



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

คณะกรรมการโครงการศึกษาในโรงเรียนอำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม.

"การศึกษาเบื้องต้นเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางด้านสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา." รายงานการวิจัยของโครงการศึกษาในโรงเรียนกระทรวงสาธารณสุข, 2517. (อิตสำเนา)

คณะอนุกรรมการศึกษาสายการศึกษา. มาตรฐานขั้นต่ำของงานศึกษาในสถานศึกษา.

กรุงเทพมหานคร: กองศึกษา, 2525.

จินดา วงศ์สวัสดิ์. "การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพตามรายงานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างโรงเรียนในโครงการศึกษาสายการศึกษากับโรงเรียนอื่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

ทัศนีย์ อินทรสุขศรี. "ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524.

ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

_____. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. การสอนศึกษา: ทฤษฎีและการประยุกต์. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2522.

พัชรา กาญจนารักษ์ และคณะ. "การศึกษาโครงการสุขภาพและการเปรียบเทียบพฤติกรรมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในอำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี." รายงานการวิจัยภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

มลวิภา ทรงวุฒิสื่อ. จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: หจก.คุณพิน
อักษรกิจ, 2528.

ล้วน และ อังคนา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร:
ทวีกิจการพิมพ์, 2524.

ล้วน มายอด และคณะ. กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.
กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2526.

_____ . กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพมหานคร:
วัฒนาพานิช, 2526.

สุภาพ กลีบบัว. "ความรู้ด้านอนามัยและสภาวะสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น, 2520.

สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์. การประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษา.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด, 2526.

_____ . แบบฝึกการเรียนสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.
กรุงเทพมหานคร: วัฒนาพานิช, 2525.

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

สาธารณสุข, กระทรวง. กองสุขศึกษา. "การสำรวจสุขภาพในโรงเรียน ตำบลบ้านป่า
และชำผักแพรว อำเภอแก่งคอย จังหวัดสระบุรี." เอกสารสรุปผลงานเบื้องต้น,
2518. (อัดสำเนา)

สาธารณสุข, กระทรวง. กองสถิติสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2526.
กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2526.

สุชา จันทรเอม. วิจัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต, 2528.

สุชาติ ไสมประยูร. สุขวิทยาส่วนบุคคล. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด,
2528.

_____. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด,
2525.

สุริย์ จันทรโมลี และคณะ. "การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, 6 และผู้จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมือง และอำเภอลำปลายมาศ." รายงานการวิจัยภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. สถิติการประถมศึกษา 28.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2528.

สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร. รายงานสถิติการศึกษาปี 2528 ของโรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักการศึกษา, 2528.

สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. คู่มือปฏิบัติงานทันตสาธารณสุข. เอกสารอัดสำเนา,
2525.

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ. แผนพัฒนาเด็กและเยาวชน 5 ปี พ.ศ. 2525-2529. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา,
2525.

ไลว เพ็ญวิทยารัตน์. "การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ในกรุงเทพมหานคร กับในจังหวัดนครราชสีมา." วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519.

อุทุมพร ทองอุไทย. สารสถิติศาสตร์. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

ภาษาอังกฤษ

- Chinn, Peggy. "A Relationship Between Health and School Problem:
A Nursing Assessment." The Journal of School Health, XLIII
(February 1983): 85-92.
- Edward, Allen L. Experimental Design in Psychological Research.
New York: Holt, Rinchart and Winston, 1960.
- Isely, Raymond B. "A Survey of Student Health Interests in South
Central Cameroon." Internation Journal of Health
Education. 21(January 1978): 41-45.
- 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.
- Joseph, Lynda Sacco. "Self-Care and The Nursing Process."
The Nursing Clinics of North America. 15(march 1980): 135.
- Lawrence, Meskin H. and others. "A Preventive Dental Program for
High Risk Children." The Journal of School Health. 47
(May 1977): 293-295.
- Morgan, Daryle W. and Krejcie, Robert V. "Determining Sample Size
for Research Activities." Education and Psychological
Measurement. 1970: 608.
- Sachiko, Taketa. "Student Accidents in Hawaaii's Public School."
The Journal of School Health. 54(May 1984): 208-209.
- Wade, Serena E. "Trends in Public Knowledge about Health and
Illness." American Journal Public Health. 6(March
1970): 485-491.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.

รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์รัชณี ชวัญบุญจันทร์ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์พัชรา กาญจนารักษ์ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทิ หอมสนิท อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทวีสิทธิ์ สิทธิกร อาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. อาจารย์ศิริมาศ ไทยวัฒนา อาจารย์โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถมศึกษา)
6. อาจารย์ประภา จตุรวัฒน์ อาจารย์โรงเรียนสายน้ำทิพย์ กรุงเทพฯ
มหานคร
7. อาจารย์เค็ดแก้ว คิวิเศษศิลป์ อาจารย์โรงเรียนบ้านซับใหญ่ อำเภอดุสิต
จังหวัดชัยภูมิ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

สถิติทำชิ้นการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร α -Coefficient
(สมศักดิ์ สินธุระเวชญ์ 2526: 82)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{\sum S_t^2} \right]$$

- เมื่อ α = ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
 S_i^2 = ความแปรปรวนของข้อสอบแต่ละข้อ
 S_t^2 = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ
 n = จำนวนข้อในแบบทดสอบ

2. หาค่าร้อยละ (ประคอง กรรณสูตร 2522: 95)

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

3. หาค่ามัชฌิมเลขคณิต (ประคอง กรรณสูตร 2524: 94)

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

- เมื่อ \bar{X} = ค่ามัชฌิมเลขคณิต
 $\sum fX$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

4. หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ประคอง กรรณสูตร 2524: 95)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fX^2}{N} - \left[\frac{\sum fX}{N} \right]^2}$$

- เมื่อ SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 $\sum fX$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
 $(\sum fX)^2$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
 N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

5. การหาค่าคะแนนที (อุทุมพร ทองอุไทย 2524: 206)

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

เมื่อ t = การเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X}_1 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 1

\bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 2

S_1^2 = ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ 1

S_2^2 = ค่าความแปรปรวนของคะแนนกลุ่มที่ 2

และ $df = n_1 + n_2 - 2$

df = ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

n = จำนวนประชากรตัวอย่าง

n_1 = จำนวนประชากรในกลุ่มตัวอย่างที่ 1

n_2 = จำนวนประชากรในกลุ่มตัวอย่างที่ 2

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.

โรงเรียนและนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โรงเรียนและนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร และโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร ดัง
ตารางที่ 11 และ 12

ตารางที่ 11 จำนวนโรงเรียนและกลุ่มตัวอย่างประชากรนักเรียน ในโรงเรียนประถมศึกษา
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

รายชื่อโรงเรียน	จำนวนประชากร ในแต่ละโรงเรียน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		รวม
		ชาย	หญิง	
1. วัดชัยชนะสงคราม	44	3	3	6
2. วัดชนะสงคราม	91	7	7	14
3. วัดโสมนัส	136	10	10	20
4. วัดโบสถ์	157	11	11	22
5. อนุบาลวัดนางนอง	179	13	13	26
6. ประถมทวิธาภิเศก	197	14	14	28
7. บางบัว	283	20	20	40
8. วัดอมรินทร์าราม	314	22	22	44
9. พญาไท	322	23	23	46
10. พิบูลอุปถัมภ์	376	27	27	54
รวม	2,054	150	150	300

ตารางที่ 12 จำนวนโรงเรียนและกลุ่มตัวอย่างประชากรนักเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา
สังกัดกรุงเทพมหานคร

รายชื่อโรงเรียน	จำนวนประชากร ในแต่ละโรงเรียน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		รวม
		ชาย	หญิง	
1. วัดพระเชตุพน	35	4	4	8
2. วัดมหาพฤฒาราม	59	7	7	14
3. วัดบางพลัด	112	13	13	26
4. วัดจันทรสโมสร	113	13	13	26
5. เทพวิทยา	129	15	15	30
6. สวนลุมพินี	131	15	15	30
7. วัดเวฬุราชิน	135	15	15	30
8. ประชาราษฎร์บำเพ็ญ	173	20	20	40
9. วัดไทร	197	23	23	46
10. วัดไม้ต้น	224	25	25	50
รวม	1,308	150	150	300



ภาคผนวก ง.

จดหมายขอความร่วมมือ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/667

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท 10500

17 มกราคม 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการสำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร
สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย นางสาวเฉลา เพียรชอบ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา 6 ในกรุงเทพมหานคร" ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษา 6 ของโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร ในสังกัดของสำนักการศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโดยโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว หวังนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านและขอขอบคุณเป็นอย่างสูง
มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรชัย หิตสาธบุตร)

รักษาการในตำแหน่งรองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทนรักษาการในตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9

ที่ ทม 0309/668

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท 10500

17 มกราคม 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อโรงเรียน

เนื่องด้วย นางสาวเฉลา เพียรชอบ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษา 6 ในกรุงเทพมหานคร" ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษา 6 ของโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร ในสังกัดของสำนักการศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโดยโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่านและขอขอบคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรชัย พิศาลบุตร)

รักษาการในตำแหน่งรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนรักษาการในตำแหน่งคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ

สำนักงานการศึกษา (กองโรงเรียน โทร. 4372050)

ที่ กท 3003/809

วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการเขต

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวเดลา เพียรชอบ นิสิตปริญญาโทบัณฑิตภาควิชาพลศึกษา ได้แจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ตามรายชื่อโรงเรียนซึ่งแนบมาพร้อมนี้ เพื่อรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ประกอบการทำวิจัยเรื่อง "การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร"

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและขอความร่วมมือจากโรงเรียนได้อนุเคราะห์และให้ความสะดวกแก่นิสิตต่อไป

(นายตรี ภาฏตานนท์)

ผู้อำนวยการสำนักงานการศึกษา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ

สป.กทม. โทร. 2459939, 2458391

ที่ ศธ 1407/497

วันที่ 31 มกราคม 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

สํวยบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ใคร้ขอความร่วมมือให้ นางสาวเฉลา เพียรชอบ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สํารวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรวิจัยเรื่อง "การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร" โดยแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนนี้ สป.กทม. พิจารณาแล้วเห็นสมควรให้ความร่วมมือเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดอํานวยความสะดวกด้วยตามสมควร

(นายพัทตร์ ศรีนิเวศน์)

ผู้อำนวยการการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10500

23 มกราคม 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตรวจแบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรียน
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม 1 ชุด

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวเฉลา เพียรชอบ นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พลศึกษา กำลังทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถม
ปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองโดยทั่วไป
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และการเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน
ตามตัวแปรเกี่ยวกับเพศและประเภทของโรงเรียน ในกรณีนี้ข้าพเจ้าขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้
ทรงคุณวุฒิ เพื่อการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม การใช้สำนวน และภาษา
โดยขอให้ท่านเขียนคำแนะนำหรือข้อแก้ไขภายในข้อ หรือท้ายข้อของแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบแบบสอบถาม
ดังกล่าวด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวเฉลา เพียรชอบ)

หมายเหตุ การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การระมัดระวังดูแลเอาใจใส่คอยสำรวจและ
ให้ความสำคัญที่จะกระทำหรือปฏิบัติเป็นประจำ เป็นครั้งคราว หรือตั้งใจกระทำอย่าง
แน่นอนเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง อันจะเป็นผลให้สุขภาพของผู้กระทำอยู่ในภาวะที่
สมบูรณ์

แบบสอบถาม

เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน
ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของนักเรียน
ตอนที่ 2 วิธีดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน
2. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 5 หน้า
3. ให้นักเรียนอ่านคำสั่งแต่ละตอนก่อนลงมือทำ คำตอบของนักเรียนไม่มีผลต่อ

คะแนนสอบแต่อย่างใด และจะถือว่าเป็นความลับ จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและตอบให้ครบทุกข้อ เพราะคำตอบของนักเรียนจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง และผลการวิจัยครั้งนี้จะนำไปใช้ในการปรับปรุงการเรียนการสอนวิชากลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของนักเรียน

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความตามความเป็นจริง

และเติมคำตอบตามความเป็นจริงในช่องว่าง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ศาสนา

พุทธ

คริสต์

อิสลาม

อื่น ๆ ระบุ

3. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

บิดา

มารดา

บิดา-มารดา

บุคคลอื่น

4. อาชีพหัวหน้าครอบครัวที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย

รับราชการ

รับจ้าง

ศาขายหรือธุรกิจส่วนตัว

ไม่ได้ประกอบอาชีพ

อื่น ๆ ระบุ

5. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา

อ่านหนังสือไม่ออก

อ่านออกเขียนได้

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

6. ระดับการศึกษาของมารดา

อ่านหนังสือไม่ออก

อ่านออกเขียนได้

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

ตอนที่ 2 วิธีดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน

ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความของ

แต่ละข้อ

ตัวอย่าง

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1	ฉันระวังไม่ให้น้ำเข้าหูเวลาอาบน้ำ	✓			
2	ฉันล้างปากบ่อยหลังกินอาหารเสร็จ			✓	

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
1.	ฉันสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง				
2.	ฉันระวังไม่ให้ฝุ่นละอองหรือผงเข้าตา				
3.	ฉันขยี้ตาเมื่อฝุ่นละอองหรือผงเข้าตา.				
4.	ฉันเคยแคะหู				
5.	เวลาล้างหน้าหรืออาบน้ำฉันระวังไม่ให้สบู่เข้าตา.				
6.	ฉันดูแลใบหูไม่ให้สะอาดโดยการล้างหน้า.				
7.	ฉันส่องกระจกเพื่อสำรวจความผิดปกติของเหงือกและฟัน				
8.	ฉันให้หมอฟันตรวจฟันปีละครั้ง.				
9.	ฉันใช้ไหมขัดฟันแค่เศษอาหาร.				
10.	ฉันแปรงฟันหรือบ้วนปากทุกครั้งหลังกินอาหาร				

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
11.	หลังจากการแปร่งไฟนอนจนแล้วฉันกินขนมหรืออาหารอื่นอีก				
12.	ฉันตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นและดูแลให้สะอาด				
13.	ฉันล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร				
14.	ฉันล้างมือให้สะอาดหลังจากออกจากส้วม				
15.	ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่สะอาด				
16.	ฉันกินอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อ				
17.	ฉันกินอาหารให้ครบทุกหมู่ในวันหนึ่ง ๆ				
18.	ฉันกินอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด				
19.	ฉันกินขนมหวานจัดหรือทอด				
20.	ฉันกินอาหารทุกมื้อมากพอ ๆ กัน				
21.	ฉันดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว				
22.	ฉันดื่มน้ำมากในระหว่างกินอาหาร				
23.	ฉันกินอาหารประเภทหมักดอง				
24.	ฉันดื่มนมสดเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต				
25.	เมื่อเวลาเจ็บป่วยฉันเลือกกินอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย				
26.	ฉันกินอาหารที่ไม่สุกหรือสุก ๆ ดิบ ๆ				
27.	ฉันดื่มน้ำอัดลม				
28.	ฉันกินผัก ผลไม้และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อป้องกันท้องผูก				
29.	ก่อนกินผลไม้สด ฉันล้างให้สะอาด				
30.	ฉันใช้ช้อนกลางเมื่อเวลากินอาหารร่วมกับผู้อื่น				
31.	ฉันกินอาหารที่ใส่สี				

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
32.	ฉันคำนึงถึงความสะดวกและคุณค่าของอาหารก่อนซื้อ
33.	ฉันดื่มน้ำชาหรือกาแฟ
34.	ฉันเคยสูบบุหรี่
35.	ฉันยกตัวค้ำและตื่นแต่เช้าทุกวัน
36.	ฉันนั่งตัวตรงเพื่อให้มีรูปร่างสง่างาม
37.	หลังอาบน้ำฉันเช็ดซอกเท้าให้แห้ง
38.	ฉันอาบน้ำทำความสะอาดทุกส่วนของร่างกาย
39.	ฉันทำความสะอาดอวัยวะเพศเวลาอาบน้ำ
40.	ฉันถ่ายอุจจาระเป็นเวลา
41.	ฉันสวมรองเท้าเมื่อออกจากบ้าน
42.	เวลาคูโหวทักฉันนั่งห่างจโหวทักอย่างน้อย 2 เมตร
43.	ฉันอ่านหนังสือโดยวางหนังสือห่างจากตา 1 ฟุต
44.	ฉันล้างมือบ่อยๆ
45.	ฉันวัดส่วนสูงเดือนละครั้ง
46.	ฉันสวมเสื้อผ้าหนา ๆ และใช้ผ้าพันคอเมื่อมีอากาศเย็น
47.	ฉันสวมใส่ผ้า รองเท้า และถุงเท้าที่เปียกชื้น
48.	ฉันใช้เสื้อผ้าและของใช้ร่วมกับผู้อื่น
49.	ฉันระมัดระวังเวลาที่ก้าวขึ้นหรือลงบันได.
50.	ฉันมีป้ายคานวีลหรือคัมไม้
51.	เวลาเดินบนถนนฉันเดินหรือหยอกล้อกัน
52.	ฉันระมัดระวังการใช้เครื่องไฟฟ้าทุกประเภท
53.	เมื่อขึ้นรถยกดีโดยสารฉันจะรีบไปหาที่นั่งให้เร็วหรือ

ลำดับที่	วิธีดูแลสุขภาพตนเอง	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำเลย
54.	ฉันข้ามถนนตรงทางข้ามหรือทางม้าลายหรือสะพานลอยที่จัดไว้				
55.	เมื่อมีบาดแผลเล็ก ๆ น้อย ๆ ฉันรีบทำแผลให้สะอาดและใส่ยา				
56.	ฉันอ่านฉลากก่อนใช้ยาสามัญประจำบ้าน				
57.	ฉันเคยคลุกคลีกับคนที่กำลังเจ็บป่วย				
58.	ฉันรับการฉีดวัคซีน เมื่อมีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่โรงเรียน				
59.	ฉันพักผ่อนอย่างเต็มที่เมื่อเป็นไข้หวัด				
60.	ฉันบอกให้ผู้ใหญ่ทราบเมื่อฉันเจ็บป่วย				
61.	ฉันเก็บของมีคมในบ้านให้พ้นอันตราย				
62.	ฉันดูแลจัดห้องนอนให้สะอาดเรียบร้อย				
63.	เมื่อใช้ส้วมเสร็จแล้ว ฉันราดน้ำให้สะอาด				
64.	ฉันทิ้งขยะมูลฝอยในถังขยะ				
65.	ฉันดูแลความสะอาดเรียบร้อยของโต๊ะและม้านั่ง				
66.	ฉันแสดงความยินดีเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ				
67.	ฉันปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ				
68.	ฉันแสดงอารมณ์โกรธออกมาเมื่อไม่พอใจ				
69.	ฉันปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ				
70.	ฉันทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบาน				



ประวัติผู้วิจัย

นางสาวเฉลา เพียรชอบ เกิดวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2492 ที่อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ วุฒิการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (พยาบาลสาธารณสุข) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2523 ปัจจุบันรับราชการตำแหน่งนักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย