

## บรรณานุกรม

ภาษาไทย

จริยาวัตร กมพยักส์ และอุคม กมพยักส์. อนามัยแม่ - เด็กและการวางแผนครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, 2525.

จิระศักดิ์ โรจนาเปรมสุข และสุทธิ อธิปัญญาคม. "การสำรวจ ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเรื่องอนามัยสิ่งแวดล้อม." รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2520.

ทวีวรรณ ลีระพันธ์. "ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหามันพิศ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2525.

ทวีร์สมัย ธนากม. ตำราพัฒนาการของครอบครัวและเด็กฉบับปรับปรุงแก้ไข. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สมาคมสหเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย, 2514.

แผนการศึกษาแห่งชาติ. พุทธศักราช 2520. ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 94. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ยูนิโคตโปรดักชั่น, 2520.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2525.

ผาสุวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคณะ. "การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒและโรงเรียนสำน้ำผึ้ง." กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ศรีอเนก, 2523.

ระวีวรรณ วุฒิประสิทธิ์. "ความรู้ เจตคติ และประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องเพศของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์

มหานัทิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

ราชบัณฑิตสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. กรุงเทพมหานคร:  
อักษรเจริญทัศน์, 2525.

วิชิต ธาตุเพชร. "การศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมทางค่านุภาพระหว่างนักเรียนไทยพุทธ  
กับไทยมุสลิม ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 2." วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหานัทิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

ศึกษาธิการ กระทรวง. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร:  
โรงพิมพ์คุรุสภา, 2524.

\_\_\_\_\_ . คู่มือการสอนตามหลักสูตรวิชาพื้นฐานวิชาชีพ สาขาการสาธารณสุข ระดับมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2528.

สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม. จิตวิทยาในห้องเรียน. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์โอเคียนสโตร์, 2521.

สุชาติ โสภประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

\_\_\_\_\_ . การบริหารโครงการสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร:  
ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

\_\_\_\_\_ . "ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียน 20 แห่งในเขต  
จังหวัดพระนครและธนบุรีที่มีต่อวิชาสุขศึกษา." เอกสารการวิจัย อันที่ 5.  
คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2507.

สมชัย ชื่นตา. "การศึกษาถึงพฤติกรรมและปัจจัยต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของ  
กลุ่มนักเรียนชายระดับต่ำกว่าอุดมศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น จังหวัด  
ขอนแก่น." วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหานัทิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,  
2528.

สมประสงค์ ปิ่นจินดา และคณะ. วิชาชั้นอนุบาลเด็ก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิไล, 2516.



ภาษาอังกฤษ

Denison, Darwin. "Health Behavior Differences between Low and Middle Social Class Students." The Journal of School Health. 39 (December 1969): 731-735.

E.H. Watson, G.H. Lowrey. Growth and Development of Children. New York: United Nation, 1972.

Grout, Ruth E. Health Teaching in School. United States: W.B. Saunders Company, 1969.

Jalso, Shirley B., Burns, Marjorie M., and Rivers, Jerry M. "Nutrition Beliefs and Practices." Journal of The American Dietetic Association. 47 (1965): 263-268.

Lammers, Jane Wewer. "The Influence of The School Health Curriculum Project on Childrens Knowledge, Attitude and Decisions Concerning Cigarette Smoking." Dissertation Abstracts International. 41 (November 1980): 1963 A.

Lloyd, Kolbe J. "What Can We Expect From School Health Education?" The Journal of School Health. (March 1982): 145-149.

Morgan, Daryle W. and Krijcie, Robert V. "Determining Sample Size for Research Activities" Educational and Psychological Measurement. 1970: 607-610.

Owen, Bonnie L. "The Relationships between Health Attitudes and Behavior." The Journal of School Health. (November 1970): 502.

Schwary, Nancy E. "Nutritional Knowledge, Attitude and Practices of High School Graduates." Journal of The American Dietetic Association. 66 (1975): 28-31.

The Random House. Dictionary of The English College Edition.  
New York: Random House, Inc., 1968.

Whidden, Thomas Roney. "A Comparative Study of Knowledge, Attitudes toward Drugs, and Use of Drugs among Twelfth Grade Students in Class 1, 2 and 3 Schools in Western Montana." Dissertation Abstract International. 34 (December 1975): 3426-A.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มกราคม 2529

เรื่อง ขอบขอร่วมมือในการตรวจแบบสอบถาม

เรียน .....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วยข้าพเจ้านางสาวสุภาภรณ์ สิทธิคง นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง " การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร " โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองตามตัวแปรเกี่ยวกับเพศ ในการนี้ข้าพเจ้าขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามการใช้สำนวนและภาษา โดยขอให้ท่านเขียนคำแนะนำหรือข้อแก้ไข ภายในข้อหรือท้ายข้อของแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถามดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวสุภาภรณ์ สิทธิคง)

หมายเหตุ

การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การระมัดระวัง ดูแล เอาใจใส่ ทอยสำรวจ และให้ความสำคัญที่จะกระทำหรือปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นบางครั้งคราว หรือตั้งใจกระทำอย่างแน่นอนเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพของตนเอง อันจะเป็นผลให้สุขภาพของผู้กระทำนั้นอยู่ในภาวะที่สมบูรณ์

ที่ ทม 0309/671

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท 10505

27 มกราคม 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงร่างวิทยานิพนธ์  
2. แบบสอบถาม  
3. รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย นางสาว สุภาภรณ์ สิทธิคง นิสิตปริญญาโท สาขาการศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร" ในการนี้จึงจำเป็นต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร ในสังกัดของกรมสามัญศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นิสิตได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรชัย พิศาลบุตร)

รักษาราชการในตำแหน่ง รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนรักษาราชการในตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9



ที่ ศธ 0806/ 01661

กรมสามัญศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10300

4 กุมภาพันธ์ 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน.....

ด้วยนางสาวสุภาภรณ์ สิทธิคง นิสิตปริญญาโทชั้นโท ภาควิชาพลศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง " การศึกษาการดูแลสุขภาพ  
ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร " ในการนี้ดิฉันมีความประสงค์จะขอ  
ความร่วมมือจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ใน  
กรุงเทพมหานคร ในการตอบแบบสอบถาม เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการทำวิจัย

กองการมัธยมศึกษาพิจารณาแล้ว เห็นว่าการทำวิจัยดังกล่าวจะมีประโยชน์ใน  
การศึกษาปัญหาด้านสุขภาพของนักเรียน สมควรให้การสนับสนุน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายธานี สมบูรณ์บุรณะ)

หัวหน้าฝ่ายบริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา 2

ปฏิบัติราชการแทน ผู้อำนวยการกองการมัธยมศึกษา

ผู้อำนวยการกองการมัธยมศึกษา

ฝ่ายมาตรฐานโรงเรียน

โทร. 2811392

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กุมภาพันธ์ 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน นักเรียนโรงเรียน.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม 1 ชุด

ข้าพเจ้า นางสาวสุภาภรณ์ สิทธิคง นิสิตปริญญามหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา ภาควิชา  
พลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำการวิจัยเรื่อง " การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร " ในการทำวิจัยครั้งนี้ จำเป็นต้องทราบถึงการดูแลสุขภาพ  
ตนเองของนักเรียน จึงขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามที่ส่งมานี้ คำตอบที่ได้จะเป็น  
ประโยชน์ต่อการจัดการเรียนการสอนสุศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพของ  
นักเรียนในที่สุด

การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลงได้โดยได้รับความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนในการตอบ  
แบบสอบถาม ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นางสาวสุภาภรณ์ สิทธิคง)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

คำแนะนำ

1. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ส่วน
  - ส่วนที่ 1 สถานภาพของนักเรียน
  - ส่วนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน
2. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 หน้า โปรดอ่านคำแนะนำก่อนตอบแบบสอบถาม
3. ให้นักเรียนตอบคำถามครบทุกข้อ โดยไม่เว้นข้อหนึ่งข้อใด มิฉะนั้นจะทำให้แบบสอบถามเสียและใช้ไม่ได้ทั้งหมด เนื่องจากนักเรียนไม่ต้องเขียนชื่อลงในแบบสอบถาม จึงไม่มีใครทราบว่านักเรียนตอบคำถามอย่างไร ดังนั้นขอให้นักเรียน ตอบคำถามตรงตามความเป็นจริง คำตอบของนักเรียนไม่มีผลต่อคะแนนสอบแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จะปกปิดไว้เป็นความลับ ซึ่งจะได้นำผลการวิจัยไปใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนสุขภาพในโอกาสต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ส่วนที่ 1

สถานภาพของนักเรียน

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ตามความเป็นจริงของ  
นักเรียนเพียงคำตอบเดียว

## 1. เพศ

ชาย

หญิง

## 2. นับถือศาสนา

พุทธ

คริสต์

อิสลาม

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

## 3. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

อ่านหนังสือไม่ออก

อ่านออกเขียนได้

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

## 4. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

อ่านหนังสือไม่ออก

อ่านออกเขียนได้

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

ศูนย์วิทยพัชกร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ส่วนที่ 2

## การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน

ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง

ท้ายข้อ ตามความเป็นจริง ที่นักเรียนปฏิบัติเพียงข้อเดียว

## ตัวอย่าง

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1.	ฉันทึบแปรงพื้นก่อนเข้านอน	✓	.....	.....	.....
2.	ฉันทึบนอนตื้นสายในว้นหญุด	.....	.....	✓	.....

คำอธิบาย จากตัวอย่างคำตอบดังกล่าว แสดงว่า

- ข้อ 1. นักเรียนจะต้องแปรงพื้นก่อนเข้านอนทุกวัน
- ข้อ 2. นักเรียนนอนตื้นสายในว้นหญุดบ้างนาน ๆ ครั้ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1.	หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ ถ้าฉัน ไม่ได้แปรงฟันก็จะบ้วนปาก	.....	.....	.....	.....
2.	ฉันสังเกตเห็นความผิดปกติของเหงือก และฟัน	.....	.....	.....	.....
3.	ฉันสังเกตเห็นและระวังเรื่องกลิ่นปาก ของตนเอง	.....	.....	.....	.....
4.	ฉันรีบไปพบทันตแพทย์ เมื่อฉันฟันผุ	.....	.....	.....	.....
5.	ฉันหักสาวยตา ถ้ารู้สึกว่ามีสาวยตา มากเกินไป	.....	.....	.....	.....
6.	ฉันหมั่นสังเกตเห็นความผิดปกติของ สาวยตาอยู่เสมอ	.....	.....	.....	.....
7.	ฉันอ่านหรือเขียนหนังสือบนรถ	.....	.....	.....	.....
8.	เวลาดูโทรทัศน์ฉันนั่งห่างจากจอ อย่างน้อย 6 ฟุต	.....	.....	.....	.....
9.	ฉันอ่านหนังสือในที่ที่แสงสว่าง ไม่เพียงพอ	.....	.....	.....	.....
10.	ฉันเอาใจใส่ดูแลรักษาความ สะอาดของผิวหนัง	.....	.....	.....	.....
11.	ฉันเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่หลัง อาบน้ำ	.....	.....	.....	.....
12.	เวลาอาบน้ำฉันทำความสะอาด ทุกส่วนของร่างกาย	.....	.....	.....	.....
13.	เมื่อฉันเริ่มเป็นสิ่วฉันหมั่นล้างหน้า ด้วยสบู่อ่อน ๆ	.....	.....	.....	.....

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
14.	ฉันสังเกตและระวังกลิ่นตัวของตัวเอง	.....	.....	.....	.....
15.	ฉันเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม	.....	.....	.....	.....
16.	ฉันปรึกษาผู้ปกครองเมื่อฉันมี ปัญหาสุขภาพ	.....	.....	.....	.....
17.	ฉันสำรวจและควบคุมน้ำหนัก ของตัวเองอยู่เสมอ	.....	.....	.....	.....
18.	ฉันใช้ช้อนกลางตักอาหารเมื่อ เวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....
19.	เมื่อฉันเจ็บป่วยฉันเลือกกิน อาหารอ่อนที่ย่อยง่าย	.....	.....	.....	.....
20.	ฉันพยายามกินผัก ผลไม้ และ ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันท้องผูก	.....	.....	.....	.....
21.	ฉันกินอาหารวางในช่วง ระหว่างอาหารแต่ละมื้อ	.....	.....	.....	.....
22.	หลังกินอาหารเสร็จ ฉันพักผ่อน ก่อนทำงานที่ต้องใช้สมอง	.....	.....	.....	.....
23.	ฉันดื่มน้ำอัลคาไล	.....	.....	.....	.....
24.	ในวันหนึ่ง ๆ ฉันกินอาหารเพื่อ ให้ได้รับสารอาหารครบทุก ประเภท	.....	.....	.....	.....
25.	ฉันกินอาหารกระป๋อง	.....	.....	.....	.....
26.	เมื่อเล่นหรือทำงานเสร็จ ฉันพักผ่อนก่อนกินอาหาร	.....	.....	.....	.....

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานครั้ง	ไม่เคยทำเลย
27.	ฉันกินอาหารที่เผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด	.....	.....	.....	.....
28.	ฉันกินอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ	.....	.....	.....	.....
29.	ฉันกินอาหารซ่า ๆ และเคี้ยวให้ ละเอียดก่อนกลืน	.....	.....	.....	.....
30.	ฉันงดอาหารมือเช้า	.....	.....	.....	.....
31.	ก่อนนอนฉันสำรวจเครื่องใช้ ไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย	.....	.....	.....	.....
32.	ฉันระมัดระวังในการวางของ ใช้ให้เป็นที่และปลอดภัย	.....	.....	.....	.....
33.	ฉันคอยดูแลเช็ควัสดุในบ้าน ให้สะอาดเรียบร้อย	.....	.....	.....	.....
34.	เมื่อเล่นกีฬา ฉันปฏิบัติตาม กติกาอย่างเคร่งครัด	.....	.....	.....	.....
35.	ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำเมื่อไป เที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....
36.	เมื่อจะทำสิ่งใดฉันนึกถึงหลัก ปลอดภัยไว้ก่อน	.....	.....	.....	.....
37.	ฉันข้ามถนนตรงทางม้าลาย หรือสะพานลอย	.....	.....	.....	.....
38.	ฉันนำความรู้เรื่องการรักษา พยาบาลเบื้องต้นมาใช้กับตนเอง	.....	.....	.....	.....
39.	เมื่อฉันเจ็บป่วยเล็กน้อยฉันปรึกษา สามีเป็นประจำบ้านรักษา	.....	.....	.....	.....



ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
40.	ฉันทำความสะอาดและรักษาบาดแผลเล็กน้อย ด้วยตนเอง	.....	.....	.....	.....
41.	เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ฉันจะปิดตา สักครู่แล้วลืมตาในน้ำสะอาด	.....	.....	.....	.....
42.	ก่อนใช้ยาทุกครั้งฉันอ่านฉลากยา อย่างละเอียด	.....	.....	.....	.....
43.	ทุกครั้งที่ผมไม่สบาย ฉันกินยาตามที่ แพทย์สั่งโดยเคร่งครัด	.....	.....	.....	.....
44.	ฉันใช้เสื้อผ้าและเครื่องใช้ร่วมกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....
45.	ฉันล้างมือฟอกสบู่เมื่อออกจากห้องส้วม	.....	.....	.....	.....
46.	ฉันจัดห้องนอนของฉันให้ถูกสุขลักษณะ	.....	.....	.....	.....
47.	ฉันทิ้งขยะมูลฝอยลงในที่รองรับทุกครั้ง	.....	.....	.....	.....
48.	ฉันช่วยผู้ปกครองทำความสะอาด ภาชนะที่ใส่อาหาร	.....	.....	.....	.....
49.	ฉันให้แพทย์ตรวจสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย	.....	.....	.....	.....
50.	ฉันสังเกตลักษณะและอาการผิดปกติ ของร่างกาย	.....	.....	.....	.....
51.	เมื่อสงสัยว่าเป็นโรค ฉันจะรีบไปพบ แพทย์ทันที	.....	.....	.....	.....
52.	ฉันติดตามข่าวสุขภาพทางวิทยุและ โทรทัศน์	.....	.....	.....	.....
53.	ฉันดูแลรักษาความสะอาดบริเวณ อวัยวะเพศ	.....	.....	.....	.....
54.	ฉันระมัดระวังเรื่องความสะอาด ในการใช้ห้องน้ำห้องส้วม	.....	.....	.....	.....

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
55.	ฉันปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ	.....	.....	.....	.....
56.	ฉันเคยดื่มเหล้า	.....	.....	.....	.....
57.	ฉันใช้จ่ายอันตรายโดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์	.....	.....	.....	.....
58.	ฉันเลิกสูบบุหรี่	.....	.....	.....	.....
59.	ฉันดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง	.....	.....	.....	.....
60.	ฉันหางานอดิเรกทำเมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ	.....	.....	.....	.....
61.	ฉันไม่แสดงอารมณ์โกรธออกมาเมื่อเวลาฉันโกรธ	.....	.....	.....	.....
62.	ฉันพยายามฝึกตนเองให้เป็นคนมีเหตุผลและยอมรับความจริง	.....	.....	.....	.....
63.	ฉันปรึกษาผู้ใหญ่หรือผู้ที่ไว้วางใจได้เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ	.....	.....	.....	.....
64.	ฉันพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน	.....	.....	.....	.....
65.	ฉันแสดงความคิดเห็นเมื่อเพื่อน ๆ ได้รับความช่วยเหลือ	.....	.....	.....	.....
66.	ฉันสังเกตความสะอาดและสุขปฏิบัติของผู้ชายก่อนซื้ออาหาร	.....	.....	.....	.....
67.	ฉันเลือกเครื่องดื่มที่สะอาดและมีประโยชน์	.....	.....	.....	.....
68.	ฉันสังเกตหรือชิมสำหรับใส่อาหารก่อนใช้ปรุง	.....	.....	.....	.....

ลำดับ	การดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนานๆครั้ง	ไม่เคยทำเลย
69.	ฉันเลือกซื้ออาหารในร้านที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ	.....	.....	.....	.....
70.	ฉันเคยกินอาหารและเครื่องดื่มที่ผสมสี	.....	.....	.....	.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- |                                 |                |   |
|---------------------------------|----------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์พีชรา          | กาญจนารัตน์    | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                    |
| 2. รองศาสตราจารย์รัชณี          | ขวัญบุญจัน     | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                    |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพวณี | หอมสนธิ        | อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา<br>คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย                    |
| 4. อาจารย์ ดร. พรสุข            | หุ่นรัตนคร     | อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา<br>คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทร<br>วิโรฒ ประสานมิตร |
| 5. อาจารย์เพ็ญเยาว์             | กัญฉวี         | อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์<br>มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)                           |
| 6. อาจารย์จินตนา                | สรายุทธพิทักษ์ | อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์<br>มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)                           |
| 7. อาจารย์ฝนทอง                 | ศิริพงษ์       | อาจารย์โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต<br>กรุงเทพมหานคร                                       |
| 8. อาจารย์มณฑิรา                | ขุนนางษ์       | อาจารย์โรงเรียนทองเอนวิทยา<br>จังหวัดสิงห์บุรี                                      |
| 9. อาจารย์อรุณี                 | สุชนิจรัญญ์    | อาจารย์โรงเรียนบ้านหม้อพัฒนาบุญกุล<br>จังหวัดสระบุรี                                |



ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิจัย ๒๕๕๖

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าเฉลี่ย ( Arithmetic Mean )

(ประกอบ กรรณสูต 2525 : 80)

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

เมื่อ  $\bar{X}$  = ค่าคะแนนเฉลี่ย

$\sum fx$  = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$N$  = จำนวนผู้ให้ข้อมูล

2. การหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( Standard Deviation )

(ประกอบ กรรณสูต 2525 : 81)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

เมื่อ  $SD$  = ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum fx$  = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum fx^2$  = ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวที่ยกกำลัง

$N$  = จำนวนผู้ให้ข้อมูล

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการรู้และรู้ความตนเองระหว่างเพศชายและเพศหญิง

โดยใช้ค่า " ที " ( t-test ) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(ประกอบ กรรณสูต 2525 : 115)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum X_1^2 + \sum X_2^2}{N(N-1)}}$$

$$df = 2N - 2$$

- เมื่อ  $\bar{x}_1$  = ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มนักเรียนชาย  
 $\bar{x}_2$  = ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มนักเรียนหญิง  
N = จำนวนผู้ให้ข้อมูล



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ง

รายชื่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากร

1. ราชวินิต (มัธยม)
2. สันติราษฎร์วิทยาลัย
3. สารวิทยา
4. สุวรรณารามวิทยาคม
5. วัดประทุมในทรงธรรม
6. นนทรีวิทยา
7. เทพลีลา
8. กุณนทีรุทธารามวิทยา
9. มัธยมวัดธาตุทอง
10. วัดสังเวช

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ประวัติผู้เขียน

นางสาวสุภาภรณ์ สิทธิคง เกิดวันที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2493 ที่จังหวัด  
สมุทรสงคราม สำเร็จปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข จากมหาวิทยาลัย  
มหิดล เมื่อปีการศึกษา 2519 ใ้รับทุนไปศึกษาทุนงานด้านการสาธารณสุข ณ ประเทศญี่ปุ่น เป็น  
เวลา 1 ปี เมื่อปี พ.ศ. 2523 และเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2527

ปัจจุบัน รั้ราชการในตำแหน่งหัวหน้าหน่วยฝึกอบรม งานสุขศึกษา โรงพยาบาลราชวิถี  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย