

ภาคผนวก ก

เลขที่.....

แบบสอบถามการศึกษา

เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน
คำชี้แจง ในการตอบแบบสอบถาม

ชุดของแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลมีจำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน
ประถมศึกษาจำนวน 59 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ตามความเป็นจริง
เกี่ยวกับตัวของนักเรียน กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. อายุ.....ปี
2. เพศ ชาย หญิง
3. โรงเรียน.....ชั้นประถมศึกษาปีที่.....
4. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
5. ศาสนา พุทธ คริสต์ อิสลาม อื่นๆ.....
6. ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา
 ต่ำกว่าประถมศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษา
 อนุปริญญา ปริญญาตรี อื่นๆ ระบุ.....
7. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ
 บิดา-มารดา ปู่-ย่า ตา-ยาย ญาติ
 อื่นๆระบุ.....
8. ครอบครัวของนักเรียนมีจำนวนสมาชิกทั้งหมด.....คน(นับเฉพาะคนที่ใช้ชีวิตอยู่ในบ้าน
หลังคาเดียวกัน)
ประกอบด้วย.....
.....

9. โรคประจำตัว

ไม่มี มี โปรดระบุ.....

10. อาการและความผิดปกติของร่างกายที่พบบ่อย.....

11. งานอดิเรก.....

12. กีฬาที่ชอบเล่น.....

13. โรงเรียนของท่านได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่นักเรียน

ไม่มี มี โปรดระบุ.....

14. นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ไม่เข้าร่วม เข้าร่วม เป็นตำแหน่ง.....

15. นักเรียนเห็นว่าโครงการในโรงเรียนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

ไม่มีประโยชน์ มีประโยชน์ เพราะ.....

ชุดที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา

คำชี้แจง โปรดอ่านแบบสอบถาม และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบทุกข้อ โดยแต่ละข้อคำถามมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆเป็นประจำทุกวันหรือปฏิบัติทุกครั้ง

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆเป็นส่วนใหญ่หรือปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆเป็นส่วนใหญ่หรือปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือ 1-2 วันต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้ตอบไม่มีพฤติกรรมหรือไม่มีการปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆเลย

กิจกรรม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
<p>ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฉันติดตามข่าวสารความรู้ด้านสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่นจากการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ เล่นอินเทอร์เน็ตและจากข่าวสารในโรงเรียน 2. ฉันสำรวจการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับฉันอย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง 3. ฉันนำความรู้ด้านสุขภาพที่ศึกษาไปเผยแพร่แก่เพื่อนคนในครอบครัวของฉัน หรือบุคคลอื่นๆ 4. ฉันเข้ารับตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง 5. ฉันตรวจสุขภาพช่องปากและฟันด้วยตนเอง 6. ฉันนอนหลับพักผ่อนไม่น้อยกว่า 8 ชั่วโมง 7. ฉันแปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อและก่อนนอน 8. ฉันสระผมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง 9. ฉันตัดเล็บอาทิตย์ละ 1 ครั้ง 10. ฉันล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร 11. ฉันปรึกษาผู้ที่สามารถให้คำแนะนำได้เช่นครู/พ่อแม่/ผู้ปกครองเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงความผิดปกติของสุขภาพ 				

กิจกรรม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
<p>ด้านโภชนาการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ฉันรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ 2.ฉันรับประทานผัก และผลไม้ทุกวัน 3.ฉันดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว 4.ฉันกินข้าว 4 ทัพพีในแต่ละวัน 5.ฉันตรวจสอบภาชนะบรรจุ วันผลิต วันหมดอายุ 6.ฉันตรวจสอบตรา อย. ก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป 7.ฉันดื่มน้ำวันละ 6- 8 แก้ว 8.ฉันดื่มน้ำอัดลมเช่น โคล่า เป๊ปซี่และอื่นๆเป็นประจำ* 9.ฉันรับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่/ถั่ว 10.ฉันได้รับประทานอาหารมือเช้าทุกวัน 11.ฉันรับประทานขนมกรุบกรอบ* 12.ฉันรับประทานอาหารเช้ารูป เช่น มาม่า* 13.ฉันรับประทานอาหารเช้ากระป๋อง* 14.ฉันรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ* 15.ฉันรับประทานอาหารรสจัดเช่น เผ็ด เค็มและหวานจัด* 16.ฉันรับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น แครกหมู ไข่ อ้วนหรือกะทิ* 				

* ข้อคำถามเชิงลบ

กิจกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<p>ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฉันกล่าวทักทายและยิ้มแย้มกับเพื่อน /ครู / ภารโรง ทุกเช้า 2. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน/ชมรม 3. ฉันมีครอบครัว ครู และเพื่อนสนิทเป็นที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา 4. ฉันเป็นผู้ที่เพื่อน/พี่น้องมาขอคำปรึกษาหรือช่วยเหลือเมื่อเขามีปัญหา/มีความไม่สบายใจ 5. ฉันมีเพื่อนแสดงความห่วงใยเมื่อมีปัญหา 6. ฉันจะแสดงความห่วงใยต่อเพื่อนเมื่อเพื่อนมีปัญหา 7. ฉันเข้าร่วมทำกิจกรรมกับครอบครัว/ญาติเมื่อถึงวันสำคัญของครอบครัวหรือของหมู่บ้าน 8. ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากครอบครัว และ เพื่อนเมื่อฉันมีความจำเป็น 				

กิจกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<p>ด้านกิจกรรมทางกาย</p> <p>1.ฉันอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 5 นาที</p> <p>2.ฉันอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานติดต่อกัน 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน</p> <p>3.ฉันช่วยทำงานบ้านเช่น ถูบ้าน ซักผ้า กวาดบ้านจนแห้งออกทุกครั้ง</p> <p>4.ฉันทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายเกิดความสุข สนุกสนาน เช่น กิจกรรมเข้าจังหวะ ฟ้อนรำกระบี่ กระบอง</p> <p>5.ฉันจะยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จแล้ว</p>				

กิจกรรม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
<p>ด้านพัฒนาการทางจิตวิญญาณ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฉันมีเป้าหมายในชีวิต 2. ฉันตั้งใจทำงานเพื่อให้เกิดความสำเร็จโดยไม่รู้สึกร่า เป็นความยากลำบาก 3. ฉันปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดเมื่อพบ ความผิดพลาดในการดำเนินชีวิตโดยไม่ย่อท้อ 4. ฉันมีความสุข/สงบในชีวิตที่เป็นอยู่ 5. ฉันดำเนินชีวิตโดยใช้ความสามารถหรือจุดเด่นที่มี และพยายามแก้ไขจุดบกพร่องหรือจุดด้อยของตนเอง 6. ฉันยินดี/เต็มใจในการเสียสละและอุทิศตนเพื่อ สาธารณประโยชน์ 7. ฉันให้อภัยคนอื่นเสมอเมื่อเขาทำให้ฉันเดือดร้อน 8. ฉันแสดงความยินดีและชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนมีชัย ชนะและประสบความสำเร็จ 9. ฉันมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและไม่รู้สึกมีปม ด้อย 10. ฉันมองโลกในแง่ดี 11. ฉันใช้หลักการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง 				

กิจกรรม	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
<p>ด้านการจัดการความเครียด</p> <p>1.ฉันสร้างอารมณ์ขันให้ตนเอง</p> <p>2.ฉันทำกิจกรรมต่างๆเพื่อป้องกันความเครียดทางกาย เช่น เล่นกีฬา ดูทีวี ทักษะศึกษา สะสมแสตมป์</p> <p>3.ฉันทำกิจกรรมต่างๆเพื่อป้องกันความเครียดทางใจ เช่น คุยกับเพื่อน พักผ่อน ไปทำบุญที่วัด</p> <p>4.ฉันยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้</p> <p>5.ฉันปรึกษาผู้ปกครอง/พ่อแม่/ครูเพื่อนเมื่อมีปัญหา หรือ ไม่สบายใจ</p> <p>6.ฉันพยายามหาเหตุผลและทางแก้ไขเมื่อเกิดปัญหา หรือ ความไม่สบายใจ</p>				

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | ผู้ทรงคุณวุฒิ | สังกัด |
|------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง | ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงฤดี ลาคุยะ | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. นางบุษบา อนุศักดิ์ | งานการแพทย์และสุขภาพจิต
สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดลำพูน |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

1. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (ประคอง วรรณสุด , 2542 หน้า 45-46)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \frac{n - \sum s_i^2}{st^2}$$

จากสูตร

α = ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

$\sum s_i^2$ = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

N = จำนวนข้อในแบบสอบถาม

st^2 = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

2. การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิและค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา สูตรการหาความตรงของแบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียน ประถมศึกษา อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ระหว่างทดลองใช้เครื่องมือ(Davis, 1992)

1. ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ(interrater agreement)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยไม่ตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันของนักเรียนประถมศึกษาเป็นข้อคำถามเพื่อให้ นักเรียนเลือกตอบกิจกรรมที่ตรงกับการปฏิบัติมากที่สุด มีเนื้อหาของเครื่องมือ การทำการศึกษาจำนวนทั้งหมด 59 ข้อ ซึ่งมีวิธีการคำนวณดังนี้

วิธีคำนวณ

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = \frac{48+2}{59} = .847$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = \frac{49+3}{59} = .864$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = \frac{50+2}{59} = .881$$

$$\text{รวม} \quad .847+.864+.881 = 2.592$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 3 \text{ คู่}$$

$$\begin{aligned} \text{ดังนั้น ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} &= \frac{2.592}{3} \\ &= .864 \\ &= .86 \end{aligned}$$

2. ดัชนีความตรงตามเนื้อหา(content validity index : CVI)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน(Grant \& Davis, 1997)}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

วิธีคำนวณ

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = \frac{48}{59} = .813$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = \frac{49}{59} = .830$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = \frac{50}{59} = .847$$

$$\text{รวม} = .813+.830+.847 = 2.49$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 3 \text{ คู่}$$

$$\begin{aligned} \text{ดังนั้น ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} &= \frac{2.49}{3} \\ &= 0.83 \end{aligned}$$

ภาคผนวก ง

ผลการศึกษา

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูนด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม(n=360)			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ เล่นอินเทอร์เน็ต และจากข่าวสารในโรงเรียน	66(18.3)	212(58.9)	76(21.1)	6(1.7)
2. ฉันทสำรวจการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ	49(13.6)	117(32.5)	158(43.9)	36(10.0)
3. นำความรู้ด้านสุขภาพที่ศึกษาไปเผยแพร่แก่ เพื่อน หรือคนในครอบครัว หรือบุคคลอื่นๆ	54(15.0)	135(37.5)	137(38.1)	25(6.9)
4. เข้ารับตรวจสุขภาพประจำปีปีละ 1 ครั้ง	96(26.7)	99(27.5)	140(38.9)	25(6.9)
5. ตรวจสุขภาพช่องปากและฟันด้วยตนเอง	107(29.7)	134(37.2)	82(22.8)	37(10.3)
6. แปรงฟันหลังอาหารทุกมื้อและก่อนนอน	192(53.3)	121(33.6)	42(11.7)	5(1.4)
7. สระผมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	230(63.9)	86(23.9)	30(8.3)	14(3.9)
8. ตัดเล็บอาทิตย์ละ 1 ครั้ง	164(45.6)	137(38.1)	57(15.8)	2(0.6)
9. ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลัง รับประทานอาหาร	173(75.8)	68(18.9)	18(5.0)	1(0.3)
10. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอหรือไม่ น้อยกว่า 8 ชั่วโมง	141(39.2)	48(41.1)	55(15.3)	16(4.4)
11. ปรึกษาผู้ที่สามารถให้คำแนะนำด้าน สุขภาพได้	137(38.1)	131(36.4)	74(20.6)	18(5.0)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ด้านโภชนาการ

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม(n=360)			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
ด้านโภชนาการ				
1. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	82(22.8)	193(53.6)	74(20.6)	11(3.1)
2. รับประทานอาหารผัก และผลไม้ทุกวัน	165(45.8)	158(43.9)	34(9.4)	3(0.8)
3. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	185(51.4)	112(31.1)	52(14.4)	11(3.1)
4. กินข้าวอย่างน้อย 4 ทักษิ ในแต่ละวัน	71(19.7)	159(44.2)	103(28.6)	27(7.5)
5. ตรวจสอบภาชนะบรรจุ วันผลิต วันหมดอายุก่อนซื้ออาหารสำเร็จรูป	169(46.9)	124(34.4)	45(12.5)	22(6.1)
6. ตรวจสอบตรา อย. ก่อนซื้อ อาหารสำเร็จรูป	144(40.0)	145(40.3)	56(15.6)	15(4.2)
7. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	117(32.5)	154(42.8)	72(20.0)	17(4.7)
8. ดื่มน้ำอัดลมเช่น โคล่า เป๊ปซี่และ อื่นๆเป็นประจำ	13(3.6)	198(55.0)	122(33.9)	27(7.5)
9. รับประทานอาหาร เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข/ถั่ว	89(24.7)	196(54.4)	69(19.2)	6(1.7)
10. รับประทานอาหารมือเช้าทุกวัน	257(71.4)	73(20.3)	26(7.2)	4(1.1)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูนด้านโภชนาการ (ต่อ)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม(n=360)			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
11.รับประทานขนมกรุบกรอบ	8(2.2)	168(46.7)	76(21.1)	108(30.0)
12.รับประทานอาหารสำเร็จรูป เช่น มาม่า	9(2.5)	131(36.4)	169(46.9)	51(14.2)
13.รับประทานอาหารกระป๋อง	36(10.0)	216(60)	96(26.7)	12(3.3)
14.รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ	126(35.0)	149(41.4)	65(18.1)	20(5.6)
15.รับประทานอาหารรสจัดเช่น เผ็ด เค็มและหวานจัด	32(8.9)	124(34.4)	151(41.9)	53(14.7)
16.รับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น แคบหมู ใส่อั่ว หรือกะทิ	26(7.2)	157(43.6)	155(43.1)	22(6.1)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูนด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม(n=360)			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล				
1. กล่าวทักทายและยิ้มแย้มกับ เพื่อน ครู หรือภารโรงทุกเช้า	150(41.7)	150(41.7)	57(1.58)	3(0.8)
2. เข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียนหรือ ชมรม	205(56.9)	116(32.2)	36(10.0)	3(0.8)
3. รับฟังคำตักเตือนจากครอบครัว เมื่อมีปัญหา	196(54.4)	128(35.6)	27(7.5)	9(2.5)
4. รับฟังคำตักเตือนจากครู เมื่อมีปัญหา	200(55.6)	114(31.7)	41(11.4)	4(1.1)
5. รับฟังคำตักเตือนจากเพื่อนสนิท เมื่อมีปัญหา	71(19.7)	168(46.7)	102(28.3)	19(5.3)
6. เป็นผู้ที่เพื่อน พี่น้องมาขอคำปรึกษา หรือช่วยเหลือเมื่อเขามีปัญหา	41(11.4)	159(44.2)	127(35.3)	33(9.2)
7. มีเพื่อนแสดงความห่วงใย เมื่อมีปัญหา	85(23.6)	148(41.1)	105(29.2)	22(6.1)
8. แสดงความห่วงใยเมื่อเพื่อนมีปัญหา	99(27.5)	179(49.7)	69(19.2)	13(3.6)
9. เข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว หรือ ญาติเมื่อถึงวันสำคัญของครอบครัวหรือ ชุมชน	135(37.5)	152(42.2)	66(18.3)	7(1.9)
10. สามารถขอความช่วยเหลือจาก ครอบครัวและเพื่อนเมื่อมีความจำเป็น	114(31.7)	164(45.6)	71(19.7)	11(3.1)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน ด้านกิจกรรมทางกาย

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม (n=360)			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
ด้านกิจกรรมทางกาย				
1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 5 นาที	120(33.3)	151(41.9)	77(21.4)	12(3.3)
2. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นานติดต่อกัน 20-30 นาที สัปดาห์ ละ 3 วัน	84(23.3)	140(38.9)	113(31.4)	23(6.4)
3. ช่วยทำงานบ้านเช่น ถูบ้าน ซัก ผ้า กวาดบ้านจนแห้งออกทุกครั้ง	165(45.8)	137(38.1)	54(15.0)	4(1.1)
4. ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อ ทำให้ร่างกายเกิดความสุข สนุกสนาน เช่น ฟ้อนรำ กาย บริหารแอโรบิก	83(23.1)	157(43.6)	106(29.4)	14(3.9)
5. ฉันทจะผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุก ครั้งหลังออกกำลังกายเสร็จแล้ว เช่น การยืดเหยียดร่างกาย	87(24.2)	161(44.7)	93(25.8)	19(5.3)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูนด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม(n=360)			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ				
1.การมีเป้าหมายในชีวิต	146(40.6)	112(31.1)	75(20.8)	27(7.5)
2.ตั้งใจทำงานเพื่อความสำเร็จโดยไม่รู้สึกร ว่าเป็นความยากลำบาก	107(29.7)	186(51.7)	59(16.4)	8(2.2)
3.ปรับปรุงข้อผิดพลาดในการดำเนินชีวิต โดยไม่ย่อท้อ	99(27.5)	181(50.3)	68(18.9)	12(3.3)
4.มีความสุขสงบในชีวิตที่เป็นอยู่	197(54.7)	119(33.1)	34(9.4)	10(2.8)
5.ดำเนินชีวิตโดยใช้ความสามารถหรือ จุดเด่นที่มีและแก้ไขจุดบกพร่องของ ตนเอง	100(27.8)	168(46.7)	79(21.9)	13(3.6)
6.ยินดีเสียสละและอุทิศตนเพื่อ สาธารณประโยชน์	56(15.6)	181(50.3)	107(29.7)	16(4.4)
7.ไม่ใช้คำพูดหรือกริยารุนแรงเมื่อขัดแย้ง กับเพื่อน	57(15.8)	150(41.7)	122(33.9)	31(8.6)
8.แสดงความยินดี ชมเชยเพื่อนเมื่อเพื่อนมี ชัยชนะและประสบความสำเร็จ	213(59.2)	115(31.9)	26(7.2)	6(1.7)
9.ภาคภูมิใจในตนเองไม่รู้สึกรมีปมด้อย	125(34.7)	140(38.9)	78(21.7)	17(4.7)
10.มองโลกในแง่ดี	160(44.4)	144(40.0)	47(13.1)	9(2.5)
11.ใช้หลักการดำเนินชีวิตอย่าง พอเพียง	164(45.6)	146(40.6)	47(13.1)	3(0.8)

ตารางที่ 8 จำนวนและร้อยละการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา
อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูนด้านการจัดการความเครียด

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม(n=360)			
	ประจำ จำนวน (ร้อยละ)	บ่อยครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	นานๆครั้ง จำนวน (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ)
ด้านการจัดการความเครียด				
1.มีอารมณ์ขัน	176(48.9)	151(41.9)	24(6.7)	9(2.5)
2.ทำกิจกรรมต่างๆเพื่อป้องกัน ความเครียดทางกายเช่น เล่นกีฬา ดู ทีวี ทัศนศึกษา สวมเสื้อกัน หนาว	193(53.6)	123(34.2)	34(9.4)	10(2.8)
3.ทำกิจกรรมต่างๆเพื่อป้องกัน ความเครียดทางใจเช่น คุยกับเพื่อน พักผ่อน ไปทำบุญที่วัด	138(38.3)	168(46.7)	50(13.9)	4(1.1)
4.ยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิด ขึ้นได้	95(26.4)	187(51.9)	69(18.9)	10(2.8)
5.ปรึกษาผู้ปกครอง ครูหรือเพื่อน เมื่อมีปัญหา หรือไม่สบายใจ	132(36.7)	156(43.3)	64(17.8)	8(2.2)
6.พยายามหาเหตุผลและทาง แก้ปัญหาเมื่อเกิดปัญหาหรือ ไม่สบายใจ	109(30.3)	169(46.9)	74(20.6)	8(2.2)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาววันทนีย์ เครือฟู
วัน เดือน ปีเกิด	7 กรกฎาคม 2516
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตร สาธารณสุขศาสตร์ (ทันตสาธารณสุข) วิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินคร พิษณุโลก ปีการศึกษา 2540 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ(ทันตกรรมชุมชน) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปีการศึกษา 2546
ประวัติการทำงาน	ตำแหน่ง เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุข 6 งานทันตกรรม โรงพยาบาลแม่ทา จังหวัดลำพูน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved