบโต การฆ่าเชื้อโรค สุขภาพ ผู้บริโภค การแต่งงานและการครองเรือน การปฐมพยาบาล การฆ่าตัวตาย พัฒนาการของเด็กและความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารก
3. ความต้องการทางสุขภาพของนักเรียนและครูต่างกันในเรื่องสุขภาพจิต โรคติดต่อ ปัญหาสุขภาพของชาติ การเจริญเติบโต การแต่งงานและการครองเรือน การศึกษาเรื่องสุรา ยาสูบและยา การปฐมพยาบาล การฆ่าตัวตาย พัฒนาการของเด็กและความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและทารก
4. ความต้องการทางด้านสุขภาพที่ตรงกันในเรื่อง โภชนาการ เพศศึกษา สุขภาพ ผู้บริโภค ออนามัยชุมชนและส่วนบุคคล

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 106 คน เป็นนักเรียนชาย 68 คน และนักเรียนหญิง 40 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อาชีพ และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีลักษณะเป็นแบบตรวจรายการ
- ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบปรนัย แบบเลือกตอบ ชนิด 4 ตัวเลือก
- ตอนที่ 3 พฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนในด้านบวกและด้านลบ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 อันดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว ไม่เคยปฏิบัติเลย

1. วิธีสร้างแบบสอบถาม การสร้างแบบสอบถามดำเนินเป็นขั้น ๆ ดังนี้

1.1 ศึกษาจุดมุ่งหมายของหลักสูตรสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 หนังสือแบบเรียนสุขศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 คู่มือครู แผนการสอน รวมทั้งศึกษาสภาพการเรียนการสอนสุขศึกษาในโรงเรียน และปัญหาพฤติกรรมสุขภาพ จากตำรา เอกสาร และวารสารต่าง ๆ

1.2 กำหนดขอบเขตของเนื้อหาที่จะสร้างแบบสอบถาม โดยมีหัวข้อของเนื้อหา ตามหลักสูตรสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 จำนวน 12 หัวข้อ คือ

1. สุขภาพส่วนบุคคล
2. สวัสดิภาพ
3. การปฐมพยาบาล
4. โรคติดต่อ
5. โรคไม่ติดต่อ
6. การสุชาภิบาล
7. สุขภาพผู้บริโภคร
8. สิ่งเสพติดให้โทษ
9. สุขภาพจิต
10. โภชนาการ
11. ความรู้เรื่องเพศ
12. การบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข

ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนข้อคำถามของแบบสอบถามความรู้การดูแลสุขภาพตนเอง

ลำดับที่	หัวข้อ	จำนวนข้อ
1.	สุขภาพส่วนบุคคล	12
2.	สวัสดิภาพ	4
3.	การปฐมพยาบาล	9
4.	โรคติดต่อ	4
5.	โรคไม่ติดต่อ	9
6.	การสุขาภิบาล	5
7.	สุขภาพผู้บริโภค	15
8.	สิ่งแวดล้อมให้โทษ	11
9.	สุขภาพจิต	8
10.	โภชนาการ	6
11.	ความรู้เรื่องเพศ	8
12.	บริการการแพทย์และสาธารณสุข	4
	รวม	95

1.3 สร้างแบบสอบถามตามเกณฑ์ที่กำหนด ให้ถูกต้องตามลักษณะของแบบสอบถามที่วางไว้ คือ

1.3.1 สร้างแบบทดสอบความรู้การดูแลสุขภาพตนเอง โดยการให้มีข้อคำถามครอบคลุมเนื้อหาในหลักสูตร และคำนึงถึงการทดสอบความรู้ในทุกระดับ ความสามารถทางสมอง คือ ความรู้ ความจำ ความเข้าใจ การนำไปใช้การวิเคราะห์ การสังเคราะห์



และการประเมินค่า โดยสร้างให้เป็นแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก รวมข้อคำถามทั้งสิ้น 95 ข้อ การให้คะแนน ข้อใดตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อใดตอบผิดให้ 0 คะแนน

1.3.2 สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบคลุมเนื้อหาตามที่กำหนดเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 3 อันดับ โดยมีข้อความทั้งสิ้น 91 ข้อ โดยให้มีลักษณะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง 66 ข้อความ และข้อความที่แสดงการปฏิบัติไม่ถูกต้อง 25 ข้อความซึ่งกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

<u>ข้อเลือก</u>		<u>การปฏิบัติที่ถูกต้อง</u>	<u>การปฏิบัติไม่ถูกต้อง</u>
ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้คะแนน	3 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นครั้งคราว	ให้คะแนน	2 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ให้คะแนน	1 คะแนน	3 คะแนน

1.4 เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไข เพื่อให้มีความตรง (Validity) ตามเนื้อหา โดยกำหนดเกณฑ์ผู้ทรงคุณวุฒิไว้ดังนี้

1.4.1 เป็นผู้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ อยู่ในระดับไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี และทำการสอนวิชาสุขภาพอยู่ในปัจจุบัน

1.4.2 เป็นผู้มีความเชี่ยวชาญ มีความสนใจ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการสร้างแบบสอบถาม พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งด้านความรู้ และการปฏิบัติ

## 2. การนำแบบสอบถามไปทดลองใช้

ได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในกรุงเทพมหานคร จำนวนนักเรียน 60 คน เพื่อหาความเหมาะสมทางการใช้ภาษา ความชัดเจนของคำถาม การเรียงลำดับคำถาม เวลาที่ใช้ตอบแบบสอบถาม แล้วจึงนำมาวิเคราะห์เพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถาม โดยดำเนินการดังนี้

2.1 นำแบบทดสอบความรู้ มาตรวจให้คะแนน แล้ววิเคราะห์รายข้อ เพื่อหาอำนาจจำแนก (Discrimination Power) หรือ ค่าพี (P) และค่าความยากง่าย (Difficulty) หรือ ค่าอาร์ (r) โดยใช้เทคนิคกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ 50% นำมาคำนวณหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความยากง่าย โดยมีเกณฑ์ระหว่าง 0.20-0.80 และค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป เมื่อวิเคราะห์แล้วได้แบบสอบถามที่มีความเหมาะสมจำนวน 78 ข้อ นำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาความเที่ยงในเชิงสอดคล้องภายใน (Internal Consistency) โดยใช้วิธีของคูเดอร์ - ริชาร์ดสัน สูตรที่ 20 (Kuder - Richardson 20) (ประคอง วรรณสุด 2525 : 46) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.79

2.2 นำแบบสอบถามการปฏิบัติมาตรวจให้คะแนน แล้วเลือกข้อความที่มีความเหมาะสม จำนวน 91 ข้อ นำไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient Alpha) ของ ครอนบาช (Cronbach) (สมศักดิ์ สินธุเวชช์ 2526 : 82) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการปฏิบัติ 0.70

2.3 ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามอีกเล็กน้อย ให้มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะนำไปใช้ในการวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยติดต่อประสานงานกับฝ่ายวิชาการของโรงเรียน และได้รับความร่วมมือจากครู อาจารย์ และนักเรียน เป็นอย่างดี
2. การตอบแบบสอบถามของนักเรียนใช้เวลา 1 คาบเรียน หรือ 50 นาที
3. ช่วงเวลาในการเก็บข้อมูล ระหว่าง มกราคม-กุมภาพันธ์ 2534
4. ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 103 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.26

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ ตามขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ผู้วิจัยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง โดยแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ศึกษาคะแนนของนักเรียนที่ได้จากการนำแบบทดสอบความรู้ การดูแลสุขภาพตนเอง โดยหาค่ามัธยิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. ศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพตามเกณฑ์การประเมินผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ของกระทรวงศึกษาธิการ ดังนี้
 

คะแนนระหว่างร้อยละ	80-100	อยู่ในระดับดีมาก
คะแนนระหว่างร้อยละ	70-79	อยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่างร้อยละ	60-69	อยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่างร้อยละ	40-59	อยู่ในระดับพอใช้
3. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียน ผู้วิจัยนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่แล้วหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เป็นรายด้าน โดยกำหนดค่าคะแนนดังนี้

### ข้อเลือก

### การปฏิบัติทางบวก

### การปฏิบัติทางลบ

#### คะแนน

#### คะแนน

ปฏิบัติเป็นประจำ	ค่าคะแนน	3 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นครั้งคราว	ค่าคะแนน	2 คะแนน	2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติเลย	ค่าคะแนน	1 คะแนน	3 คะแนน

การประเมินค่าการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ โดยส่วนรวมหรือเป็นรายด้าน เป็นคะแนนเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ทั้งทางบวกและทางลบ ดังนี้

	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
การปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ดี	2.50-3.00
การปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง	1.50-2.49
การปฏิบัติอยู่ในเกณฑ์ต้องแก้ไข	1.00-1.49

4. ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยการทดสอบค่า "ที" (T-test) ความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ตามตัวแปรเพศ

ตอนที่ 3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพของตนเอง วิเคราะห์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอช เอ็กซ์ (SPSSX หรือ Statistical Package for the Social Science X)

### สถิติที่ใช้ในการวิจัย

การคำนวณค่าร้อยละ ค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบ "ที" (t-test) และเปรียบเทียบค่า "เอฟ" (F-test) ผู้วิจัยคำนวณค่าสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science Version X) ของสถาบันบริการคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัย ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากตัวอย่างประชากร ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 106 คน เป็นนักเรียนชาย 68 คน นักเรียนหญิง 40 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 96.26 นำข้อมูลไปวิเคราะห์ เป็น 3 ส่วน ตามลำดับดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และเปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. ความรู้ และพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง และเปรียบเทียบความรู้ และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองของของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ลักษณะของข้อมูลเป็นเรื่องเกี่ยวกับเพศ บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย อาชีพบิดา อาชีพมารดา และการศึกษาของผู้ปกครอง ซึ่งผู้วิจัยเสนอผลโดยการแจกแจงความถี่ การหาค่าร้อยละของข้อมูลในรูปตาราง ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ อาชีพ และการศึกษาของผู้ปกครอง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	63	61.20
หญิง	40	38.80
2. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่		
บิดา มารดา	80	77.70
บิดา	5	4.90
มารดา	15	14.60
ญาติพี่น้อง	3	2.90
3. อาชีพบิดา		
รับราชการ	50	48.50
ธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขาย	26	25.20
รับจ้าง	11	10.70
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	8	7.80
อื่น ๆ	8	7.80
4. อาชีพมารดา		
รับราชการ	52	50.50
ธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขาย	17	16.50
รับจ้าง	15	14.60
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	6	5.80
อื่น ๆ	13	12.60

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
5. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา		
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	9	8.70
ปริญญาตรี	42	40.80
ปริญญาโท	30	29.10
ปริญญาเอก	19	18.40
อื่น ๆ	3	2.90
6. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา		
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	16	15.50
ปริญญาตรี	46	44.70
ปริญญาโท	32	31.10
ปริญญาเอก	6	5.80
อื่น ๆ	3	2.90

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง นักเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 61.20 เป็นนักเรียนชาย รองลงมาร้อยละ 38.80 เป็นนักเรียนหญิง ส่วนใหญ่บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ ร้อยละ 77.70 อาศัยอยู่กับบิดามารดา รองลงมาอาศัยอยู่กับมารดาร้อยละ 14.60 บิดาของนักเรียนส่วนใหญ่รับราชการร้อยละ 48.50 รองลงมาทำธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขาย ร้อยละ 25.20 มารดาของนักเรียนส่วนใหญ่รับราชการร้อยละ 50.50 รองลงมาทำธุรกิจส่วนตัวและค้าขาย ร้อยละ 16.50 สำหรับระดับการศึกษาของบิดาส่วนใหญ่ศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 40.80 รองลงมาศึกษาระดับปริญญาโทร้อยละ 29.10 ส่วนระดับการศึกษาของมารดาส่วนใหญ่ศึกษาระดับปริญญาตรีร้อยละ 44.70 รองลงมาศึกษาระดับปริญญาโทร้อยละ 31.10

ตารางที่ 2 ค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละของคะแนนความรู้ การดูแลสุขภาพตนเองและการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

ลำดับที่	หัวข้อ	คะแนนเต็ม	ชาย				หญิง				รวม			
			$\bar{X}$	SD	ร้อยละ	ระดับความรู้	$\bar{X}$	SD	ร้อยละ	ระดับความรู้	$\bar{X}$	SD	ร้อยละ	ระดับความรู้
1.	สุขภาพส่วนบุคคล	11	7.09	1.40	64.45	ปานกลาง	7.70	1.16	70.00	ดี	7.33	1.34	66.64	ปานกลาง
2.	สวัสดิภาพ	2	1.29	0.61	64.50	ปานกลาง	1.40	0.63	70.00	ดี	1.33	0.62	66.50	ปานกลาง
3.	การปฐมพยาบาล	8	5.56	1.17	69.50	ดี	5.90	1.41	73.75	ดี	5.69	1.28	71.13	ดี
4.	โรคติดต่อ	3	2.24	0.82	74.67	ดี	2.30	0.76	76.67	ดี	2.26	0.79	75.33	ดี
5.	โรคไม่ติดต่อ	8	5.14	1.26	64.25	ปานกลาง	5.55	1.01	69.38	ดี	5.30	1.18	66.25	ปานกลาง
6.	การสุขภาพบาล	4	2.54	0.89	63.50	ปานกลาง	2.53	0.96	63.25	ปานกลาง	2.53	0.92	63.25	ปานกลาง
7.	สุขภาพผู้บริโภค	14	10.57	1.78	75.50	ดี	11.05	1.13	78.93	ดี	10.76	1.57	76.86	ดี
8.	สิ่งแวดล้อมที่โทษ	9	5.98	1.76	66.44	ปานกลาง	5.80	1.77	64.44	ปานกลาง	5.91	1.76	65.67	ปานกลาง
9.	สุขภาพจิต	7	4.87	1.07	69.57	ดี	5.33	1.62	76.14	ดี	5.05	1.07	72.14	ดี
10.	โภชนาการ	5	3.43	1.09	68.60	ปานกลาง	3.58	0.98	71.60	ดี	3.49	1.05	69.80	ดี
11.	ความรู้เรื่องเพศ	6	4.83	1.13	80.50	ดีมาก	5.20	1.09	86.67	ดีมาก	4.97	1.12	82.83	ดีมาก
12.	บริการสาธารณสุข	1	0.81	0.43	81.00	ดีมาก	0.63	0.49	63.00	ปานกลาง	0.74	0.46	74.00	ดี
รวมทุกด้าน		78	54.35	5.48	69.68	ดี	56.95	4.06	73.01	ดี	55.36	5.12	70.97	ดี

\*  $P < 0.05$

t รวมทุกด้าน -2.76\* แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05



จากตารางที่ 2 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้ การดูแลสุขภาพตนเอง ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด ( $\bar{X} = 55.36$ ) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่าทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้การดูแลสุขภาพตนเองผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด ( $\bar{X} = 54.35$  และ  $56.95$ ) ตามลำดับ ดังนั้น นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้ในระดับดี

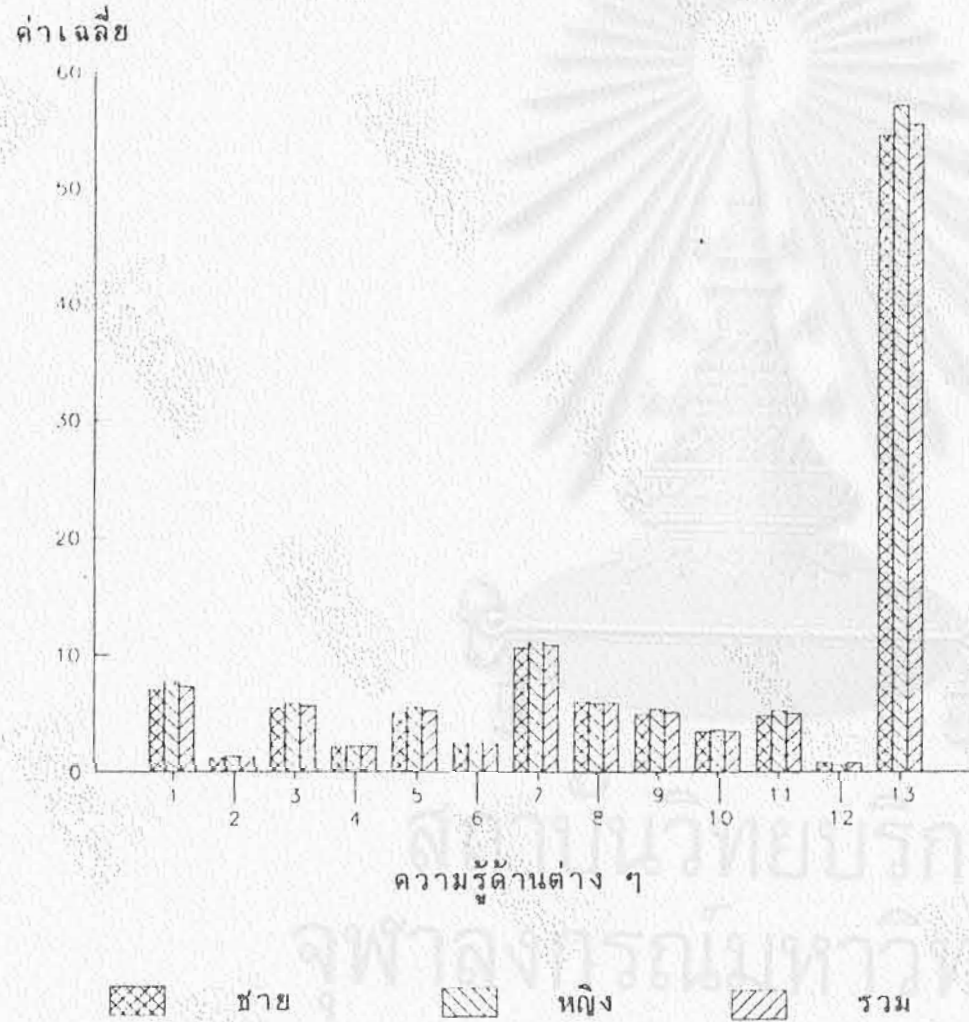
เมื่อพิจารณาความรู้การดูแลสุขภาพตนเองเป็นรายด้าน พบว่านักเรียนมีความรู้ในระดับดีมาก เรื่องความรู้เรื่องเพศ มีความรู้ในระดับดี 8 เรื่อง คือ การปฐมพยาบาล โรคติดต่อ สุขภาพผู้บริโภคร สุขภาพจิต โภชนาการ และการบริการสาธารณสุข ส่วนเรื่องที่เหลือมีความรู้ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาความรู้การดูแลสุขภาพตนเองเป็นรายด้านตามเพศ พบว่านักเรียนชายมีความรู้ในระดับดีมาก เรื่องความรู้เรื่องเพศ และการบริการสาธารณสุข มีความรู้ในระดับดี 4 เรื่อง คือ การปฐมพยาบาล โรคติดต่อ สุขภาพผู้บริโภคร และสุขภาพจิต ส่วนเรื่องที่เหลือมีความรู้ในระดับปานกลาง นักเรียนหญิงมีความรู้ในระดับดีมากเรื่องความรู้เรื่องเพศ มีความรู้ระดับดี 8 เรื่อง คือ สุขภาพส่วนบุคคล สวัสดิศึกษา การปฐมพยาบาล โรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ สุขภาพผู้บริโภคร สุขภาพจิต และโภชนาการ ส่วนเรื่องที่เหลือมีความรู้ในระดับปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยส่วนรวมพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภูมิเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง  
ด้านต่าง ๆ ของนักเรียนชาย หญิง และรวม



ด้านที่	ความรู้
1.	สุขภาพส่วนบุคคล
2.	สิ่งแวดล้อม
3.	การปฐมพยาบาล
4.	โรคติดต่อ
5.	โรคไม่ติดต่อ
6.	การสูบบุหรี่
7.	สุขภาพผู้บริโภคร
8.	สิ่งแวดล้อมให้โทษ
9.	สุขภาพจิต
10.	โภชนาการ
11.	ความรู้เรื่องเพศ
12.	บริการสาธารณสุข
13	รวมทุกด้าน

ตารางที่ 3 ค่ามัธยฐานเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและการเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

ลำดับที่	หัวข้อ	ชาย				หญิง				รวม			
		X	SD	ร้อยละ	ระดับ การปฏิบัติ	X	SD	ร้อยละ	ระดับ การปฏิบัติ	X	SD	ร้อยละ	ระดับ การปฏิบัติ
1.	สุขภาพส่วนบุคคล	2.31	0.16	85.7	ดี	2.41	0.17	62.5	ดี	2.35	0.17	76.6	ดี
2.	สิ่งแวดล้อม	2.37	0.28	58.7	ดี	2.43	0.25	45.0	ดี	2.39	0.27	53.4	ดี
3.	การปฐมพยาบาล	2.10	0.43	74.6	ดี	2.13	0.39	72.5	ดี	2.11	0.42	73.2	ดี
4.	โรคติดต่อ	2.38	0.24	55.6	ดี	2.48	0.21	47.5	ดี	2.42	0.23	52.4	ดี
5.	โรคไม่ติดต่อ	1.97	0.28	90.5	ดี	2.14	0.35	82.5	ดี	2.06	0.32	87.4	ดี
6.	การสุขภาพ	2.37	0.30	27.0	ดี	2.40	0.34	25.0	ดี	2.38	0.31	26.2	ดี
7.	สุขภาพผู้บริโภค	2.67	0.27	79.4	เป็นประจำ	2.33	0.23	70.0	ดี	2.30	0.26	75.7	ดี
8.	สิ่งแวดล้อมให้โทษ	2.39	0.31	61.9	ดี	2.52	0.32	42.5	เป็นประจำ	2.44	0.32	54.4	ดี
9.	สุขภาพจิต	2.37	0.27	55.6	ดี	2.48	0.23	37.5	ดี	2.41	0.26	48.5	ดี
10.	โภชนาการ	2.08	0.19	98.4	ดี	2.06	0.18	100.0	ดี	2.07	0.19	99.0	ดี
11.	ความรู้เรื่องเพศ	2.21	0.23	79.4	ดี	2.35	0.34	47.5	ดี	2.27	0.29	67.0	ดี
12.	บริการสาธารณสุข	2.37	0.50	39.7	ดี	2.36	0.44	50.0	ดี	2.37	0.47	43.7	ดี
รวมทุกด้าน		2.27	0.15	95.2	ดี	2.34	0.13	90.0	ดี	2.30	0.15	93.2	ดี

\*  $P < 0.05$

t รวมทุกด้าน  $-2.58^*$  แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05

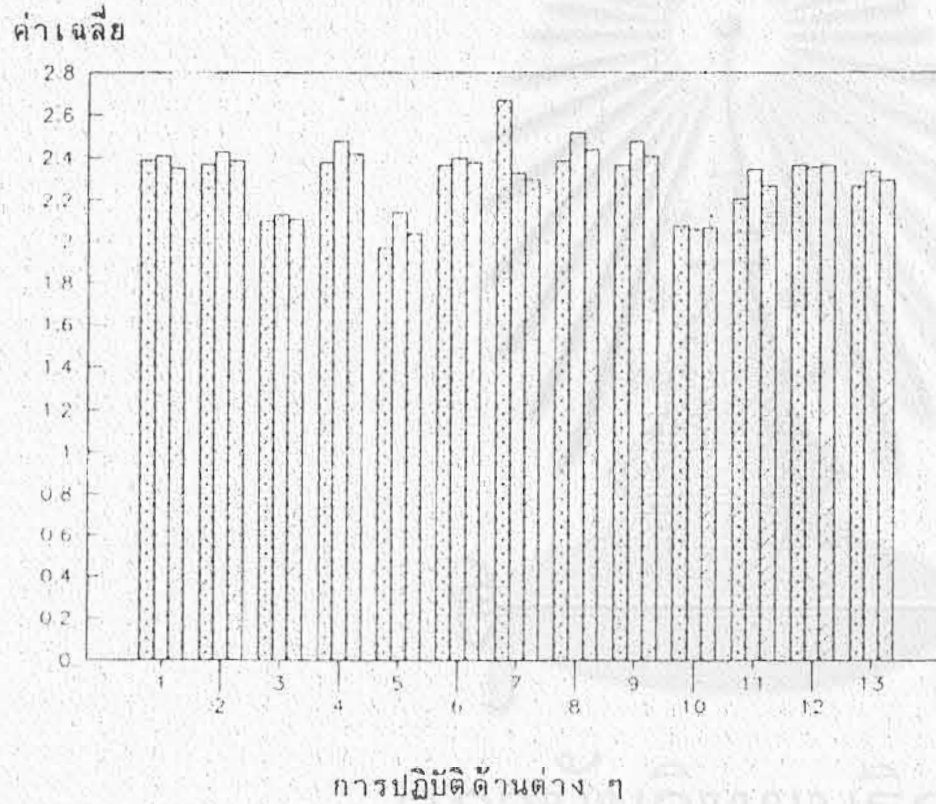
จากตารางที่ 3 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นครั้งคราว ( $\bar{X} = 2.30$ ) เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่าทั้งนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นครั้งคราว ( $\bar{X} = 2.27$  และ  $2.34$ ) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองรายด้าน พบว่านักเรียนชายและหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นครั้งคราวทุกด้าน

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองรายด้าน ตามเพศ พบว่า นักเรียนชายมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นประจำ เรื่องสุขภาพผู้บริโภค ส่วนเรื่องที่เหลือมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นครั้งคราว สำหรับนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นประจำ เรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ ส่วนเรื่องที่เหลือมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองเป็นครั้งคราว

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยส่วนรวมพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย

แผนภูมิเปรียบเทียบการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง  
ด้านต่าง ๆ ของนักเรียน ชาย หญิง และรวม



ด้านที่	การปฏิบัติ
1.	สุขภาพส่วนบุคคล
2.	ล้วนดีภาพ
3.	การปฐมพยาบาล
4.	โรคติดต่อ
5.	โรค ไม่ติดต่อ
6.	การสุขภาพ
7.	สุขภาพผู้บริโภคร
8.	สิ่ง เล่นดีให้ โทษ
9.	สุขภาพจิต
10.	โภชนาการ
11.	ความรู้เรื่องเพศ
12.	บริการสาธารณสุข
13.	รวมทุกด้าน

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (r) ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง แยกตามเพศ ชาย หญิง และรวม

ด้านที่	การปฏิบัติ ความรู้	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (r)		
		ชาย	หญิง	รวม
1.	สุขภาพส่วนบุคคล	- .0606	- .0305	.0197
2.	สิ่งแวดล้อม	- .0481	.3861*	.1177
3.	การปฐมพยาบาล	- .0274	.2908	.1045
4.	โรคติดต่อ	- .1934	- .2691	- .2058
5.	โรคไม่ติดต่อ	.0301	.0742	.0866
6.	การสุขาภิบาล	.0495	.0855	.0649
7.	สุขภาพผู้บริโภคน	.1612	.1686	.1771
8.	สิ่งเสพติดให้โทษ	- .0137	.0340	- .0051
9.	สุขภาพจิต	- .1532	- .0151	- .0587
10.	โภชนาการ	.4687**	- .1659	.2441*
11.	ความรู้เรื่องเพศ	.1318	- .0548	.0781
12.	บริการสาธารณสุข	.1859	- .1864	.0205
รวมทุกด้าน		- .0763	- .0417	- .0018

\*  $P < 0.01$

\*\*  $P < 0.001$

จากตารางที่ 4 พบว่าตัวแปรด้านความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไม่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อพิจารณาความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองรายด้าน พบว่าความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์กันในทางบวก แสดงว่านักเรียนที่มีความรู้ทางด้านโภชนาการในระดับสูง

จะมีพฤติกรรมด้าน โภชนาการอยู่ในระดับสูง ส่วนนักเรียนที่มีความรู้ด้าน โภชนาการในระดับต่ำ จะมีพฤติกรรมด้าน โภชนาการอยู่ในระดับต่ำ

เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่านักเรียนชายมีความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ไม่สัมพันธ์กัน ถ้าพิจารณาความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองรายด้าน พบว่ามีเฉพาะความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โภชนาการ เท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กันในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แสดงว่า นักเรียนชายที่มีความรู้การดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โภชนาการในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โภชนาการในระดับสูง ส่วนนักเรียนชายที่มีความรู้การดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โภชนาการในระดับต่ำ จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง โภชนาการในระดับต่ำ สำหรับนักเรียนหญิงพบว่ามีความรู้และพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ไม่สัมพันธ์กัน เมื่อพิจารณาความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง รายด้าน พบว่ามีเฉพาะความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง สวัสดิภาพ เท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กันในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงว่า นักเรียนหญิงที่มีความรู้การดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง สวัสดิภาพในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ในเรื่อง สวัสดิภาพในระดับสูง ส่วนนักเรียนหญิงที่มีความรู้การดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง สวัสดิภาพในระดับต่ำ จะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เรื่อง สวัสดิภาพในระดับต่ำ

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเอง  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา  
ปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ตามตัวแปรเพศ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

#### สมมุติฐานของการวิจัย

ความรู้และพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) มีความสัมพันธ์กันในทางบวก

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
ปีการศึกษา 2534 ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 103 คน



2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามความรู้การดูแลสุขภาพตนเองนำไปหาค่าความเที่ยงตรง

3. การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้เริ่มทำในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2534 และนำแบบสอบถามและแบบสอบถามไปทดสอบกลุ่มตัวอย่างตามวันเวลาที่กำหนดไว้ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าร้อยละ ค่ามัธยฐานเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามตัวแปรเพศ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์ วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSSX

### สรุปผลการวิจัย

#### 1. ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2534 ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) จำนวน 103 คน คิดเป็นร้อยละ 96.26 ซึ่งส่วนใหญ่ร้อยละ 61.20 เป็นนักเรียนชาย นักเรียนหญิง คิดเป็นร้อยละ 38.80 นักเรียนอาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 77.70 ส่วนที่อาศัยอยู่กับมารดา คิดเป็นร้อยละ 14.60 บิดาของนักเรียนรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 48.50 มารดาของนักเรียนส่วนใหญ่รับราชการ คิดเป็นร้อยละ 50.50 ส่วนการศึกษาของบิดาและมารดา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 40.80 และ 44.70 ตามลำดับ

2. ความรู้และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) สรุปได้ดังนี้

#### 2.1 ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

2.1.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับดี และพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในระดับดีมาก ในด้านความรู้เรื่องเพศ อยู่ในเกณฑ์ดี ในด้านการปฐมพยาบาล โรคติดต่อสุขภาพผู้บริโภค

สุขภาพจิต โภชนาการ และการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข และอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ในด้านสุขภาพส่วนบุคคล สวัสดิภาพ โรคไม่ติดต่อ การสุขภาพิบาล และสิ่งแวดล้อมให้โทษ

2.1.2 เมื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีคะแนนความรู้สูงกว่านักเรียนชาย

## 2.2 พฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ

2.2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางทุกด้าน และถ้าพิจารณาระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจะพบว่านักเรียนชายมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพด้านสุขภาพผู้บริโภคน้อยในเกณฑ์ดีมาก ส่วนนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อมให้โทษอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

2.2.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนไม่มีความสัมพันธ์กันที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ \*  $P < 0.01$  \*\*  $P < 0.001$  ถ้าพิจารณารายด้านพบว่า ความรู้ด้านโภชนาการและพฤติกรรมด้านโภชนาการ มีความสัมพันธ์ในทางบวก ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่านักเรียนที่มีความรู้ด้านโภชนาการในระดับสูง จะมีพฤติกรรมด้านโภชนาการในระดับสูงด้วย ถ้าพิจารณาตามเพศ จะพบว่าความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชายไม่สัมพันธ์กัน ถ้าพิจารณารายด้านพบว่า ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านโภชนาการมีความสัมพันธ์กันในทางบวก สำหรับในเพศหญิงพบว่า ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่สัมพันธ์กัน ถ้าพิจารณารายด้านพบว่า ความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในด้านสวัสดิภาพมีความสัมพันธ์กันในทางบวก

## อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัยได้แยกประเด็นดังนี้

### 1. ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

1.1 การที่นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง อยู่ในระดับดีนั้น น่าจะมาจากเหตุผลที่ว่า โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาตลอดมาทุกระดับ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาจนถึงชั้นมัธยมปลาย โดยได้มีการบรรจุอาจารย์ที่จบวิชาเอกสุขศึกษาโดยตรง และมีวุฒิการศึกษาระดับปริญญาโท ประกอบกับโรงเรียนสาธิตเป็นโรงเรียนที่จะต้องเป็นที่ ๆ นิสิตของคณะครุศาสตร์ไปสังเกตการสอน อยู่เป็นประจำตลอดมา จึงทำให้มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่น่าสนใจ และมีเนื้อหาละเอียดลึกซึ้ง โดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ซึ่งทางโรงเรียนได้จัดให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เรียนวิชาบังคับเลือกสาธารณสุขเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทุกคน จึงทำให้นักเรียนมีความรู้ที่อยู่ในระดับดี

1.2 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความรู้การดูแลสุขภาพตนเองในเรื่องความรู้เรื่องเพศในระดับดีมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโรงเรียนได้จัดสอนเรื่องเพศศึกษาและการดูแลสุขภาพตนเอง ในส่วนที่เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงทางเพศ โรคทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ การปรับตัวระหว่างเพศตรงข้าม ประกอบกับวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และมีความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ดังนั้นนักเรียนจึง สนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเพศ จึงทำให้มีผลต่อการเรียนรู้ดีมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุชา และสุรางค์ จันทน์เอม (252 : 100)

1.3 เมื่อเปรียบเทียบความรู้การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำแนกตามเพศ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชายสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ไฮเวลล์ (Howell 1972 : 2706-A) และเวต (Wade 1970 : 485-491)

ทั้งนี้เพราะลักษณะและความคาดหวังของสังคมที่มีต่อเพศหญิง เมื่อเติบโตขึ้นมาจะต้องรับภาระแม่บ้านทำหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว จึงได้รับการปลูกฝังและอบรมสั่งสอนอย่างใกล้ชิดจากมารดา เช่น ให้ความสำคัญสะอาด ความสวยงามและความเบ้ระเบียบมากกว่าเพศชาย นักเรียนหญิงจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหาความรู้ทางด้านสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ และสนใจจะเรียนรู้เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่านักเรียนชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภลักษณ์ กุลโกวิท (2524 : 106) ที่พบว่านักเรียนหญิงมีความสนใจทางด้านสุขภาพมากกว่านักเรียนชาย และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัจฉรา เกิดมงคล (2529 : 38-39) ที่พบว่านักเรียนหญิงดูแลสุขภาพตนเองมากกว่านักเรียนชาย ดังนั้นเมื่อนักเรียนหญิงสนใจเรื่องสุขภาพมากกว่า จึงส่งผลให้นักเรียนหญิงมีความรู้ดีกว่านักเรียนชาย

## 2. พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง

2.1 พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ มหัทธรา บุญวงศ์ (2530 : 63) ซึ่งผลการวิจัยยังไม่เป็นที่พอใจ แสดงว่านักเรียนยังมีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่ถูกต้องอยู่บ้าง ในบางเรื่อง ถ้านักเรียนปฏิบัติไม่ถูกต้องก็อาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ ดังนั้นในด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน วิชาสุขศึกษา เพื่อป้องกันให้นักเรียนมีพฤติกรรมปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ครูควรจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหลายรูปแบบ เช่น การทดลอง การสาธิต การสร้างบทเรียนสำเร็จรูป การเชิญวิทยากรมาบรรยาย การแสดงบทบาทสมมติและการระดมสมอง นอกจากการเรียนแบบบรรยาย ซึ่งจะทําทายความสามารถและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และเน้นพฤติกรรมปฏิบัติให้มาก และในการวัดและประเมินผลการเรียนควรกำหนดคะแนนการปฏิบัติ เพื่อช่วยจูงใจและทำให้นักเรียนตระหนักเห็นความสำคัญของสุขภาพโดยการฝึกให้มี สุขปฏิบัติที่ดี อันจะเป็นแนวทางในการสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง

2.2 นักเรียนชายมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ในเรื่องสุขภาพผู้บริโภคนั้นเนื่องจากนักเรียนได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพผู้บริโภคมานตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในระดับประถมจะเน้นในเรื่องของการปฏิบัติมาก ทำให้นักเรียนมีทัศนคติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภค

อยู่ในระดับดี อาจส่งผลให้เกิดการปฏิบัติดีด้วย สอดคล้องกับที่ สุชาติ โสภประยูร (2525 : 49) กล่าวว่า ทศนคตินี้มีบทบาทสำคัญอยู่มากทีเดียวในเรื่องสุขปฏิบัติของนักเรียน เมื่อนักเรียนมีพื้นฐานเรื่องสุขภาพผู้บริโภคดี จึงส่งผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมเรื่องสุขภาพผู้บริโภคดีด้วย นอกจากนี้โรงเรียนได้จัดโครงการอาหารกลางวัน โดยเน้นประโยชน์ และคุณค่า โดยอยู่ในความดูแลของโภชนากร จากสภาพแวดล้อมดังกล่าว อาจมีส่วนช่วยให้นักเรียนมีการปฏิบัติที่ดีในแง่ของการรู้จักเลือกซื้ออาหารสำหรับผู้บริโภคและสามารถพิจารณาได้ว่า อาหารชนิดใดควรซื้อ อาหารชนิดใดไม่ควรซื้อรับประทาน สภาพครอบครัวก็มีส่วนสำคัญในการฝึกการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพที่ดี จากผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) จะมีระดับการศึกษาตั้งแต่ปริญญาตรี จึงมีความรู้ในเรื่องการเลือกซื้ออาหารและบริการทางด้านสุขภาพเป็นอย่างดี นอกจากนี้เห็นว่า สื่อมวลชนก็มีส่วนสำคัญในการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรู้ผู้บริโภค เพื่อให้ผู้เรียนสนใจและตระหนักถึงความสำคัญ ในการเลือกบริโภคเพื่อสุขภาพที่ดี จึงเป็นผลให้การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชายอยู่ในระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิมพร ยศแก้ว (2530 : 58) พบว่า การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้บริโภคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับดี

นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ในเรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ อันเนื่องมาจากนักเรียนหญิงถูกอบรมเลี้ยงดูให้เป็นคนเรียบร้อย สงบเสงี่ยม เชื้อฟุ้งผู้ใหญ่และอยู่ในระเบียบวินัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉรา เกิดมงคล (2529 : 38-39) ที่พบว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร มีการดูแลสุขภาพตนเองมากกว่านักเรียนชาย และ สุธี เสถียรยานนท์ (2530-81) พบว่า นักเรียนหญิงมีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่านักเรียนชายและจากสถิติของผู้รับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข เมื่อปี พ.ศ. 2530 ปรากฏว่ากลุ่มอายุของผู้ติดยาเสพติด มากที่สุดอยู่ในช่วงอายุไม่เกิน 24 ปี เพศชายจะติดยาเสพติดมากกว่าเพศหญิง

2.3 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย และการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉรา เกิดมงคล (2529 : 38) ที่พบว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิง มี

การดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกัน โดยนักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย ข้อที่นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีการปฏิบัติแตกต่างกันในระดับมากที่สุดคือ "การสูบบุหรี่" และ รองลงมาคือ "การออกกำลังกายกลางแจ้ง" และข้อที่นักเรียนปฏิบัติแตกต่างกันในระดับน้อยที่สุดคือ "ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจากออกจากห้องน้ำทุกครั้ง" และผลการวิจัยของ มนทิรา ชุนวงศ์ (2530 : 56) ก็พบว่า นักเรียนหญิง มีการปฏิบัติดีกว่านักเรียนชาย ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเพศหญิงเป็นเพศที่สนใจเรื่องสุขภาพของตนเองและครอบครัว จึงทำให้พยายาม ศึกษาหาความรู้ทางด้านสุขภาพจากแหล่งต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์ นิตยสารโทรทัศน์ หรือ การสอบถามแพทย์ พยาบาล หรือครูสอนสุขศึกษา

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) โดยรายด้าน ซึ่ง จำแนกตามเพศของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า

3.1 ความรู้การดูแลสุขภาพตนเองและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง โดย ส่วนรวม ไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งข้อค้นพบไม่สอดคล้องคล่องตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า นักเรียนที่มีความรู้การดูแลสุขภาพตนเองในระดับสูงหรือต่ำไม่จำเป็นต้องมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองสูงหรือต่ำตามไปด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิจิต ชาติเพชร (2524 : 63) ที่ พบว่าความรู้กับการปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองในกลุ่มนักเรียนไทยพุทธ มีความสัมพันธ์กันน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และในกลุ่มไทยมุสลิมก็เช่นเดียวกัน ซึ่งปฏิเสธสมมุติฐาน ดังนั้นครู ผู้สอนควรกระตุ้นให้นักเรียนได้สนใจและนำความรู้ที่เรียนมาไปปฏิบัติให้มากขึ้น โดยที่ครูจะต้องใช้ วิธีการสอนหลายรูปแบบ เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงความสำคัญในการปฏิบัติตนเองให้มีสุขภาพดี นอกจากการสอนแบบบรรยาย เช่น การทดลอง การสาธิต การนำไปทัศนศึกษาและดูงาน นอกสถานที่ การเชิญวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะเรื่องมาบรรยายและการระดมสมอง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแนวความคิดเกี่ยวกับตน (Self Concept theory) ของ W. Beatly พบว่า การที่จะให้ผู้เรียนนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี ควรจะให้แนวความคิดเกี่ยวกับตน ให้ตนเองมองเห็นว่า จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะทำให้ตนเองมีสุขภาพดี โดยใช้วิธีการส่งข้อมูล ย้อนกลับ และให้พิจารณาว่าพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองที่จะนำไปสู่ตน ดังนั้นถ้านักเรียน สนใจ เห็นความสำคัญในการเรียนรู้และนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้มีประสิทธิภาพ

จะทำให้มีสุขภาพดี เมื่อประชากรของชาติเป็นคนที่มีคุณภาพ ปัญหาการแพทย์ และสาธารณสุข ก็จะลดลง

ถ้าพิจารณาความสัมพันธ์รายด้านของความรู้การดูแลสุขภาพตนเองและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง พบว่ามีความสัมพันธ์กันเฉพาะความรู้โภชนาการเท่านั้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะนักเรียนมีความรู้ และทักษะที่ดีเกี่ยวกับเรื่อง โภชนาการในระดับประถมศึกษา ทำให้นักเรียนมีพื้นฐานการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่อง โภชนาการดี นอกจากนี้การจัดโครงการอาหารกลางวัน ซึ่งเป็นอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย (กองส่งเสริมผลศึกษาและสุขภาพ 2529 : 91) กล่าวว่า การจัดโครงการอาหารกลางวันที่ดีควบคู่ไปกับการสอนให้ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารดังกล่าวมีผลทำให้นักเรียนมีความรู้และเห็นประโยชน์และความสำคัญของการบริโภคอาหาร ซึ่งสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ดังนั้น ความรู้และพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองในเรื่อง โภชนาการมีความสัมพันธ์กันหมายความว่า ถ้าระดับความรู้เรื่อง โภชนาการดี ย่อม ส่งผลให้มีพฤติกรรมเรื่อง โภชนาการดีตามด้วย

3.2 ความรู้การดูแลสุขภาพตนเองและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชายโดยส่วนรวม ไม่มีความสัมพันธ์กัน ยกเว้นในเรื่อง โภชนาการซึ่งมีความสัมพันธ์กันเพศชายจะมีกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี ภาวะเช่นนี้จึงทำให้ร่างกายมีความต้องการบริโภคอาหารที่มีคุณค่า และส่งเสริมการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ประกอบกับผู้ปกครองของนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ส่วนใหญ่จะมีระดับการศึกษาปริญญาตรีเป็นอย่างดี ย่อมมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขภาพและโภชนาการดี ก็จะทำให้ความรู้และเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่นักเรียนด้วย

สำหรับความรู้การดูแลสุขภาพตนเองและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนหญิง โดยส่วนรวม ไม่มีความสัมพันธ์กัน ยกเว้นในเรื่องสวัสดิศึกษา ซึ่งเนื่องมาจากโดยพฤติกรรมของเพศชายและเพศหญิงจะมีลักษณะที่แตกต่างกัน นักเรียนชายจะชอบสนุกสนานเล่นโลดโผน ไม่ค่อยระมัดระวังและไม่คำนึงถึงความปลอดภัยมากนัก ส่วนนักเรียนหญิงมีความระมัดระวังและละเอียดอ่อนในเรื่องต่าง ๆ ได้ดี นอกจากนี้ยังพบเพศชายมีโอกาสนี้จะประสบอุบัติเหตุมากกว่าเพศหญิง ซึ่งจากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข (2526 : 158-159) พบว่า

นักเรียนชายวัยรุ่น ประสบอุบัติเหตุในท้องถนนร้อยละ 9.4 แต่ในนักเรียนหญิงมีเพียง ร้อยละ 2.6 เท่านั้น ดังนั้น นักเรียนหญิงจะพบอุบัติเหตุไม่บ่อยเพราะความรู้ดี พฤติกรรมที่ดีด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ครูสอนวิชาสุขศึกษา ควรจะกำหนดวิธีการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาในแต่ละหัวข้อ โดยกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ และการประเมินผลให้สอดคล้องกับความสนใจในการเรียนรู้ด้านสุขภาพ โดยให้สอดคล้องกับความต้องการเกี่ยวกับสุขภาพในสภาพปัจจุบัน เพื่อพัฒนาการให้มีสุขภาพที่ดี ในการดำรงชีวิต นอกจากนี้ครูควรจะมีความรู้กว้างขวางและทันสมัย พร้อมทั้งถ่ายทอดให้กับนักเรียนด้วยวิธีทางเทคโนโลยีต่าง ๆ เช่น จัดให้มีการกระจายเสียงตามสาย หรือวิทยุทัศน์ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพอนามัย เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ที่ดีและมีพฤติกรรมที่ดี สิ่งเหล่านี้จะเป็นการปลูกฝังและให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพเป็นอย่างดีและจะเป็นการส่งเสริมให้ประชากรของชาติมีสุขภาพที่ดีอีกด้วย
2. ผู้บริหารโรงเรียน ควรให้การสนับสนุนในการปรับปรุงและส่งเสริมสุขปฏิบัติของนักเรียนให้ถูกต้องและเหมาะสม
3. โรงเรียน ควรจะจัดและดำเนินการปรับปรุงโครงการสุขภาพในโรงเรียนให้ครบทุกกิจกรรมและถูกต้องตามหลักวิชาการ เพื่อเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้นักเรียนสนใจสุขภาพให้มากยิ่งขึ้น
4. ฝ่ายกิจการนักเรียน ควรจัดให้มีชุมนุมสุขศึกษาขึ้น เพื่อให้นักเรียนที่สนใจและเห็นความสำคัญของสุขภาพ มีโอกาสพัฒนาความรู้ ความสนใจ เจตคติ และการปฏิบัติทางด้านสุขภาพยิ่งขึ้น และเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนสนใจด้วย



### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ผู้วิจัยมี ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ในเขตการศึกษาต่าง ๆ เพื่อนำผลการวิจัยมาปรับปรุงการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพ
2. ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลหลายชนิด ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ การสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เชื่อถือได้
3. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่มีผลต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น อาชีพ ระดับการศึกษา ระดับเศรษฐกิจของบิดามารดา

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- จงจิน เฉลิมโรจส์. การดูแลสุขภาพตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยพณิชยการบางนา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. การเปรียบเทียบความคาดหวังและสภาพจริงเกี่ยวกับสุขบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในเขตกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของผู้ปกครอง. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ชะนวนทอง สีสสุวรรณ. การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.
- บัญชา ชลาภิรมย์. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับความสามารถทางปัญญาของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญผล, 2525.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- ผาสุวรรณ สันทวงศ์ ณ อุษรยา และคณะ. การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และโรงเรียนสาธิตน้ำผึ้ง." รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- พรเพ็ญ นิตต์นธีรภาพ. ความคิดเห็นของอาจารย์ใหญ่ต่อสิ่งแวดล้อมทางสุขภาพของโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.

- พเยาว์ ตันเมณี. การศึกษาเปรียบเทียบเจตคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่มีต่อวิชา  
สุขศึกษาของโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนสาธิต. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร  
สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- พลศึกษา, กรม. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ "การติดตามและประเมินผลโครงการ  
สุขภาพในโรงเรียน." รายงานการวิจัย งานส่งเสริมสุขภาพนักเรียน, 2528.
- มดเทิรา ชุนวงษ์. พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาล  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ยุพิน ตวีรส. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะโภชนาการกับความรู้ ความเชื่อ และบริโภคนิสัย  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- วิจิต ธาดุพันธ์. การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมทางด้านสุขภาพระหว่างนักเรียนไทยพุทธ  
กับนักเรียนไทยมุสลิม ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 2.  
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524. กรุงเทพฯ ฯ :  
อมรินทร์การพิมพ์, 2523.
- ศุภลักษณ์ กุลโกวิท. ความสนใจทางด้านสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตการศึกษา 3.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรสาธารณสุขมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.
- สมชาย สุพันธ์วิเศษ. หลักสูตรวิชา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สามมิตร, 2525.
- สมศักดิ์ ลินธุรเวชชัย. การประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษาระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ :  
สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2526.
- สุชา จันท์แอม, และสุภางค์ จันท์แอม. จิตวิทยาในห้องเรียน. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์  
โอเดียนส์ไตร์, 2521.
- สุชาติ โสัมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- อัจฉรา เกิดมงคล. การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร.  
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

ภาษาอังกฤษ

- Denison, Darwen. "Health Behavior Difference Between Low and Middle Social Class Students." The Journal of School Health. 39, (December 1969.)
- Howell, Erenst O. "An Investingation of the Status of Health Education in Selected Louisiana Secondary Schools in 1972-1973" Dessertation Abstracts International. 35 (November 1974) : 2706-A.
- Jalso, Shirley B., Burns, Marjorie M., and Rivers, Jerry M. "Nutrition Belief and Practice." Journal of the American Dietetic Association. 45 (October 1965) : 263-268.
- Owen, Bonnie L. "The Relationships between Health Attitudes and Behavior." The Journal of School Health (November 1970) : 502.
- Shaw, Clayton T. and Darity, Williom A. "Health knowledge Level of Secondary School students." The Health Education Journal 29 (December 1970) : 121-123.
- Vergilio, Carmella Louise. "A comparisivn of the Effect of school Health Education study (SHES) Approach and the Lecture Discussion Approach Upon Drug Knowlege and Attitude of High School students." Dissertation Abstracts International 32 (November 1971) : 2323-A.
- Wade, Serena E. "Trends in Public Knowledge about Health and Illnes." American Journal Public of Health. 60 (March, 1970) : 485-491.

ภาคผนวก



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก  
 รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

- |   |  |
|---|--|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.สมหวัง พิธิยานุวัฒน์        | อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยการศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน        | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย       |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพวดี ทอมสันทิ      | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย       |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์ | อาจารย์ประจำภาควิชาสัตวศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย     |
| 5. อาจารย์ ดร.เอมอัมชา วัฒนบูรานนท์           | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย       |
| 6. อาจารย์ สุจิตรา แสงหิรัญ                   | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย       |

สถาบันวิจัยบริการ  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข.  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)

ตอนที่ 1 สถานภาพของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในวงเล็บ ( ) หน้าข้อความและเติมข้อความลงใน  
ช่องว่าง \_\_\_\_\_ ให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ		1
( ) 1. ชาย	( ) 2. หญิง	[ ]
2. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่		
( ) 1. บิดา, มารดา	( ) 2. บิดา	
( ) 3. มารดา	( ) 4. ญาติพี่น้อง	2
( ) 5. เพื่อน	( ) 6. อื่น ๆ โปรดระบุ .....	[ ]
3. อาชีพของบิดา		
( ) 1. รับราชการ	( ) 2. ธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขาย	
( ) 3. รับจ้าง	( ) 4. พนักงานรัฐวิสาหกิจ	3
( ) 5. อื่น ๆ โปรดระบุ .....		[ ]
4. อาชีพของมารดา		
( ) 1. รับราชการ	( ) 2. ธุรกิจส่วนตัวหรือค้าขาย	
( ) 3. รับจ้าง	( ) 4. พนักงานรัฐวิสาหกิจ	4
( ) 5. อื่น ๆ โปรดระบุ .....		[ ]



5. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา	
( ) 1. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	( ) 2. ปริญญาตรี
( ) 3. ปริญญาโท	( ) 4. ปริญญาเอก
( ) 5. อื่น ๆ โปรดระบุ .....	[ ]
6. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา	
( ) 1. อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	( ) 2. ปริญญาตรี
( ) 3. ปริญญาโท	( ) 4. ปริญญาเอก
( ) 5. อื่น ๆ โปรดระบุ .....	[ ]

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตอนที่ 2 แบบทดสอบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / บนตัวอักษร ก ข ค และ ง ที่ถูกต้องที่สุด  
เพียงคำตอบเดียว

1. ฝ่าฟันแผลที่ใช้ กับอาการข้อเคล็ดและข้อแพลง คือ
  - ก. ฝ่าม้วน
  - ข. ฝ่าก๊อช
  - ค. ฝ่ายัดหยุ่น
  - ง. ฝ่าสามเหลี่ยม
2. การใช้สายรัดหรือการขันชะเนาะ คือ
  - ก. การห้ามเลือดโดยการรัดที่ได้บาดแผล
  - ข. การห้ามเลือดโดยการรัดบริเวณเหนือบาดแผล
  - ค. การห้ามเลือดโดยการรัดใกล้บาดแผลมากที่สุด
  - ง. การห้ามเลือดโดยการรัดลงไปตรงบริเวณบาดแผล
3. ด.ช. อภิชาติ อายุ 11 ปี หมอเช็คความดันโลหิต ปรากฏว่าค่าความดันของ ด.ช. อภิชาติปกติ ค่าความปกติของอภิชาติตรงกับข้อใด
  - ก. 50/20
  - ข. 90/60
  - ค. 110/90
  - ง. 120/80
4. สูญี่เป็นโรคความดันโลหิตสูง สูญี่ควรปฏิบัติตนอย่างไร
  - ก. รับประทานอาหารที่เค็มจัด
  - ข. รับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกชนิด
  - ค. รับประทานอาหารที่รสจัด
  - ง. รับประทานยาควบคุมความดันอยู่เสมอ
5. เมื่อนักเรียนได้รับอุบัติเหตุข้อเคล็ด บวม ชั้นแรกนักเรียนควรปฐมพยาบาลอย่างไร
  - ก. รับประทานยาแก้ปวด
  - ข. ใช้น้ำแข็งประคบ
  - ค. ใช้น้ำร้อนประคบ
  - ง. ใช้ครีมทา

6. ข้อใดเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ ยกเว้น
- ผู้เดินเท้าแต่งกายด้วยชุดสีดำในเวลากลางคืน
  - ผู้ขับชอร์ตด้วยความระมัดระวัง
  - สภาพถนนที่ไม่ถูกหลักวิศวกรรมจราจร
  - อายุการใช้งานของรถแต่ละชนิด
7. สารเคมีประเภทสารกันบูด สีผสมอาหาร และดินประสิวเป็นต้นเหตุของโรคใด
- มะเร็ง
  - ท้องร่วง
  - คลื่นไส้ อาเจียน
  - กระเพาะอาหารอักเสบ
8. ถั่วลิสงที่ขึ้นรามีสารพิษอะไรอยู่บ้าง
- Alfatoxin
  - Anaerobic bacteria
  - Aerobaetar
  - E. Coli
9. อาหารกระป๋อง ที่ผู้ชายมักนำมาลดราคา ผู้ซื้อควรพิจารณาไม่เลือกซื้อเพราะเหตุใด
- กระป๋องบุหรือโป่งพอง
  - ใกล้หมดอายุ
  - มีเลขทะเบียนอาหาร
  - ผลิตในประเทศไทย
10. การต้มอาหารควรทำอย่างไรจึงจะไม่เสียคุณค่าของสารอาหาร
- ใส่น้ำแต่น้อย
  - ใส่น้ำมาก ๆ เพื่อให้ผักเปื่อยเร็ว
  - ไม่ใส่น้ำเลย
  - แช่ในน้ำเกลืออ่อน ๆ แล้วนำไปต้มจะทำให้ผักมีสีสวยงาม
11. ปัญหาผู้บริโภคใช้สินค้าไม่ถูกต้องเกิดจากอะไรมากที่สุด
- ควรเชื่อถือตามคำโฆษณา
  - การเก็บรักษาไม่ถูกวิธี
  - การขาดการบำรุงรักษา
  - ขาดความสนใจในการอ่านคำแนะนำวิธีใช้
12. ใครมีหน้าที่ควบคุมอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ผลิตภัณฑ์
- เทศบาล
  - ตำรวจสุขภาพ
  - ผู้บริโภคทุกคน
  - สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

13. อาหารกระป๋องที่เสียจะสังเกตได้ดังนี้
- เมื่อเจาะรูหรือเริ่มเปิดจะมีเสียงลมออกมาจากกระป๋อง
  - เมื่อเริ่มเปิดมีเสียงลมเข้าไปแทนที่สูญญากาศในกระป๋อง
  - สีของอาหารซีดจางเล็กน้อย
  - ไม่มีฟองอากาศในอาหาร
14. วิธีการรับประทานอาหารให้ปลอดภัยควร
- อุ่นอาหารในกระป๋องทุกครั้งก่อนรับประทาน
  - นำใส่ภาชนะอื่นแล้วจึงค่อยอุ่นอาหาร
  - ไม่จำเป็นต้องอุ่นก่อนรับประทาน
  - เปิดทิ้งไว้ในอากาศบริสุทธิ์ก่อนรับประทาน
15. ถ้าใช้เครื่องสำอางควรเลือกใช้
- หลาย ๆ ชนิด
  - ชนิดที่มีไขมันดี
  - ชนิดที่มีราคาแพง
  - ชนิดที่ไม่เป็นพิษต่อผิวหนัง
16. ผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ ควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะทราบว่าเป็นโรคภูมิแพ้ ซึ่งเป็นที่นิยมมากที่สุด
- ให้หมอตระวจวินิจฉัยโดยรับประทานยาเพื่อหาสาเหตุ
  - พยายามสังเกตว่าผู้ป่วยแพ้สารอะไร และพยายามหลีกเลี่ยง
  - ใช้วิธีการทดสอบหาสาเหตุที่แท้จริง เพื่อหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ชนิดนั้น
  - ถูกหมดทุกข้อ
17. มานิต เห็นอย่างง่ายเมื่อออกกำลังกาย อ่อนเพลีย หัวใจเต้นผิดปกติ เมื่อตรวจพบว่า ลิ้นหัวใจทำงานผิดปกติ ข้อใดเป็นการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
- รับประทานยารักษาความผิดปกติของลิ้นหัวใจ
  - หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็ว
  - ลดอาหารที่ทำให้เกิดโรคคอเรสเทอรอลในเส้นเลือด
  - ผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ เพื่อทำให้หัวใจทำงานตามปกติ
18. ไม่ควรรับประทานก๋วยเตี๋ยวใส่ถั่วลิสงปนตามร้านก๋วยเตี๋ยว เพราะอาจทำให้เกิดโรค มะเร็งอะไร
- มะเร็งตับ
  - มะเร็งปอด
  - มะเร็งกระเพาะอาหาร
  - มะเร็งหลอดอาหาร

19. สุชาติ สุนทรืษ์มวนต่อมวนเป็นประจำหลายปี จะก่อให้เกิดโรคมะเร็งอวัยวะอะไร
- ก. มะเร็งตับ
  - ข. มะเร็งปอด
  - ค. มะเร็งปาก
  - ง. มะเร็งกระเพาะอาหาร
20. การป้องกันโรคข้ออักเสบ วิธีใดจัดว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุด
- ก. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
  - ข. เล่นกีฬาที่ออกแรงมากเป็นประจำ
  - ค. บินนวดร่างกายเป็นประจำทุกวัน
  - ง. รับประทานยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย
21. วิธีใดที่สามารถป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับได้ดีที่สุด
- ก. ใช้ส้มให้ถูกสุขลักษณะ
  - ข. ไม่ถ่ายอุจจาระลงในแม่น้ำลำคลอง
  - ค. รับประทานปลาที่สุกดีแล้ว
  - ง. รักษาความสะอาดเครื่องใช้ที่ประกอบอาหาร
22. อาหารที่ไม่มีโอกาสพบพยาธิใบไม้ในตับเลย คือ
- ก. ปลาก๋วย
  - ข. ปลาฝัก
  - ค. ปลาย่าง
  - ง. ปลาร้า
23. เมื่อท่านป่วยเป็นกามโรคสิ่งที่คุณควรปฏิบัติคือ
- ก. ปรึกษาแพทย์
  - ข. ซื่อสัตย์กับคนรอบข้าง
  - ค. ขอคำปรึกษาจากคนชายชา
  - ง. ทำความสะอาดอวัยวะเพศ
24. ตัวการสำคัญที่ทำให้กามโรคแพร่ระบาดมาก คือ
- ก. กฎหมายปราบโสเภณีไม่รัดกุม
  - ข. ผู้ชายที่ร่วมประเวณีกับโสเภณี
  - ค. แมงดาหรือคนคุมชอง
  - ง. โสเภณี
25. วิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันให้ปลอดภัยจากกามโรคเมื่อร่วมประเวณี คือ
- ก. กินยาป้องกันไว้ก่อน
  - ข. หลังร่วมประเวณีต้องกินยาขับเชื้อโรค
  - ค. ใช้ถุงยางอนามัย
  - ง. ถ่ายอุจจาระหลังจากร่วมประเวณี

26. ข้อใดจัดว่าเป็นสิ่งจำเป็นต้องกระทำในการปฏิบัติภารกิจประจำวัน เพื่อให้กระดูกและข้อทำงานได้ดี
- นั่ง นอน ยืน เดิน ทรงตัวถูกต้อง
  - ไม่ทำสิ่งใดนาน ๆ ควรเปลี่ยนท่าทางบ่อย ๆ
  - ไม่ปล่อยให้เจ็บปวดอยู่นาน ควรรับประทานยาทันที
  - ดื่มน้ำหนักตัวทุกวันเพื่อควบคุมปริมาณอาหารให้สัมพันธ์กับน้ำหนักของร่างกาย
27. หลังจากที่ทำนรับประทานอาหารเช้าแล้ว ควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ดื่มน้ำอัดลมเพื่อช่วยย่อยอาหาร
  - เล่นกิจกรรมนันทนาการ ผ่อนคลายความตึงเครียด
  - นอนพักผ่อนทันที เพื่อให้อาหารย่อยได้ดีที่สุด
  - บ้วนปากด้วยน้ำสะอาด หรือแปรงฟันหลังรับประทานอาหารเช้า
28. เพศหญิงควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นที่ชื่นชมของทุกคน
- วางตัวเป็นสุภาพสตรีที่บุรุษต้องคอยให้ความช่วยเหลือ
  - ให้ความสนใจกับผู้อื่นสม่ำเสมอ
  - ช่างประจบประแจงออกต้ออน
  - ช่างคุยในสิ่งที่ตนสนใจ
29. เพศชายควรปฏิบัติต่อเพื่อนหญิงอย่างไร จึงจัดว่าเป็นการให้เกียรติเพื่อนหญิง
- จูงมือเพื่อนหญิงข้ามถนน
  - เมื่อไม่ชอบสิ่งใดก็พูดตรงไปตรงมา
  - เป็นเพื่อนและคู่สนทนาที่ดี
  - ไม่พาเพื่อนหญิง ไปเที่ยวสถานที่ไม่เหมาะสม
30. ข้อใดมีความสำคัญที่ทำให้การคบเพื่อนของวัยรุ่นเป็นไปได้อย่างเหมาะสม
- การมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ
  - การปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศ
  - การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ
  - การเที่ยวเตร่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง
31. ข้อใดเป็นวิธีการระบายอารมณ์ทางเพศที่ดีที่สุดสำหรับวัยรุ่น
- การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
  - การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา
  - การฟังหรือชมดนตรี
  - การระบายอารมณ์ทางเพศโดยการฝัน

32. คำกล่าวในข้อใดที่ไม่เป็นความจริง
- หญิงเริ่มเป็นสาวเมื่อมีประจำเดือน
  - เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นชายและหญิงต้องการเพื่อนต่างเพศ
  - หญิงสนใจเพศตรงข้ามมากกว่าชาย
  - เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งชายและหญิงจะมีอารมณ์ทางเพศรุนแรงมากขึ้น
33. สิ่ง que แสดงว่าเพศหญิงสามารถมีลูกได้คือ
- เต้านมขยายใหญ่
  - มีประจำเดือน
  - สะโพกผายออก
  - มีความรู้สึกทางเพศ
34. ข้อใดเป็นวิธีปฏิบัติตนเพื่อเพิ่มน้ำหนักของร่างกายได้ดีที่สุด
- งดบุหรี่ สุรา
  - ทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ
  - ออกกำลังกายพอสมควร
  - รับประทานอาหารที่ให้แคลอรีสูง
35. ข้อใดเป็นวิธีการลดความอ้วนที่ถูกต้องที่สุด
- การอดอาหาร
  - การรับประทานอาหารทุกมื้อ โดยเฉพาะเนื้อสัตว์
  - การกินยาลดความอ้วน
  - รับประทานอาหารทุกมื้อ ในปริมาณของอาหารที่มีแคลอรีต่ำ
36. การชั่งน้ำหนักให้ได้คงที่ที่สุดควรทำอย่างไร
- หลังตื่นนอนตอนเช้า
  - หลังอาหาร
  - ก่อนออกกำลังกาย
  - ก่อนอาหาร
37. จากคำกล่าวที่ว่า "สมรรถภาพทางกายดีจะช่วยลดอุบัติเหตุได้" เพราะเหตุใด
- เพราะมีสมรรถภาพทางกายดีจะมีความอดทน
  - เพราะมีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีความกระฉับกระเฉงว่องไว
  - เพราะมีสมรรถภาพทางกายดีจะมีความอ่อนตัว
  - ถูกทุกข้อ
38. วิธีใดเสริมสร้างร่างกายได้ดีที่สุด
- ปฏิบัติตนโดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ
  - ปฏิบัติโดยออกกำลังกายในขณะที่สุดสภาพดี
  - ปฏิบัติตนโดยออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ
  - ปฏิบัติตนโดยออกกำลังกายเวลาที่มีคณแนะนำ

39. ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ควรปฏิบัติก่อนอื่น คือ
- ศึกษากิจกรรมที่ต้องการจะทำเสียก่อน
  - สำรวจความปลอดภัยเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์
  - สำรวจความปลอดภัยเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย
  - ศึกษาวิธีใช้อุปกรณ์ให้เข้าใจ
40. หลังการออกกำลังกาย สิ่งที่ควรปฏิบัติ
- อาบน้ำชำระร่างกาย
  - อาบน้ำอุ่นก่อนแล้วอาบน้ำเย็น
  - พักให้หายเหนื่อยก่อนจึงทำกิจกรรมอื่น
  - ดื่มน้ำเย็นหลาย ๆ แก้ว
41. ประโยชน์ของการทดลองสมรรถภาพทางกายที่สำคัญคือ
- รู้ระดับความสามารถของร่างกาย
  - เปรียบเทียบกับคนอื่นในวัยเดียวกัน
  - คัดเลือกผู้ที่เหมาะสมเป็นนักกีฬา
  - เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
42. ปริมาณการออกกำลังกายเพื่อพอเหมาะของคนเรา คือ
- หลังจากการออกกำลังกายแล้ว ควรนอนหลับสบาย
  - หลังจากการนอนหลับพักผ่อนแล้ว 1 คืน อาการปวดเมื่อยจะลดน้อยลง
  - หลังจากการออกกำลังกายแล้ว ร่างกายจะหายเหนื่อยภายใน 5 นาที
  - หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการเต้นของหัวใจควรกลับคืนสู่สภาพปกติภายใน 10 นาที
43. ลักษณะสำคัญของนันทนาการ คือ
- กิจกรรมที่มีคำตอบแทน
  - กิจกรรมที่ต้องการชื่อเสียงส่วนตัว
  - กิจกรรมที่ไม่ใช่งานอดิเรก
  - กิจกรรมที่ฝึกการเข้าสังคมได้ดี
44. การนันทนาการมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันด้านใดมากที่สุด
- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ก. ช่วยพัฒนาสมอง   | ข. ช่วยฝึกความว่องไว  |
| ค. ช่วยจัดเวลาว่าง | ง. ช่วยคลายความเครียด |





52. ข้อความใดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับยานำรุงกำลัง
- การเติมน้ำมันนำรุงกำลัง 1 ขวด มีผลเท่ากับเติมน้ำมัน 1 แก้ว
  - สารที่นำมาประกอบในยานำรุงกำลังเป็นสารที่ร่างกายไม่ต้องการเพิ่มเติม
  - การเติมน้ำมันนำรุงกำลังอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
  - เมื่อเติมน้ำมันนำรุงกำลังแล้วทำให้ความต้องการทางเพศมีมากขึ้น
53. ข้อใดไม่ใช่หลักเกณฑ์ในการเดินทางที่ถูกต้อง
- ข้ามถนนที่รถเดินทางเดียว ต้องหยุดดูให้แน่ว่ารถมาจากทางไหน
  - เมื่อรถประจำทางจอดสนิท จึงลงจากรถแล้วไม่ควรข้ามถนนทันที
  - ข้ามถนนทุกครั้งต้องมองซ้าย-ขวา-และซ้ายก่อนข้าม
  - ร้านค้าชอปปิงวางขายสินค้าบนทางเท้าควรเดินชิดริมถนนที่มีรถวิ่ง
54. ประเทศไทยได้นำเอากัมมันตรังสีมาใช้ในกิจการใดก่อน
- การเกษตร
  - การแพทย์
  - การอุตสาหกรรม
  - การถนอมอาหาร
55. การกินยาก่อนอาหารควรกินอย่างไร
- กินก่อนอาหาร 1-2 ชั่วโมง
  - กินก่อนอาหาร  $\frac{1}{2}$ -1 ชั่วโมง
  - กินก่อนอาหาร 15 นาที
  - กินก่อนอาหาร 5 นาที
56. สาเหตุสำคัญของขยะกลาดเกลื่อนในกรุงเทพมหานครเนื่องจากสาเหตุใด
- มีประชาชนอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น
  - มีสัตว์ชอนคีย์เสียมาก
  - ความมั่งคั่งและขาดสุขนิสัยของประชาชน
  - การจราจรคับคั่งไม่สะดวกในการขนย้าย
57. นักเรียนจะมีบทบาทในการป้องกันมิให้เกิดอากาศสกปรกได้โดย
- คอยดักเตือนรถยนต์ที่ผ่านควันท่า
  - สอดส่องดูแลมิให้ประชาชนผิดกฎหมาย
  - จัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้มลพิษของอากาศทั่วกรุงเทพมหานคร
  - รณรงค์การใช้น้ำมันไร้สารตะกั่ว

58. โครงการ "ตาวิเศษ" ที่เผยแพร่ทางสื่อมวลชนนั้น ถ้านำมาใช้ในชุมชนจะก่อให้เกิดประโยชน์ในข้อใด เป็นอันดับแรก
- ก. ชุมชนสะอาดเรียบร้อย  
ข. ชุมชนเกิดความสวยงามน่าดู  
ค. ประชาชนมีความรับผิดชอบ  
ง. ประชาชนมีหัวใจไม่แข็งตูดาย
59. อาหารชนิดใดที่ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักเพิ่มน้อยที่สุด
- ก. เนื้อสัตว์  
ข. ใฝือกมัน  
ค. ผักและผลไม้  
ง. ข้าว
60. น้ำหนักตัวที่ดี และเหมาะสมที่สุดสำหรับบุคคลปกติ หมายถึงน้ำหนักของบุคคลที่สัมพันธ์กับอะไร
- ก. เกณฑ์เฉลี่ยอายุ  
ข. เกณฑ์เฉลี่ยสุขภาพ  
ค. เกณฑ์เฉลี่ยส่วนสูง  
ง. ถูกทุกข้อ
61. สิ่งที่จะต้องคำนึงถึง เป็นอันดับแรกในการเลือกซื้ออาหารคือข้อใด
- ก. คุณค่าและรสชาติของอาหาร  
ข. รสชาติและความสะอาดของอาหาร  
ค. ความสะอาดและความปลอดภัย  
ง. สถานที่อุปกรณ์ในการปรุงอาหาร
62. ผู้ปรุงอาหารและผู้เสิร์ฟอาหารควรมีสุขนิสัยอย่างไร จึงจะสามารถทำให้อาหารปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ
- ยกเว้น
- ก. สวมเครื่องแบบ  
ข. ตัดเล็บมือให้สั้นและล้างให้สะอาด  
ค. พุดคุ้ยขณะปรุงอาหาร  
ง. ล้างมือให้สะอาดก่อนเข้า-ออกจากห้องส้วมทุกครั้ง
63. อารมณ์ผิดปกติในคนที่ฉุนเฉียว โกรธง่าย มีผลทำให้เกิดโรคทางกายในข้อใด
- ก. ลมพิษ  
ข. ปวดตามข้อ  
ค. แผลในกระเพาะอาหาร  
ง. ระบบการทำงานของลำไส้ติดขัดเกิดการอักเสบ

64. ลักษณะสำคัญของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือข้อใด  
 ก. รู้จักและเข้าใจตนเอง  
 ข. รู้จักเผชิญความจริง  
 ค. รู้จักและเข้าใจผู้อื่น  
 ง. ถูกหมดทุกข้อ
65. พฤติกรรมสังคมของวัยรุ่น ที่พบว่าเป็นลักษณะเด่นของวัยรุ่น คือข้อใด  
 ก. ชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว  
 ข. ชอบสะสมของเล่นต่าง ๆ  
 ค. อารมณ์อ่อนไหวและรุนแรง  
 ง. อารมณ์สนุกสนานและร่าเริง
66. ชีวิตครอบครัวจะอยู่ได้อย่างสดชื่นและอบอุ่น ท่านคิดว่าสิ่งใดสำคัญที่สุด  
 ก. การศึกษา  
 ข. การนับถือศาสนา  
 ค. ฐานะทางเศรษฐกิจ  
 ง. ความเข้าใจซึ่งกันและกัน
67. ข้อใดไม่ใช่สมบัติของยาเสพติดให้โทษ  
 ก. จิตใจทรุดโทรม  
 ข. ร่างกายทรุดโทรม  
 ค. เกิดความต้องการยาทั้งร่างกายและจิตใจ  
 ง. เพิ่มความรุนแรงของฤทธิ์ยาสม่ำเสมอ
68. ปัญหาเด็กติดยาเสพติด ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเนื่องจากอิทธิพลในข้อใด  
 ก. พันธุกรรม  
 ข. พ่อแม่ชอบทะเลาะวิวาท  
 ค. โรคเรื้อรังบางชนิด  
 ง. การปรับตัวไม่ได้กับบุคคลที่ทำงานร่วมกัน
69. ข้อใดเป็นประโยชน์ที่ท่านได้จากการเรียนรู้เรื่อง "สุขภาพผู้บริโภค"  
 ก. ทำให้รู้จักผลิตภัณฑ์  
 ข. มีทัศนคติที่ดีในการบริโภค  
 ค. เข้าใจถึงวิธีการผลิตเครื่องอุปโภค  
 ง. รู้จักเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสม
70. การซื้อของที่มีคุณภาพดี ราคาถูก ควรปฏิบัติอย่างไร  
 ก. ซื้อผลผลิตตามฤดูกาล  
 ข. ซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีในท้องถิ่น  
 ค. ซื้อผลิตภัณฑ์ที่ลดราคาต่ำกว่าทุน  
 ง. ซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีการโฆษณาโดยทั่วไป
71. ข้อใดไม่ใช่หลักในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ถูกต้อง  
 ก. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ราคาแพง  
 ข. ซื้อแต่ผลิตภัณฑ์ที่มีผู้นิยมใช้กันมาก ๆ  
 ค. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในด้านผลิตภัณฑ์นั้นก่อนเลือกใช้  
 ง. ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับรางวัลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

72. ข้อใดเป็นวิธีการปรุงอาหารประเภทผักที่ช่วยรักษาคุณค่าของอาหารไว้ได้มากที่สุด
- หั่นชิ้นเล็ก ๆ เติมน้ำแต่น้อย.
  - ใช้ไฟอ่อน ๆ ต้มหรือผัดจนสุกเต็มที่
  - ใช้ไฟแรง ๆ ต้มหรือผัดแล้วรีบยกขึ้น
  - ใช้ไฟแรง ๆ ชั่วเวลา
73. การถนอมผักสดและผลไม้ควรทำอย่างไร
- ใส่ถุงพลาสติกเก็บไว้ในตู้เย็นช่องเย็นจัด
  - ล้างใส่ถุงพลาสติกเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา
  - ล้างก่อนใส่ถุงพลาสติก เก็บไว้ในตู้เย็นช่องเย็นจัด
  - ล้างใส่ถุงพลาสติกปิดปากถุงสนิท เก็บไว้ในตู้เย็นช่องเย็นธรรมดา
74. ผู้ป่วยที่ได้รับแก๊สพิษควรทำการปฐมพยาบาลในข้อใดเป็นอันดับแรก
- ให้พักนอนแล้วรีบนำส่ง โรงพยาบาล
  - คลายเสื้อผ้าให้หลวม ๆ เพื่อให้หายใจได้สะดวก
  - นำผู้ป่วยออกจากบริเวณนั้นโดยเร็ว เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์
  - ผายปอด เพื่อให้ปอดขับแก๊สพิษออกมาให้มากที่สุด
75. การห้ามเลือดโดยกดที่เส้นเลือดควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะถูกต้อง
- กดที่เส้นเลือดตรงขนาดแผล
  - กดเส้นเลือดที่ต่ำกว่าขนาดแผล
  - กดเส้นเลือดแดงที่อยู่ใกล้ขนาดแผล
  - กดเส้นเลือดที่จะส่งเลือดไปยังบริเวณขนาดแผล
76. ถ้าผู้ป่วยที่หมดสติเนื่องจากประสบอุบัติเหตุมีอาการกระดูกหัก และมีเลือดไหล ควรจะทำการปฐมพยาบาลในข้อใดเป็นอันดับแรก
- ห้ามเลือด
  - นวดหัวใจ
  - ผายปอด
  - เข้าเฝือกชั่วคราว
77. ถ้าญาติของท่านมีอาการทางโรคจิต ท่านจะพาไปรับบริการบริการจากโรงพยาบาลในข้อใด
- โรงพยาบาลราชวิถี
  - โรงพยาบาลรามธิบดี
  - โรงพยาบาลประสาท หนองไทย
  - โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา

78. ข้อใดกล่าวได้ถูกต้อง
- ควรไปรักษาโรคกับแพทย์ที่มีความชำนาญหลายทาง
  - แพทย์ที่อยู่ตามโรงพยาบาลใหญ่มีความสามารถมากกว่าแพทย์ในโรงพยาบาลเล็ก
  - เพื่อสะดวกควรเลือกใช้บริการทางการแพทย์จากสถานพยาบาลใกล้บ้าน
  - ชื่อเสียงของสถานพยาบาลเป็นสิ่งที่ควรพิจารณาในการเลือกใช้บริการ
79. นักเรียนพบผู้ป่วยที่บาดเจ็บก่อนล่างของลำตัว ควรเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยวิธีไหน
- อุ้มก้นด้านหลัง
  - อุ้มพุงเดิน
  - อุ้มคู้ประสาธแครง
  - อุ้มคนละด้าน
80. แหล่งน้ำขี้ด จะต้องนำมาต้มก่อนนำมาใช้ดื่ม
- น้ำฝน
  - แหล่งน้ำใต้ดิน
  - แหล่งน้ำผิวดิน
  - น้ำประปา
81. ขี้ดเป็นสารพิษซึ่งก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้บริโภค
- แบคทีเรีย
  - พยาธิ
  - รา
  - D.D.T.
82. วิธีระงับอารมณ์โกรธที่ควรปฏิบัติ คือ
- หางานอื่นทำ
  - ทำลายสิ่งที่ทำให้หายโกรธ
  - ร้องกรีดให้ดังที่สุด
  - หลบไปอยู่ในห้องคนเดียว
83. การตรวจหาผู้ติดเชื้อเสด็จให้โทษ สามารถตรวจได้จากอะไร
- เลือด
  - ปัสสาวะ
  - อุจจาระ
  - น้ำเหลือง
84. โรงพยาบาลที่จัดว่ามีขนาดเทียบเท่าโรงพยาบาลจังหวัด จะต้องมียเตียงรับผู้ป่วยได้เท่าใด
- 10 เตียง
  - 30 เตียง
  - 60 เตียง
  - 100 เตียง
85. โรงพยาบาลที่จัดว่าอยู่ในระดับเดียวกับโรงพยาบาลอำเภอ คือ โรงพยาบาลใด
- โรงพยาบาลเพชรบุรี
  - โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
  - โรงพยาบาลศูนย์
  - สถานีอนามัยประจำอำเภอ

86. การรักษาความสะอาดผิวหนัง ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุด
- ควรอาบน้ำอุ่นเป็นประจำทุกวัน
  - อาบน้ำแล้วควรจะฉีดน้ำหอมให้สดชื่น
  - ชำระล้างร่างกายด้วยน้ำและสบู่
  - ใช้โลชั่นทาผิวหนังให้ชุ่มและสะอาด
87. ผู้สื่อข่าวสาธารณสุขมีหน้าที่ทำอะไร
- รักษาพยาบาลเบื้องต้นด้วยยาตำราหลวง
  - ดูแลสุขภาพของประชาชนที่รับผิดชอบ
  - ดำเนินงานสาธารณสุข
  - นำเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาใช้ในหมู่บ้าน
88. เชื้อโรคเรื้อรังที่พบในร่างกายจะปรากฏอยู่ที่
- ผิวหนัง ไซลิคัล
  - ผิวหนัง ลำไส้
  - เยื่อของระบบทางเดินหายใจ
  - เยื่อของระบบทางเดินหายใจ ไซลิคัล
89. สิ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นหญิงและชายลดความสนใจในเรื่องเพศ คือ
- การดูดนตรี
  - การดูภาพยนตร์
  - การเที่ยวช้อปปิ้ง
  - การเล่นกีฬาต่าง ๆ
90. เด็กผู้หญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในวัยใด
- 8-10 ปี
  - 12-20 ปี
  - 18-22 ปี
  - 20-28 ปี
91. โรคความดันโลหิตต่ำมักพบในบุคคลข้อใดมากที่สุด
- วัยทารก
  - วัยผู้ใหญ่
  - วัยรุ่น
  - วัยหญิงมีครรภ์
92. ทารกในครรภ์จะพัฒนาสมองได้ดีควรจะได้รับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด
- คาร์โบไฮเดรต
  - ไขมัน
  - วิตามินและเกลือแร่
  - โปรตีน



ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างขวามือของข้อความตามความเป็นจริง  
เพียงคำตอบเดียว

ตัวอย่าง ขณะอากาศหนาว ฉันใส่เสื้อผ้าเพื่อ  
ให้ร่างกายอบอุ่น

ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้าง เป็น ครั้งคราว	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
/		

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้าง เป็น ครั้งคราว	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ
1.	ฉันเลือกรับประทานอาหารที่ชอบ				5 [ ]
2.	ฉันรับประทานลูกอม ลูกกวาด ฯลฯ				6 [ ]
3.	ฉันดื่มนมและเครื่องดื่มผสมนม				7 [ ]
4.	ฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน				8 [ ]
5.	ฉันดื่มน้ำสะอาด				9 [ ]
6.	ฉันล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังจาก ออกจากห้องน้ำ				10 [ ]
7.	ฉันบ้วนปากหรือแปรงฟันหลังรับประทานอาหาร				11 [ ]
8.	ฉันรับประทานอาหารสลับกับการดื่มน้ำ				12 [ ]
9.	ฉันรับประทานผักและผลไม้ทุกมื้อ				13 [ ]



ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ
10.	ฉันหลีกเลี่ยงการใช้วัตถุมีคมหรือของแข็งและหู				14 [ ]
11.	ฉันออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที				15 [ ]
12.	ฉันรับประทานอาหารตรงตามเวลา				16 [ ]
13.	ฉันรับประทานอาหารครบทุกมื้อ				17 [ ]
14.	ฉันรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด				18 [ ]
15.	ฉันอาบน้ำทำความสะอาดทุกส่วนของร่างกาย				19 [ ]
16.	ฉันอ่านหนังสือในรถยนต์ที่กำลังวิ่งอยู่บนถนน				20 [ ]
17.	เวลาดูโทรทัศน์ฉันนั่งห่างจอโทรทัศน์อย่างน้อย 6 ฟุต				21 [ ]
18.	ฉันนั่งตัวตรงเพื่อให้มีรูปร่างสง่างาม				22 [ ]
19.	ฉันสังเกตและระวังกลิ่นตัวของตนเอง				23 [ ]
20.	ฉันเปิดเครื่องเสียงให้ดังพอสมควร				24 [ ]
21.	ฉันใช้ไม้จิ้มฟันและฟันหลังรับประทานอาหาร				25 [ ]
22.	ฉันออกกำลังกายกลางแจ้ง				26 [ ]
23.	ฉันไปพบทันตแพทย์เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับฟัน				27 [ ]
24.	ฉันขับถ่ายอุจจาระเป็นเวลา				28 [ ]
25.	ฉันกลืนอุจจาระเมื่อไปอยู่ค่ายพักแรม				29 [ ]
26.	ฉันชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง				30 [ ]
27.	ฉันเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม				31 [ ]
28.	ฉันทยอยลื้อเล่นกันเพื่อนบนถนนหรือเล่นกีฬาบนทางเท้า เช่น ฟุตบอล แบดมินตัน ฯลฯ				32 [ ]

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ
29.	ฉันข้ามถนนตรงทางข้าม ทางม้าลาย หรือสะพานลอย				33 [ ]
30.	ฉันปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัดเมื่อใช้รถใช้ถนน				34 [ ]
31.	ฉันดูแลและจัดห้องนอนให้สะอาดและเป็นระเบียบ				35 [ ]
32.	ฉันเช็ดมือให้แห้งก่อนใช้ปลั๊กไฟและอุปกรณ์ไฟฟ้า				36 [ ]
33.	ฉันดึงปลั๊กไฟออกทันทีเมื่อเลิกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า				37 [ ]
34.	ในการเดินทาง ฉันเดินบนทางเท้า หากไม่มีทางเท้าฉันเดินชิดขวา				38 [ ]
35.	เมื่อขึ้นหรือลงรถ ฉันรอให้รถหยุดเสียก่อน				39 [ ]
36.	ฉันใช้เข็มขัดนิรภัยในรถยนต์				40 [ ]
37.	เมื่อฉันทำสิ่งใด นึกถึงความปลอดภัยไว้ก่อน				41 [ ]
38.	ฉันขับรถด้วยความเร็วสูง				42 [ ]
39.	ฉันป้องกันตนเองจากโรคติดต่อด้วยการฉีดวัคซีน เมื่อมีการระบาดของโรคติดต่อ				43 [ ]
40.	ฉันปิดปาก ปิดจมูก เมื่อไอและจาม				44 [ ]
41.	ฉันสวมรองเท้าเมื่อเดินออกจากบ้าน				45 [ ]
42.	ฉันใส่เสื้อผ้าและของใช้ร่วมกับผู้อื่น				46 [ ]
43.	ฉันรักษาร่างกายให้อบอุ่นเสมอเมื่ออากาศเย็น				47 [ ]
44.	ฉันติดตามข่าวสารสุขภาพทางวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือพิมพ์				48 [ ]
45.	ฉัน ไม่คลุกคลีกับคนป่วย				49 [ ]

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ
46.	ฉันแนะนำการป้องกันโรคติดต่อกับผู้อื่น เช่น ใช้หวัด ไรศพยาธิ ฯลฯ				50 [ ]
47.	ฉันผ่อนคลายความตึงเครียดโดยไปเที่ยวในเวลากลางคืน เช่น ไนต์คลับ ผับ ฯลฯ				51 [ ]
48.	ฉันควบคุมการบริโภคอาหารไม่ให้ร่างกายอ้วนมากเกินไป				52 [ ]
49.	ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานถั่วลิสงที่มีกลิ่นเหม็นหืน				53 [ ]
50.	ฉันรับประทานลูกชิ้นปิ้งและหมูย่าง				54 [ ]
51.	ฉันรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาย ปลาดิบ แหนม ฯลฯ				55 [ ]
52.	ฉันสังเกตาอาการที่เป็นสัญญาณเบื้องต้นของโรคมะเร็ง				56 [ ]
53.	ฉันหลีกเลี่ยงคนสูบบุหรี่				57 [ ]
54.	ฉันหลีกเลี่ยงคนดื่มสุรา				58 [ ]
55.	ฉันหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก โดยเฉพาะไขมันจากสัตว์				59 [ ]
56.	ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานเครื่องในสัตว์				60 [ ]
57.	ฉันอ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์ที่ช่วยการามรณ์				61 [ ]
58.	ฉันผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศโดยการออกกำลังกาย หรือหางานอดิเรกทำ				62 [ ]
59.	ฉันปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหาทางเพศ				63 [ ]

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ
60.	ฉันตรวจและทำความสะอาดอวัยวะเพศ เมื่ออาบน้ำ และหลังเข้าห้องส้วม				64 [ ]
61.	ฉันใช้ห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดถูกสุขลักษณะ				65 [ ]
62.	ฉันพูดประชดประชันเพื่อนเมื่อไม่พอใจ				66 [ ]
63.	ฉันยอมรับคำแนะนำหรือคำวิจารณ์ของเพื่อน				67 [ ]
64.	ฉันรู้สึกไม่สบายใจถ้าเพื่อนได้รับคำยกย่อง				68 [ ]
65.	ฉันกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล				69 [ ]
66.	ฉันเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น				70 [ ]
67.	ฉันกล่าวคำชมเชยเพื่อนเมื่อมีโอกาส				71 [ ]
68.	ฉันรู้สึกรำคาญเมื่อผู้ใหญ่ตักเตือนในเรื่อง เพศตรงข้าม				72 [ ]
69.	ฉันแสดงออกต่อเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม				73 [ ]
70.	ฉันเศร้าเสียใจอย่างรุนแรงเมื่อผิดหวัง เพียงเล็กน้อย				74 [ ]
71.	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ตนสนใจ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด				75 [ ]
72.	ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานยานอนหลับ หรือยาบำรุงร่างกาย เช่น กระทิงแดง				76 [ ]
73.	ฉันหลีกเลี่ยงการเสพยาเสพติดให้โทษ เช่น สารระเหย กัญชา เฮโรอีน ฯลฯ				77 [ ]
74.	ฉันงดน้ำชาและกาแฟ				78 [ ]
75.	ฉันชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจถึงโทษของสิ่งเสพติด				79 [ ]
76.	ฉันปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด				80 [ ]

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ
77.	ฉันซื้อยามาใช้เอง โดยไม่มีใบสั่งแพทย์ ยกเว้นยาสามัญประจำบ้าน				1 [ ]
78.	ฉันหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด				2 [ ]
79.	ฉันคำนึงถึงความสะดวกและคุณค่าของอาหาร ก่อนซื้อ				3 [ ]
80.	ฉันเลือกซื้ออาหารใส่ในภาชนะเป็นโฟม				4 [ ]
81.	ฉันใช้ภาชนะใส่อาหารที่เป็นพลาสติกธรรมดา				5 [ ]
82.	ฉันสังเกตลักษณะของยาและอ่านวันหมดอายุ ก่อนนำมาใช้				6 [ ]
83.	ฉันเลือกซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคที่มีเครื่องหมาย มาตรฐาน				7 [ ]
84.	ฉันซื้อยาลดความอ้วนมารับประทานเอง				8 [ ]
85.	เมื่อพบผู้ที่ได้รับบาดเจ็บเลือดไหล ฉันช่วย ห้ามเลือดและทำแผล				9 [ ]
86.	ผู้ละอองเข้าตา ฉันขยี้ตาเพื่อให้ สิ่งแปลกปลอมออก				10 [ ]
87.	ฉันปฐมพยาบาลข้อเคล็ด ข้อแพลง โดยใช้ ผ้าพันแผล				11 [ ]
88.	ฉันประคบน้ำแข็งอวัยวะที่บวม ปวด หลังจากเล่นกีฬา				12 [ ]
89.	เมื่ออยู่ในที่สาธารณะหรืออยู่ในโรงเรียน ทิ้งขยะหรือสิ่งปฏิกูลลงในที่รองรับ				13 [ ]

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติเลย	ปฏิบัติ
90.	ฉันแนะนำบุคคลในครอบครัวในการเลือกใช้บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข				14 [ ]
91.	ฉันใช้สถานบริการทางการแพทย์ และสาธารณสุข โดยทำตามขั้นตอนของสถานนั้น ๆ อย่างถูกต้อง				15 [ ]

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### ประวัติผู้เขียน

นางสาวกัญญา วิทวัสสุติกุล เกิดวันที่ 19 มีนาคม 2502 ที่กรุงเทพ สำเร็จการศึกษาปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พลศึกษา) ในปีการศึกษา 2524 และเข้าศึกษาในหลักสูตรปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2530 ปัจจุบันสอนอยู่ที่โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) เป็นเวลา 11 ปี 9 เดือน สอนวิชาสุขศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย