

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. จิตวิทยาการการศึกษา ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดศรีเดชา, 2528.
- กษมา วรวรรณ ณ อรุชยา. นวัตกรรมด้านกระบวนการเรียนรู้. สารพัฒนาหลักสูตร. 15 (มกราคม - มีนาคม 2539): 6-7.
- กุลชลี ภูรินทร์. การศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองในเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(พยาบาลศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักงาน. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544). สำนักนายกรัฐมนตรี, 2539.
- จินดา วงศ์สวัสดิ์. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตามรายงานของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างโรงเรียนในโครงการสุขศึกษา สายการศึกษา กับโรงเรียนอื่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- เจริญฤทธิ์ จันทร์เจริญ. ความคิดเห็นของผู้จบหลักสูตรประถมศึกษา ปีการศึกษา 2526 ในจังหวัดพิษณุโลกเกี่ยวกับประโยชน์ของเนื้อหาหลักสูตรเสริมประสบการณ์ชีวิตต่อการดำรงชีวิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- เฉลา เพียรชอบ. การศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
- ดวงทิพย์ วรพันธ์. การวางแผนและการจัดการงานสื่อสารมวลชน หน่วยที่ 1-3. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535.

- ดร.ณวรรณ ด่านพิทักษ์. บทบาทของผู้ปกครองในการพัฒนาพฤติ กรรมสุขภาพของนักเรียนใน
โรงเรียนประถมศึกษาศักดิ์กรุงเทวมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญา
ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2535.
- ทัศนีย์ อินทรสุขศรี.ความรู้ทัศนคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษา
ตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา.วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาชุมชน
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2524.
- เทียนฉาย กิระนันท์. การพัฒนาสุขภาพอนามัยในสถานศึกษา.มัธยมปริทัศน์. 7 (2 มีนาคม -
พฤษภาคม 2538):1-4.
- ชนวรรธน อิ่มสมบูรณ์.หลักการวางแผนและประเมินผลโครงการสุขภาพ. รายงานการประชุม
สัมมนาวิชาการสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2529.
- ชัชชัย งามสันติวงศ์. หลักการและวิธีใช้คอมพิวเตอร์ในงานสถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพฯ: บริษัท 21 เซนจูรี่, 2539.
- นิภา มนูญปัจจุ. การวิจัยทางสุขภาพศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต, 2531.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. สถิติวิจัย 1. พิมพ์ครั้งที่ 5 . กรุงเทพฯ : พิชญาเพชร, 2536.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ การวัด การเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช, 2520.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ.งานสุขภาพศึกษาในประเทศไทย.วารสารสุขภาพศึกษา.14(มกราคม-มีนาคม 2534): 34.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. การวัดสถานะทางสุขภาพ การสร้างมาตราส่วนประมาณค่าและแบบสอบถาม.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภาพพิมพ์, 2537.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1-7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2526.
- ผาสุวรรณ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคณะ. การศึกษาเปรียบเทียบความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ
เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของนักเรียนโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
และโรงเรียนสายน้ำผึ้ง.รายงานการวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,
2533.

- พรสุข หุ่นนิรันดร์. การพัฒนาหลักสูตรสุขภาพศึกษา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดเอ็กเพรสมีเดีย, 2534.
- พลศึกษา, กรม. **บันทึกศึกษานิเทศ.** เอกสารอัดสำเนา, 2537.
- พิมลพรรณ อิศรภักดี. การเลี้ยงดูทารกในชนบทจังหวัดศรีสะเกษ : การวิเคราะห์เชิงคุณภาพจาก การสนทนากลุ่ม. **วารสารประชากรและสังคม.** 2 (มกราคม 2532) : 187-205.
- ภาวดี เต็มศิริ และคณะ. พฤติกรรมการบริโภคอาหารมือเข้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร. **วารสารโภชนาการ.** 20 (กรกฎาคม-กันยายน 2539) : 194-208.
- มณฑิรา ขุนวงษ์. **พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนรัฐบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.**
- รุจิรี ภู่อาระ, เอกกรินทร์ สีมหาศาล, ศิริรัตน์ วงศ์ศิริ, จุริรัตน์ วิเชียรประสิทธิ์และชไมพร งามยิ่งยวด. **แบบเรียนชุดพัฒนากระบวนการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533).** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, (ม.ป.ป).
- รุจิรี ภู่อาระ, เอกกรินทร์ สีมหาศาล, ศิริรัตน์ วงศ์ศิริ, จุริรัตน์ วิเชียรประสิทธิ์และชไมพร งามยิ่งยวด. **แบบเรียนชุดพัฒนากระบวนการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533).** กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, (ม.ป.ป).
- รุจิรี ภู่อาระ, เอกกรินทร์ สีมหาศาล, ศิริรัตน์ วงศ์ศิริ, จุริรัตน์ วิเชียรประสิทธิ์และชไมพร งามยิ่งยวด. **แบบเรียนชุดพัฒนากระบวนการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533).** กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, (ม.ป.ป).
- รุจิรี ภู่อาระ, เอกกรินทร์ สีมหาศาล, ศิริรัตน์ วงศ์ศิริ, จุริรัตน์ วิเชียรประสิทธิ์และชไมพร งามยิ่งยวด. **แบบเรียนชุดพัฒนากระบวนการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533).** กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, (ม.ป.ป).

รุจิร ภู่อาระ,เอกรินทร์ สี่มหาศาล,ศิริรัตน์ วงศ์ศิริ,จุรีรัตน์ วิเชียรประสิทธิ์และชไมพร งามยิ่งยวด.

แบบเรียนชุดพัฒนากระบวนการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ:
อักษรเจริญทัศน์, (ม.ป.ป).

รุจิร ภู่อาระ,เอกรินทร์ สี่มหาศาล,ศิริรัตน์ วงศ์ศิริ,จุรีรัตน์ วิเชียรประสิทธิ์และชไมพร งามยิ่งยวด.

แบบเรียนชุดพัฒนากระบวนการสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
หลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ:
อักษรเจริญทัศน์, (ม.ป.ป).

วิชาการ,กรม. **สูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533).**

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, 2533.

วิชาการ,กรม. **คู่มือประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521**

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว,2535.

วิชิต ธาตุเพชร. **การศึกษเปรียบเทียบพฤติกรรมทางด้านสุขภาพระหว่างนักเรียนไทยพุทธ
กับนักเรียนไทยมุสลิม ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตการศึกษา 2.**

วิทยานิพนธ์ปริญญาตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.

วิณา จีรแพทย์. **ทฤษฎีการพยาบาลของโอเร็ม: แนวทางในการปฏิบัติการพยาบาลเด็ก**

วารสารพยาบาล. 39 (กรกฎาคม - กันยายน) : 216-227.

ศิวาภรณ์ โกศล. **ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
ที่มีต่อวิชาสุขศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.**

ศึกษาริการ, กระทรวง. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ. รายงานการวิจัยงานสุขศึกษา**

ฝ่ายส่งเสริมสุขศึกษา กรมพลศึกษา, 2529.

สมคิด อยู่แก้ว. **การใช้ทักษะกระบวนการในการสอนของครูกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตใน**

โรงเรียนร่วมพัฒนาการใช้หลักสูตร เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์ปริญญา

**ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2535.**

สมจิต หนูเจริญกุล. **ทฤษฎีการพยาบาลของโอเร็ม. โครงการบัณฑิตศึกษาสาขาพยาบาลศาสตร์**

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

สนใจ ลิขิตปริดา. ผลของการสอนโดยการผสมผสานเนื้อหาในกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตกับ
เนื้อหาในกลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

สมศักดิ์ สีนรุระเวชญ์. การประเมินผลการเรียนวิชาสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

สังัด อุทรานันท์. พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

สาธารณสุข, กระทรวง. ร่างแผนพัฒนาการสาธารณสุขในแผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม
แห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544). สิงหาคม 2539.

สาธารณสุข, กระทรวง. การดำเนินงานทันตสาธารณสุขปีงบประมาณ 2538. กองทันตสาธารณสุข
กรมอนามัย, 2538.

สาธารณสุข, กระทรวง. การศึกษาภาวะสุขภาพของนักเรียนในประเทศไทย ปีการศึกษา
2533 - 2534. กรุงเทพฯ: กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย, 2535.

สาธารณสุข, กระทรวง. การสำรวจภาวะสุขภาพของนักเรียนในประเทศไทย ปีการศึกษา 2537 -
2538. กรุงเทพฯ: กองอนามัยโรงเรียน กรมอนามัย, 2539.

สุขศึกษา, คณะกรรมการ. สุขบัญญัติแห่งชาติ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กองสุขศึกษา, 2539.

สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ, สุจิตรา ลิ้มอำนวยลาภ และวิพร เสนารักษ์. กระบวนการพยาบาลทฤษฎีและ
การนำไปใช้. พิมพ์ครั้งที่ 11. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, 2539.

สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด, 2525.

สุชาติ โสมประยูร. โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชจำกัด,
2525.

สุชาติ โสมประยูร. สุขศึกษาจะปฏิรูปร่างอย่างไรให้สุขสันต์. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสหนาการ.
22 (ตุลาคม - ธันวาคม 2539) : 35.

สุชาติ มโนทัย. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ศุภาวดี โรจนธรรมกุล. การศึกษาความสนใจของนักเรียนในการจัดกิจกรรมการสอนของครูในกลุ่ม
สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.

สุรีย์ จันทรมโนลี. แนวคิดการดูแลสุขภาพตนเอง. วารสารสุขศึกษา 15 (เมษายน - มิถุนายน
2535) : 36-58.

สุรีย์ จันทรมโนลี. การศึกษาพฤติกรรมการสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 6 และผู้ที่จบชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอเมืองและอำเภอป่าตายนมาต.

รายงานการวิจัย ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.

เสถียร สุภาพงศ์ และคณะ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษา.

วารสารสุขศึกษา. 9 (ตุลาคม - ธันวาคม 2529) : 45-51.

อารี วัลยะเสวี และคณะ. โรคโภชนาการเล่ม 2 . กรุงเทพฯ: สันประสิทธิ์การพิมพ์, 2525.

อุทุมพร จามรมาน. ข้อเสนอ: การสร้างและการพัฒนา. กรุงเทพฯ : ฟีนีฟับบลิชซิ่ง, 2530.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Bloom, B. S., et al. **Taxonomy of educational objective handbook 1 cognitive domain.**
New York : David Mc kay company Inc., 1975.
- Brenman, A. J. The influence of health belief on eating behavior in children and adolescents.
Dissertation Abstracts International. 50 (February 1990) : 2393A.
- Brushett, R. J. Student attitude and behavior change towards personal wellness through
' Wellness 1123 ' at Baltimore regional high school (Newfoundland) **Dissertation
Abstracts International.** 34 (April 1996) : 498A.
- Guynes, L. C. School personnel as models of health behaviors among fourth-grade public
school children. **Dissertation Abstracts International.** 55(January 1995):1835 - A.
- Howell, E. O. An investigation of the status of health education in selected Louisiana
secondary school in 1972-73. **Dissertation Abstracts International.**
35 (November 1974) : 2706A.
- Jacobi, C. W. Are peer health educator in a high school setting effective in positively changing
a student's health awareness knowledge attitude and behaviors ? **Dissertation
Abstracts International.** 32 (October 1994) : 1256A.
- Koster, M. K. A comparison of the relationship among self-care agency, self-determinism, and
absenteeism in two group of school-age children. **Dissertation Abstracts
International.** 56 (April 1996) : 5418A.
- Meleskie, K. L. **Improving the awareness of personal and oral hygiene in second graders.**
Doctor's Thesis. Ed. D. Practicum, Nova university, 1994.
- Owen, B. L. The Relationships between health attitudes and behavior. **The Journal of
School Health.** (November 1970) : 502.
- Schwartz, N. E. Nutritional knowledge, attitudes and practice of high school graduates.
Journal of the American Dietetic Association. 66 (1975) : 28 - 31.

Wade, S. E. Trends in public knowledge about health and illness. **American Journal Public of Health**.60 (March, 1976) : 485-491.

Zimbardo, P., et al. **Influencing attitude and changing behavior**. London : Addison, wealey company, 1977.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศาสตราจารย์ ดร. สุชาติ โสภประยูร อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร. รัชณี ขวัญบุญจัน อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร. พัทธรา กาญจนารัตน์ อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรสุข หุ่นนิรันดร์ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ เพ็ญประภา เข้มแดง อาจารย์โรงเรียนสาธิตประถมศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. อาจารย์ ศุภลักษณ์ วัฒนาวีทวัส อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
สถาบันราชภัฏ สวนดุสิต
7. อาจารย์ บานเย็น เฉลิมรัตนานนท์ ครูวิชาการกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต
(หัวหน้ากลุ่ม ส.ป.ช โรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย)

ภาคผนวก ข

จดหมายขอความร่วมมือ

ที่ ทม. 0309/12164

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

19 ธันวาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
เรียน

เนื่องด้วย นางอรพิน ฐาปนกุลศักดิ์ นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร” โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอมอชฌา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ สุกนตะลักขณ์)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ที่ ทม. 0309/12160

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

19 ธันวาคม 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม

2. รายชื่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

เนื่องด้วย นางอรพิน ฐาปนกุลศักดิ์ นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอมอชญา วัฒนบูรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนในสังกัดของสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางอรพิน ฐาปนกุลศักดิ์ ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ ศกุนตะลักษณ์)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร.2183530

ที่ ศร 1180/080

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ
กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร 10300

15 มกราคม 2540

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายชื่อโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง

ด้วยสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ได้อนุญาตให้นางอรพิน ฐาปนกุลศักดิ์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำการเก็บ ข้อมูล เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร” โดยการเก็บ ข้อมูลกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ทั้งนี้รายชื่อโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลดังกล่าวด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสงบ ลักษณะ)

รองเลขาธิการ ปฏิบัติราชการแทน

เลขาธิการคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ

สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา

โทร. 2805559-63

โทรสาร 2810588

ที่ศร 1104/0391

สำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร
อาคาร 4 พญาไท ถนนศรีอยุธยา 10400

24 มกราคม 2540

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ใหญ่ โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
กรุงเทพมหานคร ทุกโรงเรียน

ด้วยสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ได้รับแจ้งจากสำนักงานคณะกรรมการ
การประถมศึกษาแห่งชาติว่า ได้อนุญาตให้ นางอรพิน ฐาปนกุลศักดิ์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำการเก็บข้อมูลเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง
“พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษากรุงเทพมหานคร” โดยการเก็บข้อมูลกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในสังกัด
สำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ทุกโรงเรียน

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอให้โรงเรียนให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลดังกล่าวด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวชูศรี อุดมกุศลศรี)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา

รักษาการในตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้อำนวยการการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ฝ่ายบริหารงานทั่วไป

โทร. 2458391

โทรสาร 2459939

ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. หาค่าร้อยละ จากสูตร (ประคอง กรรมสูตร , 2535)

$$\text{ค่าร้อยละของรายการใด} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น} \times 100}{\text{ความถี่ทั้งหมด}}$$

2. การหาค่ามัชฌมาเลขคณิต หรือ เฉลี่ย (Arithmetic mean) จากสูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N} \quad (\text{ชูศรี วงศ์รัตนะ , 2537})$$

เมื่อ \bar{X} = ค่ามัชฌิมเลขคณิต (ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง)
 $\sum X$ = ผลรวมทั้งหมดของคะแนน
 N = จำนวนคะแนนทั้งหมด

3. การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จากสูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n - 1}} \quad (\text{บุญเรียง ขจรศิลป์ , 2536})$$

เมื่อ SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง
 X_i = ค่าของข้อมูลแต่ละตัว
 \bar{X} = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
 n = จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

4. การทดสอบค่า t (t-test) (ชูศรี วงศ์รัตน์ , 2537)

การทดสอบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องกัน มีการทดสอบความเท่ากันของความแปรปรวนก่อน โดยใช้เอฟ (F - test)

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} \quad \text{โดยที่} \quad \begin{aligned} df_1 &= n_1 - 1 \\ df_2 &= n_2 - 1 \end{aligned}$$

การทดสอบที่ $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$ เมื่อไม่ทราบค่า σ_1^2 และ σ_2^2 ใช้สูตร t - Pooled variance

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{Sp^2 (1/n_1 + 1/n_2)}}$$

เมื่อ Sp^2 เป็นความแปรปรวน ซึ่งคำนวณได้จากสูตร

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

การทดสอบที่ $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ เมื่อไม่ทราบค่า σ_1^2 และ σ_2^2 ใช้สูตร t - Separate variance

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

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

5. การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบ เพียร์สัน สูตร Pearson Product

Moment

$$r = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

- เมื่อ
- r = สัมประสิทธิ์สหพันธ์
 - $\sum X$ = ผลรวมของคะแนนชุด X (นักเรียนชาย)
 - $\sum Y$ = ผลรวมของคะแนนชุด Y (นักเรียนหญิง)
 - $\sum X^2$ = ผลรวมของคะแนนชุด X แต่ละตัวยกกำลังสอง
 - $\sum Y^2$ = ผลรวมของคะแนนชุด Y แต่ละตัวยกกำลังสอง
 - $\sum XY$ = ผลรวมของผลคูณระหว่าง X กับ Y
 - N = จำนวนนักเรียนทั้งหมด

6. การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง ของแบบทดสอบด้านความรู้ ใช้
สูตร คูเคอร์-ริชาร์ดสัน 20 (Kuder - Richardson Formula 20)

$$K-R 20 : r_{xx} = \frac{n}{n-1} \left[\frac{1 - \sum pq}{S_x^2} \right] \quad (\text{ประคอง กรรมสูตร, 2535})$$

- เมื่อ
- r_{xx} = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
 - n = จำนวนข้อสอบ
 - p = สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบได้ถูกต้องในแต่ละข้อ
 - q = สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบผิดในแต่ละข้อ
 - S_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

จากการคำนวณได้ $r_{xx} = .73$ ($n = 60$)

7. การคำนวณหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยง ของแบบสอบถามด้านเจตคติและการปฏิบัติใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient)

$$\alpha = \frac{n}{n - 1} \left[\frac{1 - \sum Si^2}{Sx^2} \right] \quad (\text{ประคอง กรรมสูตร , 2535})$$

เมื่อ α = สัมประสิทธิ์แห่งความเชื่อมั่น
 n = จำนวนข้อสอบ
 Si^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อกระทง
 Sx^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด

จากการคำนวณค่าความเที่ยงของแบบสอบถามด้านเจตคติได้ค่า $\alpha = .88$ ($n = 60$)

จากการคำนวณค่าความเที่ยงของแบบสอบถามด้านการปฏิบัติได้ค่า $\alpha = .91$ ($n = 60$)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

การวิเคราะห์แบบสอบถาม

ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ตารางที่ 15 ค่าความยากและค่าอำนาจจำแนกของข้อกระทงแบบทดสอบความรู้ แบบสอบถาม
เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

ข้อที่	ความรู้		เจตคติ	การปฏิบัติ
	ค่าความยากง่าย(p)	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก
1	.83	.20	2.30	8.07
2	.80	.30	3.47	4.93
3	.85	.30	3.58	4.81
4	.70	.20	1.75	2.97
5	.83	.20	5.30	4.33
6	.43	.30	2.87	3.21
7	.48	.45	3.05	8.43
8	.78	.45	4.17	9.57
9	.58	.45	4.09	6.94
10	.63	.55	4.02	4.93
11	.70	.50	2.99	2.48
12	.68	.70	3.47	4.68
13	.53	.55	2.87	6.44
14	.50	.70	1.98	4.96
15	.80	.40	3.44	4.91
16	.58	.45	1.77	6.61
17	.88	.20	4.88	4.33
18	.78	.30	5.02	5.06
19	.78	.45	3.38	6.52

ตารางที่ 15 (ต่อ)

ข้อที่	ความรู้		เจตคติ	การปฏิบัติ
	ค่าความยากง่าย(p)	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก	ค่าอำนาจจำแนก
20	.45	.30	5.30	4.38
21	.88	.25	2.29	4.32
22	.55	.50	4.17	1.65
23	.48	.35	3.18	4.92
24	.68	.30	4.09	7.24
25	.70	.50	4.20	4.09
26	-	-	-	7.52
27	-	-	-	7.82
28	-	-	-	7.37
29	-	-	-	5.56
30	-	-	-	4.16

หมายเหตุ ความรู้ ใช้วิธีแบ่งกลุ่มสูง กลุ่มต่ำ 27 เปอร์เซนต์
 เกณฑ์การเลือกค่าความยากง่ายระหว่าง .20-.80
 ค่าอำนาจจำแนก +.20 ขึ้นไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง
 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
 ในสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1	ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน	จำนวน 13 ข้อ
ตอนที่ 2	ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง	จำนวน 25 ข้อ
ตอนที่ 3	เจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง	จำนวน 25 ข้อ
ตอนที่ 4	การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง	จำนวน 30 ข้อ

2. แบบสอบถามชุดนี้ใช้สำหรับหาข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียน จึง ไม่มีผลต่อคะแนนสอบ

3. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแต่ละตอนก่อนลงมือทำและตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องเขียนชื่อของนักเรียนลงในแบบสอบถามชุดนี้

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเพียงข้อเดียว

1. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

2. อายุ.....ปี

3. ศาสนา

() 1. พุทธ

() 3. คริสต์

() 2. อิสลาม

() 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน

() 1. บิดา

() 3. บิดา มารดา

() 2. มารดา

() 4. บุคคลอื่นๆโปรดระบุ.....

5. การศึกษาสูงสุดของบิดา

() 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

() 5. จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

() 2. จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

() 6. อนุปริญญา

() 3. จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (7)

() 7. ปริญญาตรี

() 4. จบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

() 8. สูงกว่าปริญญาตรี

6. การศึกษาสูงสุดของมารดา

() 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

() 5. จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

() 2. จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

() 6. อนุปริญญา

() 3. จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (7)

() 7. ปริญญาตรี

() 4. จบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

() 8. สูงกว่าปริญญาตรี

7. การศึกษาสูงสุดของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย (ในกรณีที่นักเรียนไม่ได้อยู่กับบิดามารดา)

() 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

() 5. จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

() 2. จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

() 6. อนุปริญญา

() 3. จบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (7)

() 7. ปริญญาตรี

() 4. จบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

() 8. สูงกว่าปริญญาตรี

8. อาชีพของบิดา

- () 1. รับจ้างทั่วไป () 5. รับราชการ
 () 2. ค้าขาย () 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 () 3. เกษตรกร (ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์) () 7. บริษัท ห้างร้าน เอกชน
 () 4. ประกอบอาชีพส่วนตัว () 8. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

9. อาชีพของมารดา

- () 1. รับจ้างทั่วไป () 5. รับราชการ
 () 2. ค้าขาย () 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 () 3. เกษตรกร (ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์) () 7. บริษัท ห้างร้าน เอกชน
 () 4. ประกอบอาชีพส่วนตัว () 8. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. อาชีพของผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย (ในกรณีที่นักเรียนไม่ได้ อยู่กับบิดา มารดา)

- () 1. รับจ้างทั่วไป () 5. รับราชการ
 () 2. ค้าขาย () 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 () 3. เกษตรกร (ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์) () 7. บริษัท ห้างร้าน เอกชน
 () 4. ประกอบอาชีพส่วนตัว () 8. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

11. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวในแต่ละเดือน (รวมสมาชิกทุกคนในครอบครัว)

- () 1. ต่ำกว่า 5,000 บาทต่อเดือน
 () 2. 5,001 - 8,000 บาทต่อเดือน
 () 3. 8,001 - 11,000 บาทต่อเดือน
 () 4. มากกว่า 11,000 บาทต่อเดือน

12. นักเรียนได้รับความรู้เพิ่มเติมในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจากแหล่งใดมากที่สุด

- () 1. บิดา มารดา () 5. โทรทัศน์
 () 2. ผู้ที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย () 6. วิทยุ
 () 3. เพื่อนบ้าน () 7. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 () 4. หนังสือพิมพ์ วารสาร () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

13. ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนมีอาการไม่สบาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง เป็นหวัดหรือไม่

- () 1. ไม่มี () 2. มี
 ถ้ามีโปรดระบุอาการไม่สบายที่เกิดขึ้น.....

ตอนที่ 2

ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ของแต่ละข้อที่เห็นว่า
เป็น

คำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงคำตอบเดียวเท่านั้น

ตัวอย่าง ใช้หวัดติดต่อกันทางใดมากที่สุด

Xก. ลมหายใจ

ข. อาหาร

ค. น้ำ

ง. เสื้อผ้า

ข้อเฉลย ก. หมายความว่า ใช้หวัดติดต่อกันทางลมหายใจมากที่สุด

1. ข้อใดเป็นสุขปฏิบัติที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคผิวหนัง
 - ก. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ที่มีประโยชน์เพื่อบำรุงผิว
 - ข. ให้ผิวหนังได้รับวิตามินดีทุกวัน โดยให้สัมผัสกับแสงแดด
 - ค. รับประทานวิตามินและยาบำรุงผิวทุกวัน
 - ง. ดูแลและรักษาความสะอาดของร่างกายและเสื้อผ้า
2. การล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง สามารถป้องกันเชื้อโรคชนิดใดเข้าสู่ร่างกาย

ก. เชื้อรา	ข. เชื้อแบคทีเรีย
ค. เชื้อไวรัส	ง. เชื้อพยาธิ
3. นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร จึงจะเรียกว่ามีนิสัยที่ดีในการขับถ่าย

ก. ถ่ายเมื่อใดก็ได้ ถ้ารู้สึกปวดขึ้นมา	ข. ถ่ายทุกวันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร
ค. ถ่ายได้เฉพาะห้องน้ำที่บ้านเท่านั้น	ง. ถ่ายเป็นเวลาทุกวัน วันละ 1 ครั้ง
4. ข้อใดต่อไปนี่ที่ทำให้ฟันผุหรือสึกกร่อนได้

ก. เชื้อรา	ข. ตัวแมง
ค. น้ำตาล	ง. เชื้อไวรัส
5. การรักษาสุขภาพของเหงือกและฟันให้ถูกวิธีคือข้อใด

ก. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน	ข. แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมสมุนไพรและนวดเหงือก
ค. งดอาหารที่มีรสหวานทุกชนิด	ง. แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร

6. ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ควรมีลักษณะอย่างไร
- ก. มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม
ข. ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและญาติได้
ค. มีอุปนิสัย ร่าเริง
ง. ปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้
7. บุคคลที่มีลักษณะใด น่าจะเข้ากับผู้อื่น ได้ดี
- ก. ยิ้มแย้ม แจ่มใส
ข. มีความรู้ ความสามารถ
ค. พุดจา ไพเราะ
ง. มีการปรับตัวดี
8. ไชมันมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร
- ก. ให้ความอบอุ่น
ข. ป้องกันโรคเหน็บชา
ค. ให้ความต้านทานโรค
ง. เสริมความแข็งแรงของกระดูก
9. ข้อใดมีอาหารครบ 5 หมู่
- ก. ข้าวไข่เจียว แอปเปิ้ล
ข. ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ มะละกอ
ค. ข้าวขาหมู แดงโม
ง. โจ๊กหมู ส้ม
10. สารอาหารประเภทใดช่วยเพิ่มความต้านทานโรค
- ก. ไชมัน
ข. โปรตีน
ค. วิตามิน
ง. คาร์โบไฮเดรต
11. การกินอาหารที่มีรสจัด จะทำให้อวัยวะระบบใดทำงานหนักบ้าง ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้
- ก. ระบบย่อยอาหาร ระบบหายใจ
ข. ระบบขับถ่าย ระบบหายใจ
ค. ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย
ง. ระบบย่อยอาหาร ระบบหมุนเวียนโลหิต
12. ถ้าไม่ต้องการให้ท้องผูก นักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใด มากที่สุด
- ก. ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที
ข. ดื่มน้ำวันละ 2-3 แก้ว
ค. รับประทานอาหารตรงเวลา
ง. รับประทานอาหารผักและผลไม้
13. ข้อใดเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด
- ก. นอนหลับสนิท
ข. ฟังเพลงเบาๆ
ค. พักผ่อนให้นานที่สุด
ง. ดูโทรทัศน์
14. ข้อใดเป็นกิจกรรมนันทนาการทั้งหมด
- ก. สะสมแสตมป์ รับประทานอาหาร
ข. แกะสลัก รับประทานอาหาร
ค. ประดิษฐ์ดอกไม้ รับประทานอาหาร
ง. ชมพิพิธภัณฑ์ เล่นหมากรุก
15. กิจกรรมนันทนาการควรใช้เวลาใด
- ก. เวลาแคดอ่อนๆ
ข. เวลาเช้า
ค. เวลาว่าง
ง. เวลาเย็น

16. ข้อใดเป็นประโยชน์สำคัญมากที่สุดในการออกกำลังกาย
- ก. ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานว่องไว ข. ช่วยให้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา
ค. ช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง ง. ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
17. การปฏิบัติตนในข้อใดที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้มีรูปร่างสมส่วน
- ก. เล่นบิงปอง ข. วิ่งมาราธอน
ค. ว่ายน้ำ ง. ถีบจักรยาน
18. การออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ
- ก. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย ข. สภาพของจิตใจ
ค. ท่าทางในการออกกำลังกาย ง. สภาพของร่างกาย
19. การเล่นเกมทุกครั้งควรทำอย่างไร
- ก. วิ่งให้เหงื่อออก ข. อาบน้ำอุ่นๆ
ค. อบอุ่นร่างกาย ง. ดื่มน้ำอุ่นๆ
20. ข้อใดคือ **วิธีที่ดีที่สุด** ในการป้องกันโรคติดต่อจากทางเดินหายใจ
- ก. จัดบ้านเรือนให้เป็นระเบียบ ข. ปิดปากและจมูกเมื่อมีฝุ่นละออง
ค. จัดบ้านเรือนให้สะอาด ง. ปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม
21. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยา
- ก. ใช้ร่วมกับคนในครอบครัว ข. อ่านชื่อและฉลากยาให้ถูกต้องทุกครั้ง
ค. รับประทานได้ทุกเวลาตามต้องการ ง. ยาสำหรับภายนอกใช้ร่วมกับยาภายในได้
22. โรคบาดทะยัก สามารถป้องกันด้วยวิธีใด **ดีที่สุด**
- ก. ฉีดวัคซีน ข. ระมัดระวังรักษาความสะอาดบาดแผล
ค. ฉีดเซรุ่ม ง. ระมัดระวังไม่ให้ถูกตะปูตำ
23. ข้อใดเป็นการข้ามถนนให้ปลอดภัยหลังจากลงรถ
- ก. เดินข้ามถนนก่อนรถออก ข. เดินไปข้ามถนนด้านหลังรถ
ค. ลงจากรถแล้วควรรีบเดินข้ามถนนทันที ง. เดินข้ามถนนทางด้านหน้ารถ
24. ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกนิรภัยเพื่ออะไร**มากที่สุด**
- ก. ป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในขณะที่ขับขี่ ข. ลดความรุนแรงจากการบาดเจ็บที่ศีรษะ
ค. ลดและป้องกันความเจ็บปวดเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ง. ป้องกันลม ฝุ่นละออง และแสงแดดเข้าตา
25. การข้ามถนนให้ปลอดภัยควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ข้ามตรงทางแยก ข. ข้ามเมื่อถนนว่าง
ค. ข้ามตรงที่มีสัญญาณไฟ ง. ข้ามทางม้าลายหรือสะพานลอย

ตอนที่ 3

เจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงในข้อความของแต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด เพียงข้อละคำตอบเดี๋ยวนั้น

ตัวอย่าง

เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
			/

การรับประทานอาหารในส้วมเป็นสิ่งน่าอาย

หมายความว่า นักเรียนไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งว่าการรับประทานอาหารในส้วมเป็นสิ่งน่าอาย

ข้อ	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ตนเอง	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	การอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ ทำให้ไม่เป็นโรคผิวหนัง -----				
2	ผู้ที่ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวันจะมีสุขภาพดี				
3	การอาบน้ำอุ่นทุกวันจะช่วยป้องกันโรคติดต่อ ทางผิวหนังได้ดีกว่าอาบน้ำธรรมดา -----				
4	ถ้าเล็บมือสั้นแล้ว ไม่จำเป็นต้องล้างมือก่อน กินอาหารก็ได้ -----				
5	ผู้ที่ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ แสดงว่ามีสุขภาพ จิตดี -----				
6	เมื่อบ้วนปากทุกครั้งหลังอาหารแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องแปรงฟันก็ได้ -----				
7	ถ้าอยากให้ฟันแท้ขึ้นสวยงาม ก็ต้องดูแลฟัน น้ำนมให้ดีตั้งแต่เด็ก -----				
8	ถ้าอยากให้มีความสุขดี ก็ต้องเลือกกินเฉพาะ อาหารที่ชอบเท่านั้น -----				
9	อาหารที่มีรสชาดอร่อย ไม่จำเป็นต้องใส่ ผงชูรส -----				

ข้อ	ความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
10.	การดื่มน้ำอัดลมจะทำให้ฟันผุเร็วขึ้น -----				
11.	การรับประทานอาหาร จะมีประโยชน์เพียงเพื่อช่วยให้เราหายหวัดได้เท่านั้น -----				
12.	ถ้ามีไอหวัด ควรกินอาหารให้มากกว่าเดิม -----				
13.	เราควรพักผ่อนเมื่อทำงานเสร็จแล้ว -----				
14.	การพักผ่อนด้วยการนั่งฟังเพลงเบาๆดีกว่าการดูภาพยนตร์ที่ตื่นเต้น -----				
15.	การพักผ่อนด้วยการทำกิจกรรมนันทนาการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้ -----				
16.	ถ้าออกกำลังกายทุกวัน ก็จะไม่มียโรคติดต่อ --				
17.	การเดินมาโรงเรียนทุกวัน ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว -----				
18.	ถ้าจะให้จับถ่ายอุจจาระทุกวัน ก็ควรจะออกกำลังกาย -----				
19.	เด็กหรือผู้ใหญ่ สามารถออกกำลังกายได้เหมือนกันทุกประเภท -----				
20.	ถ้าไม่เจ็บป่วยก็ไม่จำเป็นต้องไปหาหมอ ----				
21.	การปิดปากและจมูกเวลาไอหรือจาม จะช่วยป้องกันโรคติดต่อจากทางเดินหายใจได้ -----				
22.	ถ้าร่างกายแข็งแรงดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปฉีดวัคซีนตามกำหนด -----				
23.	การรับประทานผลไม้ทุกวัน จะไม่ทำให้เป็นหวัดเลย -----				
24.	การซื้อยากินเองทำให้หายป่วยเร็วกว่าไปพบแพทย์ -----				
25.	ผู้ขับรถจักรยานยนต์ ควรสวมหมวกนิรภัยเพื่อมิให้ถูกปรับ -----				

ตอนที่ 4

การปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับความเป็นจริง
ที่นักเรียนได้ปฏิบัติ เพียงคำตอบเดียว และเลือกเหตุผลในการปฏิบัติ โดย X ทับ
ตัวอักษร ก ข ค หรือ ง ตามการปฏิบัติจริง ในกรณีที่เลือกตอบข้อ ง. โปรดระบุเหตุผล
ตามการปฏิบัติของนักเรียน

ตัวอย่าง ฉันรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก

() เป็นประจำ (ทุกวัน)

() เป็นบางครั้ง (1-2 วัน/สัปดาห์)

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ชอบรับประทาน

ข. มีรสชาติอร่อย

ค. เป็นอาหารที่เนียนนุ่มเคี้ยวง่าย

ง. อื่นๆ โปรดระบุ.....

(/) ไม่เคยทำเลยเพราะ (โปรดระบุ)...กลัวอ้วน.....

หมายความว่า ฉันไม่เคยรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเลยเพราะ กลัวอ้วน

1. ฉันตัดเล็บให้สั้น

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. เพื่อความสวยงาม

ข. เพื่อรักษาความสะอาด

ค. ผู้ปกครองบอกให้ทำ

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

2. ฉันทประพจน์ทุกครั้งหลังอาหาร

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. รักษาสุขภาพของเหงือกและฟันให้แข็งแรง

ข. กลัวฟันผุ

ค. ผู้ปกครองบอกให้ทำ

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

3. หลังจากการแปรงฟันก่อนนอนแล้วฉันรับประทานขนมหรืออาหารอื่นๆอีก

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. หิว

ข. ไม่หิวแต่อยากรับประทาน

ค. บ้วนปากแทนการแปรงฟัน

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

4. ฉันถ่ายอุจจาระเป็นเวลา

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. กลัวท้องผูก

ข. รับประทานอาหารเป็นเวลา

ค. สุขภาพดีและไม่อึดอัด

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

ศูนย์ทันตกรรมโรงพยาบาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5. ฉันทล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ช่วยรักษาความสะอาด

ข. ความเคยชิน

ค. ผู้ปกครองบอกให้ทำ

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

6. ฉันทอาบน้ำตอนเช้า ก่อนนอน หรือทุกครั้ง เมื่อร่างกายสกปรก

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. สบายตัว

ข. ป้องกันโรคผิวหนัง

ค. เพื่อรักษาความสะอาด

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

7. ฉันทพูดคุยและเล่นกับเพื่อนๆ ได้ทุกคน

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ปรับตัวให้เข้าได้กับทุกคน

ข. เป็นการผูกมิตรกับผู้อื่น

ค. จะได้มีเพื่อนหลายคน

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8. หลังจากขั้บถ่าย ฉันทำความสะอาดอวัยวะขั้บถ่าย

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. เคยชินตั้งแต่เด็ก

ข. รักษาความสะอาด

ค. ป้องกันการติดเชื้อโรค

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

9. ฉันรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรส และสารกันบูด

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. รสชาติอร่อย

ข. หลีกเลี้ยงไม่ได้

ค. ไม่ทราบว่ามึผลเสียต่อร่างกาย

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

10. ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่สะอาดถูกสุขลักษณะ

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

ข. อาหารสะอาด

ค. ป้องกันโรคอุจจาระร่วง

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

11. ฉันทรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. หลีกเลี่ยงไม่ได้

ข. ชอบเพราะรสชาติอร่อย

ค. ผู้ปกครองทำให้รับประทาน

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

12. ฉันทรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น แหนม

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ไม่ทราบว่ามีส่วนเสียต่อร่างกาย

ข. มีรสชาติอร่อย

ค. ผู้ปกครองทำให้รับประทาน

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

13. ฉันทรับประทานอาหารให้เป็นเวลา

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ผู้ปกครองบังคับ

ข. ครูสอนหรือแนะนำ

ค. ระบบย่อยอาหารทำงานปกติ

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

14. ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ผู้ปกครองทำให้รับประทาน

ข. เลือกซื้อให้ครบ 5 หมู่ ด้วยตนเอง

ค. เพื่อให้มีสุขภาพดี

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

15. ฉันนอนหลับสนิท

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. เหนื่อยมากทุกวัน

ข. เพื่อให้ร่างกายสดชื่น

ค. ไม่มีสิ่งใดมารบกวน

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

16. ฉันนอนแต่หัวค่ำ และตื่นแต่เช้าทุกวัน

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ผู้ปกครองบังคับ

ข. ความเคยชิน

ค. ต้องการให้ร่างกายพักผ่อนเพียงพอ

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

17. ฉันนอนหลับสนิทอย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ผู้ปกครองบังคับ

ข. เพื่อสุขภาพที่ดี

ค. สดชื่น แจ่มใส

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

18. ฉันพักผ่อนด้วยการไปทัศนศึกษา

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ผู้ปกครองพาไป

ข. ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

ค. โรงเรียนพาไป

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

19. ฉันออกกำลังกาย

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ผู้ปกครองบังคับ

ข. ชอบออกกำลังกาย

ค. ทำให้ร่างกายแข็งแรง

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

20. ฉันทออกกำลังกายทันที หลังจากรับประทานอาหารอิมใหม่ๆ

- () เป็นประจำ
() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ไม่ทราบว่าจะมีผลเสียต่อร่างกาย

ข. ใช้พลังงานให้หมดไป

ค. ลดความอ้วน

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

21. ฉันทออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

- () เป็นประจำ
() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. เพื่อให้ปอดและหัวใจทำงานปกติ

ข. เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ได้เต็มที่

ค. ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

22. ฉันทอาบน้ำทันที เมื่อเลิกออกกำลังกายแล้ว

- () เป็นประจำ
() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ทำให้หายเหนื่อยเร็ว

ข. เพื่อคลายร้อน

ค. ไม่ทราบว่าจะทำให้ไม่สบายได้

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

23. ฉันทสวททวกรนรภย เมอซอันทายจรจกรยานนด

() ปรนประจำ

() ปรนบางคร้ง

เหตุผลที่ปรนบรตเพราะ ก. ซ่วยปรองกันอันตรายที่สรษะ

ข. ลดความรุนแรงของอุบรตเหตุ

ค. เพื่อความสวยงม

ง. อื่นๆ (ปรนครระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (ปรนครระบุ).....

24. ฉันทวงเล่นหรือหยอกล้อกับเพื่อนบนถนน

() ปรนประจำ

() ปรนบางคร้ง

เหตุผลที่ปรนบรตเพราะ ก. เพื่อนชวน

ข. ไม่คิดว่าจะเกดอันตรายซ้

ค. ไม่เห็นความสำคัญ

ง. อื่นๆ (ปรนครระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (ปรนครระบุ).....

25. เวลาออ จาม ฉันทปรนปากและจุมก

() ปรนประจำ

() ปรนบางคร้ง

เหตุผลที่ปรนบรตเพราะ ก. ปรองกันอุบรตเหตุ

ข. ทำตามกฎหมาย

ค. ทำตามครู และผู้ปรนครองแนะนำ

ง. อื่นๆ (ปรนครระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (ปรนครระบุ).....

ศูนย์รพษพษกร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

26. ฉันทฉีดวัคซีนป้องกันโรคทุกครั้งตามกำหนด

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย

ข. ร่างกายแข็งแรง

ค. ครูและผู้ปกครองบังคับ

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

27. เมื่อมีอาการผิดปกติ ฉันจะไปพบแพทย์

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. เพื่อลดความรุนแรงของโรค

ข. เพื่อรักษาได้ทันที

ค. บ้านอยู่ใกล้โรงพยาบาลหรือคลินิก

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

28. ก่อนใช้ยา ฉันอ่านชื่อยาและฉลากยา

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ป้องกันการใช้ยาผิด

ข. ครู หรือผู้ปกครองแนะนำ

ค. เป็นนิสัยที่ดี

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

29. ฉันข้ามถนนบนทางม้าลาย หรือใช้สะพานลอย

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. ป้องกันอุบัติเหตุ

ข. ทำตามกฎหมาย

ค. ทำตามครู และผู้ปกครองแนะนำ

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

30. เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อยฉันซื้อยากินเอง

() เป็นประจำ

() เป็นบางครั้ง

เหตุผลที่ปฏิบัติเพราะ ก. จะได้หายป่วยเร็วขึ้น

ข. สะดวกและรวดเร็ว

ค. ไม่มีเวลาไปพบแพทย์

ง. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

() ไม่เคยทำเลย เพราะ (โปรดระบุ).....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เฉลยความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ข้อที่	เฉลย
1	ง
2	ข
3	ง
4	ค
5	ง
6	ง
7	ง
8	ก
9	ข
10	ข
11	ค
12	ง
13	ก
14	ง
15	ค
16	ค
17	ค
18	ง
19	ค
20	ง
21	ข
22	ก
23	ข
24	ข
25	ง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

การจัดระดับคะแนนความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

การประเมินความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน เนื่องจากแบบทดสอบมีจำนวน 25 ข้อ คะแนนเต็มเท่ากับ 25 คะแนน เมื่อนำคะแนนไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์แล้วจะมีช่วงห่างระหว่างชั้นของคะแนน ซึ่ง ประคอง ธรรมสุด (2535) ได้กล่าวว่า นักสถิติจะนิยมเขียนขีดจำกัดที่แท้จริงของคะแนนแต่ละชั้น เพื่อที่จะทำให้ตัวเลขทุกตัวมีค่าติดต่อกัน และมีค่าคลุมตัวเลขทุกจำนวน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้พิจารณาตัดสินระดับความรู้ ซึ่งเทียบกับเกณฑ์ระดับความรู้ โดยหาขีดจำกัดชั้นที่แท้จริง (Real limits) ของคะแนน และกำหนดให้มีทศนิยม 2 ตำแหน่ง ดังนี้

ระดับความรู้	เกณฑ์การประเมินผล (ร้อยละ)	คะแนนเทียบ จากเกณฑ์	ขีดจำกัดที่แท้จริงของ คะแนน
ดีมาก	80-100	20-25	19.50-25.00
ดี	70-79	18-19	17.50-19.49
ปานกลาง	60-69	15-17	14.50-17.49
ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำ	50-59	13-14	12.50-14.49
ต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	0-49	0-12	0.00-12.49

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

ตารางที่ 16 การแจกแจงน้ำหนักจำนวนข้อคำถามของแบบสอบถามตามสัดส่วนของเนื้อหา

แบบสอบถามเรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร”

ลำดับที่	รายการ	จำนวนข้อ	ประเภทของคำถาม (จำนวนข้อ)			น้ำหนัก (ร้อยละ)
			ความรู้	เจตคติ	การปฏิบัติ	
1	สุขภาพส่วนบุคคล	22	7	7	8	27.5
2	การรับประทานอาหาร	16	5	5	6	20
3	การพักผ่อน	10	3	3	4	12.5
4	การออกกำลังกาย	12	4	4	4	15
5	การป้องกันโรคและ อุบัติเหตุ	20	6	6	8	25
	รวม	80	25	25	30	100

ตารางแสดงการกำหนดประเภทของคำถาม

ประเภทคำถาม	น้ำหนัก (ร้อยละ)	จำนวนข้อ
ความรู้	31.25	25
เจตคติ	31.25	25
การปฏิบัติ	37.50	30
	100	80

หมายเหตุ การสร้างตาราง ยึดแนวการสร้างปรับปรุงมาจากของ อุตุมพร จามรمان (2530)

ประวัติผู้วิจัย

นางอรพิน ฐาปนกุลศักดิ์ เกิดวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2504 ที่จังหวัดลำปาง สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย เมื่อปี พ.ศ. 2527 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2538 ปัจจุบันทำงานในตำแหน่ง วิทยาจารย์ ฝ่ายอบรมอนามัยในบ้าน สำนักงานกลาง สภากาชาดไทย



ศูนย์วิทยพัชการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย