



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

1. นางบุญศรี ปันดี

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ผู้รับผิดชอบงานรักษาพยาบาลและ
งานสนับสนุนวัดกรรมละงานวิจัย
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสิริมงคลจารย์
อำเภอค้อยหล่อ จังหวัดเชียงใหม่

2. นายนพดล นพมณี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอแม่อริม
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่อริม จังหวัดเชียงใหม่

3. นายคนอง ยาสึงห์ทอง

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
หัวหน้าฝ่ายแผนงานและโครงการ
โรงพยาบาลแม่วาง อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการวิจัย

แบบสอบถาม

งานวิจัย เรื่องการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในอำเภอดอยหล่อจังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้ท่านเติมเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่านตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. ข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียน

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง []

2. อายุ ปี (นับปีจำนวนเต็ม)

3. กำลังศึกษาในระดับชั้น
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 4 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 5 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6 []

4. ประเภทของนักเรียน ☐ พื้นราบ ☐ ชนเผ่า []

5. ปัจจุบันนักเรียนมีน้ำหนัก..... กิโลกรัม

6. ปัจจุบันนักเรียนมีส่วนสูง เซนติเมตร

7. ระยะเวลาในการนอนหลับเฉลี่ย ชั่วโมง/วัน

8. โรคประจำตัว ☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ)..... []

9. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร []

☐ บิดา ☐ มารดา ☐ ปู่/ย่า/ตา/ยาย ☐ บิดาและมารดา

☐ ญาติ ☐ บุคคลอื่น (ระบุ)..... ☐ พักในสถานที่ที่โรงเรียนจัดให้

10. นักเรียนได้รับเงินค่าอาหารและค่าขนมต่อเดือน []

☐ น้อยกว่า 2,500 บาท/เดือน ☐ 2,501 – 5,000 บาท/เดือน

☐ มากกว่า 5,000 บาท/เดือน ☐ อื่น ๆ ระบุ.....

11. รายได้ของครอบครัวโดยเฉลี่ย/เดือน []

☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท

☐ 5,001 – 10,000 บาท

☐ 10,001 – 15,000 บาท

☐ มากกว่า 15,000 บาท

2. ข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง

1. การศึกษาของผู้ปกครอง []

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา

☐ อนุปริญญา

☐ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี ☐ ไม่ได้รับการศึกษา.....

2. อาชีพของผู้ปกครอง []

☐ เกษตรกรรม

☐ รับจ้าง

☐ รับราชการ

☐ ธุรกิจส่วนตัว

☐ ว่างาน

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ 6 ด้าน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ท่านต้องการ

ที่	พฤติกรรม	การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ (5)	เป็นส่วนใหญ่ (4)	เป็นบางครั้ง (3)	นานๆ ครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติเลย (1)
1	การบริโภคอาหาร นักเรียนรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผักและผลไม้					
2	นักเรียนรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่					
3	นักเรียนดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว					
4	นักเรียนรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ					
5	นักเรียนไม่ได้รับประทานอาหารมือเช้า					
6	นักเรียนอดอาหารบางมื้อ (มือเช้า) เพื่อลดน้ำหนัก					
7	นักเรียนรับประทานขนมสำเร็จรูป แทนอาหารหลัก (5 หมู่)					
8	นักเรียนดื่มชา กาแฟ และน้ำอัดลม					
9	นักเรียนอ่านฉลากข้างกล่องเพื่อตรวจสอบวันหมดอายุ ก่อนเลือกซื้ออาหารมารับประทาน					
10	นักเรียนรับประทานขนมกรุบกรอบ และลูกอม					

ที่	พฤติกรรม	การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ (5)	เป็นส่วนใหญ่ (4)	เป็นบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติเลย (1)
11	การออกกำลังกาย นักเรียนออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน					
12	นักเรียนใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 30 นาที					
13	ใน 1 สัปดาห์นักเรียนจะออกกำลังกายเฉพาะวิชาพลศึกษาเท่านั้น					
14	นักเรียนออกกำลังกายจนกระทั่งหัวใจเต้นเร็วและรู้สึกเหนื่อยสัปดาห์แล้วจึงหยุด					
15	นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง					
16	นักเรียนสวมอุปกรณ์ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุทุกครั้ง ที่ออกกำลังกาย					
17	นักเรียนออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารไม่น้อยกว่า 4 ชม.					
18	นักเรียนรับประทานอาหารหรือขนม ระหว่างการออกกำลังกาย					
19	นักเรียนดื่มน้ำปริมาณมากๆ ทันที อย่างรวดเร็วหลัง ออกกำลังกายเสร็จ					
20	นักเรียนอาบน้ำทันทีหลังการออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ					
21	การพักผ่อน นักเรียนนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง					
22	นักเรียนทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น กินข้าว ทำงานบ้าน เล่นกีฬา					
23	นักเรียนพักผ่อนด้วยการนัดพบปะ พูดคุยกับเพื่อน ๆ					
24	นักเรียนพักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือหรือเล่นเกมที่บ้าน					
25	นักเรียนพักผ่อนด้วยการชมภาพยนตร์หรือดูโทรทัศน์					
26	นักเรียนพักผ่อนด้วยการปลูกต้นไม้					

ที่	พฤติกรรม	การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ (5)	เป็นส่วนใหญ่ (4)	เป็นบางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติเลย (1)
27	นักเรียนพักผ่อนด้วยการไปห้างสรรพสินค้า					
28	นักเรียนพักผ่อนด้วยการฟังเพลงหรือเล่นดนตรี					
29	นักเรียนใช้เวลาว่างในการพักผ่อนด้วยการไปเที่ยวต่างจังหวัด					
30	นักเรียนพักผ่อนด้วยการเที่ยวกลางคืน งานสังสรรค์					
31	การจัดการสิ่งแวดล้อม นักเรียนแยกขยะ (เช่น เศษอาหารและน้ำ หรือเศษกระดาษ ขวด พลาสติก) ก่อนทิ้ง					
32	นักเรียนกำจัดขยะและสิ่งของที่ไม่ใช้ในบ้านพักหรือห้องพัก					
33	นักเรียนทำความสะอาดบ้านพักหรือห้องพัก					
34	นักเรียนมีการดูแลความสะอาดของใช้ในบ้านและห้องพัก					
35	นักเรียนอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น					
36	หลังซักทำความสะอาดเสื้อผ้าแล้ว นักเรียนจะตากเสื้อผ้าไว้ในห้องนอน					
37	นักเรียนปิดหน้าต่างห้องนอนเสมอ ไม่ให้แสงสว่างส่องถึงห้องนอน					
38	นักเรียนขอยืมเสื้อผ้าเพื่อนมาใช้					
39	นักเรียนทิ้งขยะลงในถังขยะที่รองรับ					
40	นักเรียนรดน้ำทำความสะอาด หลังใช้ส้วมสาธารณะ					
41	การตรวจ/รักษาสุขภาพ นักเรียนหาซื้อยารับประทานเองเมื่อเจ็บป่วย					
42	นักเรียนเข้ารับการตรวจสุขภาพฟันอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง					
43	นักเรียนปรึกษาแพทย์/บุคลากรทางสาธารณสุขเมื่อเจ็บป่วย					

ที่	พฤติกรรม	การปฏิบัติ				
		เป็นประจำ (5)	เป็นส่วนใหญ่ (4)	เป็นบางครั้ง (3)	นานๆ ครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติเลย (1)
44	นักเรียนตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง					
45	นักเรียนรักษาความสะอาดเมื่อมีบาดแผล					
46	นักเรียนอยู่ห่างจากผู้อื่นที่มีอาการไอ หรือ จาม					
47	นักเรียนไปตรวจตามนัดทุกครั้งที่แพทย์นัดหมาย					
48	นักเรียนใช้ยาแผนปัจจุบันตามคำแนะนำของแพทย์/ บุคลากรทางสาธารณสุข					
49	เมื่อนักเรียนมีปัญหาการใช้ยา จะปรึกษาแพทย์/บุคลากร ทางสาธารณสุข					
50	เมื่อเจ็บป่วย นักเรียนนอนพัก และดื่มน้ำมาก ๆ					
51	การจัดการความเครียด นักเรียนทำงานอดิเรกเพื่อลดความเครียด					
52	นักเรียนสวดมนต์หรือนั่งสมาธิเพื่อจัดการความเครียด					
53	นักเรียนพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจเพื่อระบายความเครียด					
54	นักเรียนขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อรู้สึกเครียด					
55	นักเรียนสูบบุหรี่หรือดื่มสุราเพื่อคลายความเครียด					
56	นักเรียนรับประทานยาคลายเครียดเมื่อรู้สึกเครียด					
57	นักเรียนออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด					
58	นักเรียนขอคำปรึกษาจากผู้ปกครองเพื่อคลายเครียด					
59	นักเรียนไปเที่ยวห้างสรรพสินค้ากับเพื่อนเพื่อคลายเครียด					
60	นักเรียนเล่นดนตรี/ร้องเพลงเพื่อคลายเครียด					

ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม