

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์จำลอง ทะคำสอน ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นางจงกลณี นำนุญจิตต์ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
5. นางศรีเกษ รัญญาวินิชกุล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
6. นายไวโรจน์ สิงห์ไตรภพ สำนักงานศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
7. นางสุดสงวน คำคุณ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอดอยสะเก็ด

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์

(สำเนา)

ที่ ทม 0610 (16)/34

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนห้วยแก้ว
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

3 กุมภาพันธ์ 2543

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ
เรียน

ด้วยนายวิจิต เนติวิวัฒน์ รหัส 4082555 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชา
การส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง
ของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์ และอาจารย์อนันต์ เขียวเจริญ เป็นคณะ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
เครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาฯ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและ
ประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการทำการ
ศึกษาวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์รับเป็นผู้เชี่ยวชาญในการ
ตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) โสภณ อรุณรัตน์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ (053) 944225

โทรสาร (053) 944225

ภาคผนวก ค

ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายและจากแบบสอบถามนักศึกษา

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ดังตาราง 8 - 14

ตาราง 8 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านน้ำหนัก

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร	ระดับความเห็น
เพศชาย			3.46	0.82	3.36 - 3.56	ดี
44.1 - 48.2	8	3.2				
48.5 - 52.2	29	11.7				
52.3 - 56.4	52	21.1				
56.5 - 60.6	158	64.0				
เพศหญิง			3.43	0.86	3.29 - 3.57	ดี
36.0 - 40.1	6	4.4				
40.2 - 44.3	15	10.9				
44.4	48.5	30	21.9			
48.6	52.7	86	62.8			
รวม	384	100.0	3.45	0.83	3.37 - 3.53	ดี

จากตาราง 8 พบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านน้ำหนักโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 เมื่อประมาณค่าเฉลี่ยประชากรระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.37-3.53 อยู่ในระดับดี

ตาราง 9 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านส่วนสูง

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร	ระดับความเห็น
เพศชาย			3.68	0.58	3.61 - 3.75	ดีมาก
145.0 - 152.0	2	.8				
152.5 - 159.5	9	3.6				
159.65 - 166.8	56	22.7				
166.9 - 174.1	180	72.9				
เพศหญิง			3.67	0.68	3.56 - 3.78	ดีมาก
145.0 - 148.3	3	2.2				
148.4 - 151.7	7	5.1				
151.8 - 155.1	22	16.1				
155.2 - 158.5	105	76.6				
รวม	384	100.0	3.67	0.62	3.61 - 3.76	ดีมาก

จากตาราง 9 พบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านส่วนสูงโดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67 เมื่อประมาณค่าเฉลี่ยประชากร ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.61-3.73 อยู่ในระดับดีมาก

ตาราง 10 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านเดินวิ่ง 1 ไมล์

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร	ระดับความเห็น
เพศชาย			2.12	0.54	2.05 - 2.19	พอใช้
มากกว่า 13 นาที	2	0.8				
11 - 13.00 นาที	47	19.0				
7 - 10.59 นาที	177	71.7				
ต่ำกว่า 7 นาที	21	8.5				
เพศหญิง			2.07	0.66	1.96 - 2.18	พอใช้
มากกว่า 14 นาที						
12 - 14.00 นาที	35	25.5				
10 - 11.59 นาที	77	56.2				
ต่ำกว่า 10 นาที	25	18.2				
รวม	384	100.0	2.10	0.59	2.04 - 2.16	พอใช้

จากตาราง 10 พบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านเดินวิ่ง 1 ไมล์ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.10 เมื่อประมาณค่าเฉลี่ยประชากร ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.04-2.16 อยู่ในระดับพอใช้

ตาราง 11 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านความอ่อนตัว

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร	ระดับความเห็น
เพศชาย			3.31	0.74	3.22 - 3.40	ดี
ต่ำกว่า 0 ซม.						
0 - 8 ซม.	41	16.6				
9 - 13 ซม.	89	36.0				
มากกว่า 13 ซม.	117	47.4				
เพศหญิง			2.66	1.07	2.48/ - 2.84	ดี
ต่ำกว่า 8 ซม.	27	20.0				
8 - 12 ซม.	26	19.4				
13 - 15 ซม.	47	35.1				
มากกว่า 15 ซม.	37	25.4				
รวม	384	100.0	3.08	0.92	2.99 - 3.17	ดี

จากตาราง 11 พบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านความอ่อนตัว โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.08 เมื่อประมาณค่าเฉลี่ยประชากร ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.99-3.17 อยู่ในระดับดี

ตาราง 12 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านลูกนั่ง 30 วินาที

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร	ระดับความเห็น
เพศชาย			3.41	0.56	3.34 - 3.48	ดี
ต่ำกว่า 10 ครั้ง						
10 - 15 ครั้ง	9	3.6				
16 - 22 ครั้ง	127	51.4				
23 ครั้งขึ้นไป	111	44.9				
เพศหญิง			3.16	0.52	3.07 - 3.25	ดี
ต่ำกว่า 5 ครั้ง						
5 - 8 ครั้ง	9	6.6				
9 - 15 ครั้ง	97	70.8				
16 ครั้งขึ้นไป	31	22.6				
รวม	384	100.0	3.32	0.56	3.26 - 3.38	ดี

จากตาราง 12 พบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านลูกนั่ง 30 วินาที โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 เมื่อประมาณค่าเฉลี่ยประชากร ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.26-3.38 อยู่ในระดับดี

ตาราง 13 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านดิ่งข้อ

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร	ระดับความเห็น
เพศชาย			3.47	0.56	3.40 - 3.54	ดี
ต่ำกว่า 1 ครั้ง	1	0.4				
3 - 5 ครั้ง	4	1.6				
6 - 10 ครั้ง	128	51.8				
มากกว่า 10 ครั้ง	114	46.1				
เพศหญิง			3.02	0.75	2.89 - 3.15	ดี
ต่ำกว่า 1 ครั้ง						
1 ครั้ง	36	26.2				
2 ครั้ง	62	45.2				
มากกว่า 2 ครั้ง	39	28.4				
รวม	384	100.0	3.30	0.67	3.23 - 3.37	ดี

จากตาราง 13 พบว่านักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ด้านดิ่งข้อ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 เมื่อประมาณค่าเฉลี่ยประชากรระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.23-3.37 อยู่ในระดับดี

ตาราง 14 การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านดัชนีมวลของร่างกาย

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร	ระดับความเห็น
เพศชาย			3.02	0.42	2.98 - 3.06	ดี
มากกว่า 30	4	1.6				
26 - 30	7	2.8				
18 - 25	215	87.0				
ต่ำกว่า 18	21	8.5				
เพศหญิง			3.16	0.42	3.12 - 3.20	ดี
มากกว่า 50						
26 - 30	3	2.2				
18 - 25	109	79.6				
ต่ำกว่า 18	25	18.2				
รวม	384	100.0	3.09	0.43	3.05 - 3.13	ดี

จากตาราง 14 พบว่านักศึกษากลุ่มตัวอย่าง ด้านดัชนีมวลของร่างกาย โดยรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.93 เมื่อประมาณค่าเฉลี่ยประชากรระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.05 - 3.13 อยู่ในระดับพอใช้

ภาวะสุขภาพของนักศึกษา

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนน ภาวะสุขภาพของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

ภาวะสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร	ระดับภาวะสุขภาพ
ด้านการทำงานของร่างกาย	3.73	0.83	3.65 - 3.85	ดี
1. ท่านมีความแข็งแรงเพียงพอต่อการดำเนินภารกิจประจำวันได้สะดวกสบาย	4.18	0.66	4.11 - 4.25	ดี
2. นอกจากเรียนในประจำวันตามปกติแล้วท่านรู้สึกอ่อนเพลีย	3.45	0.93	3.36 - 3.66	ดี
3. ในการเรียนในแต่ละวันท่านรู้สึกว่าคุณเหนื่อยง่าย	3.57	0.91	3.48 - 3.66	ดี
ด้านการควบคุมอารมณ์	3.63	0.71	3.53 - 3.68	ดี
4. ในแต่ละวันท่านมีความสุขสนานและเพลิดเพลินในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ	3.66	0.65	3.59 - 3.73	ดี
5. ท่านมีจิตใจแจ่มใสร่าเริงอยู่เสมอ	3.66	0.67	3.72 - 3.86	ดี
6. ท่านมีอาการสดชื่นและมั่นคง	3.79	0.73	3.52 - 3.66	ดี

ตาราง 15 (ต่อ)

ภาวะสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ยประชากร	ระดับภาวะสุขภาพ
7. ท่านมีความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ไร้กังวล ไม่เคร่งเครียด	3.39	0.81	3.31 - 3.47	ปานกลาง
ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม	3.68	0.77	3.60 - 3.76	ดี
8. ท่านมีเพื่อนมากและคอยห่วงใย	3.74	0.67	3.67 - 3.81	ดี
9. ท่านไม่ชอบร่วมกิจกรรมที่กลุ่มเพื่อนจัดขึ้น	3.81	0.86	3.72 - 3.90	ดี
10. ท่านได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนในการให้คำปรึกษา	3.63	0.75	3.55 - 3.71	ดี
11. ท่านมีความมั่นคงในการสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ	3.57	0.78	3.49 - 3.65	ดี
โดยรวม	3.68	0.77	3.59 - 3.76	ดี

จากตาราง 15 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพของนักศึกษากลุ่มโดยตัวอย่าง โดยรวมเท่ากับ 3.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.77 ซึ่งอยู่ในระดับดี เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพของนักศึกษา ระหว่าง 3.59-3.76 ซึ่งอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการทำงานของร่างกาย การมีส่วนร่วมในสังคม และการควบคุมอารมณ์อยู่ในระดับดีตามลำดับ

พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนน
พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ประมาณ ค่าเฉลี่ย ประชากร	ระดับ พฤติกรรม สุขภาพ
ด้านการดูแลสุขภาพวิทยา				
ส่วนบุคคล	3.92	0.78	3.84 - 4.00	ดี
1. ทำนดูแลรักษาร่างกายให้ สะอาด	4.70	0.56	4.64 - 4.76	ดีมาก
2. ทำนแปรงฟันทุกเช้าและก่อน นอน	3.73	0.57	3.67 - 3.79	ดี
3. ทำนล้างมือให้สะอาดหลังการ ขับถ่าย	4.77	0.68	4.70 - 4.84	ดีมาก
4. ทำนตรวจร่างกาย เช่น ตรวจเลือด ปอด หัวใจ ตรวจฟัน ฯลฯ	3.05	1.11	2.94 - 3.16	ปานกลาง
5. ทำนรีบตรวจรักษาเมื่อรู้สึกมี อาการไม่สบาย	3.37	0.96	3.27 - 3.47	ปานกลาง
ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็น				
อันตรายต่อสุขภาพ	4.45	0.83	4.36 - 4.53	ดีถึงดีมาก
6. ทำนดื่มเหล้า เบียร์ หรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.83	1.16	3.71 - 3.95	ดี

ตาราง 16 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ประมาณ	ระดับ
		มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยประชากร	พฤติกรรมสุขภาพ
7. ท่านใช้เหล้า บุหรี่ ยาเสพติด บรรเทาความเครียดและ ความไม่สบายใจ	4.57	0.99	4.47 - 4.67	ดีถึงดีมาก
8. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น เอ็ม 150 ลิโพวิตันดี เมื่อรู้สึก อ่อนเพลีย	4.76	0.58	4.70 - 4.82	ดีมาก
9. ท่านรับประทานยาแก้ปวด เมื่อรู้สึกปวดเมื่อย	4.21	0.97	4.11 - 4.31	ดี
10. ท่านรับประทานยานอนหลับ	4.87	0.46	4.82 - 4.92	ดีมาก
ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ	3.75	1.14	3.64 - 3.86	ดี
11. ท่านขับรถด้วยความเร็วเกิน กว่ากฎหมายกำหนด	3.90	1.03	3.80 - 4.00	ดี
12. ท่านสวมหมวกนิรภัย ขณะขับขี่ หรือซ้อนท้าย รถจักรยานยนต์	2.98	1.27	2.85 - 3.11	ปานกลาง
13. ท่านคาดเข็มขัดนิรภัยเวลา ขับรถและนั่งด้านหน้ารถยนต์	3.59	1.32	3.46 - 3.72	ปานกลาง ถึงดี
14. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ขณะขับขี่รถ	4.52	0.92	4.43 - 4.61	ดีถึงดีมาก

ตาราง 16 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ประมาณ	ระดับ
		มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยประชากร	พฤติกรรมสุขภาพ
ด้านการรับประทานอาหาร	3.52	0.96	3.42 - 3.62	ปานกลางถึงดี
15. รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูติดมัน คางหมู	3.29	1.09	3.18 - 3.40	ปานกลาง
16. ทานรับประทานข้าวเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ได้ครบในแต่ละมื้อ	3.96	0.84	3.88 - 4.04	ดี
17. ทานรับประทานขนมหวานและของขบเคี้ยว	3.02	1.05	2.91 - 3.13	ปานกลาง
18. ทานรับประทานของสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ยำ	3.86	1.01	3.76 - 3.96	ดี
19. ทานรับประทานอาหารตรงตามเวลา	3.47	0.83	3.39 - 3.55	ปานกลางถึงดี
ด้านการออกกำลังกาย	3.16	1.06	3.05 - 3.27	ปานกลาง
20. ทานออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว/วิ่ง เหยาะๆ เล่นกีฬา นานครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์	3.18	1.05	3.07 - 3.29	ปานกลาง

ตาราง 16 (ต่อ)

พฤติกรรมสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	ประมาณ	ระดับ
		มาตรฐาน	ค่าเฉลี่ยประชากร	พฤติกรรมสุขภาพ
21. ท่านจะใช้เวลาร่างกาย กิจกรรมที่ได้ใช้กำลังกาย เช่น ทำสวนครัว ทำความ สะอาดบ้าน ฯลฯ	3.12	0.94	3.03 - 3.21	ปานกลาง
22. ท่านทำกายบริหาร อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	3.18	1.08	3.06 - 3.30	ปานกลาง
โดยรวม	3.76	0.95	3.66 - 3.86	ดี

จากตาราง 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างโดยรวมเท่ากับ 3.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.95 ซึ่งอยู่ในระดับดี เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพของนักศึกษา ระหว่าง 3.66-3.86 อยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ส่วนด้านอื่นอยู่ในระดับดี ปานกลางถึงดี และปานกลาง

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา ดังตาราง 17 - 19

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนนปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ	ค่า เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ย ประชากร	ระดับ
การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจาก การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง	4.45	0.67	4.38 - 4.51	สูงถึง
1. การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีสามารถ หลีกเลี่ยงจากการเจ็บป่วยได้	4.45	0.59	4.39 - 4.51	สูงถึง
2. การเลือกรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกายและครบ 5 หมู่ ทุกวันทำให้สุขภาพดี	4.47	0.56	4.41 - 4.53	สูง
3. อากาศเสียจากควันพิษ บนท้องถนน เป็นอันตรายต่อสุขภาพ	4.57	0.69	4.50 - 4.61	สูงถึง
4. การงดหรือลดการดื่มสุราหรือเครื่อง ดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้สุขภาพดี	4.32	0.85	4.23 - 4.41	สูง
5. การสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ต้อง ขี่หรือซ้อนท้ายจักรยานยนต์ เป็น การป้องกันอันตรายต่อสุขภาพ	4.42	0.64	4.36 - 4.48	สูง
การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย จากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง	4.25	0.81	4.17 - 4.33	สูง
6. การเจ็บป่วยบ่อย ๆ ทำให้ขาด ประสิทธิภาพในการเรียน	4.41	0.59	4.35 - 4.47	สูง
7. การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	4.19	0.98	4.09 - 4.29	สูง

ตาราง 17 (ต่อ)

ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพ	ค่า เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ย ประชากร	ระดับ
8. การสูบบุหรี่หรือทำให้เป็นโรคมะเร็งปอด ได้	4.52	0.83	4.44 - 4.60	สูง
9. การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ ทำให้ร่างกายแข็งแรง และมีสุขภาพดี	4.34	0.78	4.26 - 4.42	สูง
10. ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งของการ เกิดอุบัติเหตุ	3.78	0.89	3.69 - 3.87	สูง
การรับรู้ประโยชน์ในเรื่องของการมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดี	4.44	0.62	4.38 - 4.50	สูง
11. การไปตรวจสุขภาพประจำปีมีความ จำเป็นต่อสุขภาพ	4.31	0.58	4.25 - 4.37	สูง
12. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ ร่างกายแข็งแรง	4.61	0.65	4.25 - 4.37	สูง
13. การรับประทานผักผลไม้มาก ๆ ช่วย ป้องกันอาการท้องผูกได้	4.61	0.62	4.25 - 4.37	สูง
14. การพูดคุยปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน คนสนิทเป็นการระบายความเครียด	4.48	0.60	4.25 - 4.37	สูง
15. การสวมหมวกนิรภัยสามารถลดการ กระแทกเมื่อเกิดอุบัติเหตุได้	4.36	0.66	4.25 - 4.37	สูง
โดยรวม	4.38	0.71	4.31 - 4.45	สูงถึง สูงมาก

จากตาราง 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง โดยรวมเท่ากับ 4.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.70 อยู่ในระดับสูง เมื่อนำมา ประเมินค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่าง 4.31-4.45 ซึ่งอยู่ในระดับสูงถึงสูงมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องอยู่ในระดับสูงถึงสูงมาก ส่วนการรับรู้ประโยชน์เรื่องของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และการรับรู้ความรุนแรงของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง อยู่ในระดับสูงตามลำดับ

ตาราง 18. ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนนปัจจัย
สนับสนุนด้านระบบการสนับสนุนขององค์กรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา
กลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยสนับสนุนด้านระบบ การสนับสนุนขององค์กรที่มีผลต่อ พฤติกรรมสุขภาพ	ค่า เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ย ประชากร	ระดับ
1. สถานพยาบาล	3.48	1.04	3.38 – 3.58	ปานกลาง ถึงสูง
2. หอพักนักศึกษา	3.27	1.08	3.16 – 3.38	ปานกลาง
3. สถานที่ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	3.64	0.93	3.55 – 3.73	สูง
4. สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ	3.34	1.05	3.23 – 3.45	ปานกลาง
5. อาคารเรียนและสภาพแวดล้อม	3.50	0.97	3.40 – 3.60	ปานกลาง ถึงสูง
6. การเรียนการสอน	3.52	0.89	3.43 – 3.61	ปานกลาง ถึงสูง
7. ห้องสมุด	3.68	0.71	3.61 – 3.75	สูง
8. สำนักบริการคอมพิวเตอร์	3.23	1.09	3.12 – 3.75	ปานกลาง
9. สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม	2.88	0.99	2.78 – 2.98	ปานกลาง
10. ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ	3.23	0.98	3.13 – 3.33	ปานกลาง
11. กลุ่ม องค์กร ชมรมต่าง ๆ ของ นักศึกษา	3.47	0.86	3.38 – 3.56	ปานกลาง ถึงสูง
โดยรวม	3.39	0.66	3.32 – 3.46	ปานกลาง

จากตาราง 18 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเห็นด้านระบบการสนับสนุนขององค์กรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง โดยรวมเท่ากับ 3.39 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.66 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนน ระหว่าง 3.32-3.46 อยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาตามความเห็นเป็นรายด้าน พบว่า ห้องสมุด สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา การเรียนการสอน อาคารเรียนและสภาพแวดล้อม และสถานพยาบาลอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านอื่นอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และประมาณค่าเฉลี่ยประชากรของคะแนน
ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา
กลุ่มตัวอย่าง

ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุน ทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรม สุขภาพ	ค่า เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ย ในประชากร	ระดับ
กลุ่มบุคคลในครอบครัว	4.05	0.87	3.90 - 4.08	สูง
1. การสนับสนุนด้านการเงินและ สิ่งของเครื่องใช้	4.12	0.78	4.04 - 4.20	สูง
2. การให้คำแนะนำ	4.24	0.81	4.16 - 4.32	สูง
3. การตักเตือน	4.04	0.89	3.95 - 4.13	สูง
4. การชักชวน	3.78	0.91	3.95 - 3.87	สูง
5. การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง	4.08	0.87	3.99 - 4.17	สูง
6. การช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ	4.06	0.95	3.59 - 3.79	สูง
กลุ่มอาจารย์	3.49	0.76	3.39 - 3.59	สูง
7. การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง	3.69	0.95	3.59 - 3.79	สูง
8. การให้คำแนะนำ	3.72	0.95	3.62 - 3.82	สูง
9. คอยตักเตือน	3.53	1.02	3.43 - 3.63	ปานกลาง ถึงสูง
10. การชักชวน	3.20	0.90	3.11 - 3.29	ปานกลาง
11. การช่วยแก้ไขปัญหาต่าง ๆ	3.31	0.96	3.21 - 3.41	ปานกลาง

ตาราง 19 (ต่อ)

ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุน ทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรม สุขภาพ	ค่า เฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ประมาณค่าเฉลี่ย ในประชากร	ระดับ
กลุ่มเพื่อน	3.45	0.82	3.37 - 3.53	สูง
12. การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง	3.24	0.80	3.16 - 3.32	ปานกลาง
13. การให้คำแนะนำ	3.55	0.79	3.47 - 3.63	ปานกลาง ถึงสูง
14. การตักเตือน	3.49	0.93	3.40 - 3.58	ปานกลาง ถึงสูง
15. การชักชวน	3.52	0.85	3.43 - 3.61	ปานกลาง ถึงสูง
16. การช่วยแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ	3.45	0.75	3.37 - 3.53	ปานกลาง ถึงสูง
โดยรวม	3.66	0.82	3.55 - 3.73	สูง

จากตาราง 19 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเห็นด้านการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง โดยรวมเท่ากับ 3.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.82 ซึ่งอยู่ในระดับสูง เมื่อนำมาประมาณค่าเฉลี่ยของประชากรที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่าง 3.55 - 3.73 อยู่ในระดับสูง และเมื่อนำมาพิจารณาเป็นรายกลุ่ม พบว่ากลุ่มบุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน และกลุ่มอาจารย์ อยู่ในระดับสูงตามลำดับ

ตาราง 20 เกณฑ์มาตรฐานส่วนสูงและน้ำหนักของคนไทย อายุ 18-25 ปี

เพศชาย	เพศหญิง	ค่าคะแนน	ระดับสมรรถภาพทางกาย
ส่วนสูง (ซ.ม.)			
145.0 - 152.2	145.0 - 148.3	1	ควรปรับปรุง
152.3 - 159.5	148.4 - 150.7	2	พอใช้
159.6 - 166.8	151.8 - 155.1	3	ดี
166.9 - 173.1	155.2 - 158.5	4	ดีมาก
น้ำหนัก (ก.ก.)			
44.1 - 48.2	36.0 - 40.1	1	ควรปรับปรุง
48.3 - 52.2	40.2 - 44.3	2	พอใช้
52.3 - 56.4	44.4 - 48.5	3	ดี
56.5 - 60.6	48.6 - 52.7	4	ดีมาก

ตารางส่วนสูงและน้ำหนักของเด็กคนไทย อายุ 18 - 25 ปี (ประสงค์ เทียนบุญ, 2540, หน้า 8)

ตาราง 21 เกณฑ์มาตรฐานค่าคะแนนและระดับความเห็นของภาวะสุขภาพ จากการตรวจสอบ
สมรรถภาพทางกายตามประเภทกิจกรรมต่าง ๆ

เพศชาย	เพศหญิง	ค่าคะแนน	ระดับสมรรถภาพทางกาย
เดิน/วิ่ง 1 ไมล์			
มากกว่า 13 นาที	มากกว่า 14 นาที	1	ควรปรับปรุง
11.00 - 13.0 นาที	12.00 - 14.00 นาที	2	พอใช้
07.00 - 10.59 นาที	10.00 - 11.59 นาที	3	ดี
ต่ำกว่า 07.00 นาที	ต่ำกว่า 10.00 นาที	4	ดีมาก
ความอ่อนตัว			
ต่ำกว่า 0 ซม.	ต่ำกว่า 8 ซม.	1	ควรปรับปรุง
0 - 8 ซม.	8 - 12 ซม.	2	พอใช้
9 - 13 ซม.	13 - 15 ซม.	3	ดี
มากกว่า 13 ซม.	มากกว่า 15 ซม.	4	ดีมาก
ลุกนั่ง 30 วินาที			
ต่ำกว่า 10 ครั้ง	ต่ำกว่า 5 ครั้ง	1	ควรปรับปรุง
10 - 15 ครั้ง	5 - 8 ครั้ง	2	พอใช้
16 - 22 ครั้ง	9 - 15 ครั้ง	3	ดี
23 ครั้งขึ้นไป	16 ครั้งขึ้นไป	4	ดีมาก
ดึงข้อ			
ต่ำกว่า 3 ครั้ง	ต่ำกว่า 1 ครั้ง	1	ควรปรับปรุง
3 - 5 ครั้ง	1 ครั้ง	2	พอใช้
6 - 10 ครั้ง	2 ครั้ง	3	ดี
มากกว่า 10 ครั้ง	มากกว่า 2 ครั้ง	4	ดีมาก

ตาราง 21 (ต่อ)

เพศชาย	เพศหญิง	ค่าคะแนน	ระดับสมรรถภาพทางกาย
ดัชนีมวลรวมของ			
ร่างกาย	มากกว่า 30	1	ควรปรับปรุง
มากกว่า 30	26 - 30	2	พอใช้
26 - 30	18 - 25	3	ดี
18 - 25	ต่ำกว่า 18	4	ดีมาก
ต่ำกว่า 18			

ตารางเกณฑ์ค่าคะแนนจากแบบทดสอบสมรรถภาพตามประเภทกิจกรรมของ AAHPERD
 "Physical Best"

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ - สกุล คณะ.....
 อายุ.....ปี.....เดือน..... เพศ.....

รายการทดสอบ	ค่าที่ได้	ค่าคะแนน
1. ความสูง (ซ.ม.)		
2. น้ำหนัก (ก.ก.)		
3. วิ่ง / เดิน 1 ไมล์ / นาที		
4. ความอ่อนตัว/เซนติเมตร		
5. ลูก - นิ่ง / 30 วินาที / ครั้ง		
6. ดึงข้อ / ครั้ง		
7. Body Mass Index (BMT)		

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก
 (.....)

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามภาวะสุขภาพของนักศึกษา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา แบ่งเป็น 3

ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 2 ปัจจัยสนับสนุนด้านระบบการสนับสนุนขององค์กรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕๕

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย ลงใน [...] หรือเขียนข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

[...] ชาย

[...] หญิง

2. คณะ.....

ชั้นปีที่.....

3. อายุ.....ปี

4. น้ำหนัก.....กิโลกรัม

5. ส่วนสูง.....เซนติเมตร

6. โรคประจำตัวที่แพทย์ตรวจพบ

[...] มี

[...] ไม่มี

ตอนที่ 2 แบบสอบถามภาวะสุขภาพของนักศึกษา

คำชี้แจง พิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ลงใน ที่เป็นความเห็นของท่านเพียงช่องเดียว

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ด้านการทำงานของร่างกาย ท่านมีความแข็งแรงเพียงพอกับการดำเนินภารกิจ ประจำวันได้อย่างสะดวกสบาย.....
2	นอกจากการเรียนในชีวิตประจำวันตามปกติแล้ว ท่านรู้สึกอ่อนเพลีย.....
3	ในการเรียนแต่ละวันท่านรู้สึกว่าร่างกายของท่าน เหนื่อยง่าย.....

ข้อ	ข้อความ	มาก ที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	ด้านการควบคุมอารมณ์					
4	ในแต่ละวันท่านมีความสุขสนุกสนานและเพลิดเพลิน ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ.....
5	ท่านมีจิตใจแจ่มใสร่าเริงอยู่เสมอ.....
6	ท่านมีอาการสับสนและมั่นคง.....
7	ท่านมีความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ไร้กังวล ไม่เคร่งเครียด.....
	ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม					
8	ท่านมีเพื่อนมากและคอยห่วงใยท่าน.....
9	ท่านไม่ชอบร่วมกิจกรรมที่กลุ่มเพื่อนจัดขึ้น.....
10	ท่านได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนในการให้ คำปรึกษา.....
11	ท่านมีความมั่นใจในการสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ.....

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา

คำชี้แจง พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่เป็นความเห็นของท่าน
เพียงช่องเดียว

ข้อ	ข้อความ	เป็น ประจำ	บ่อย ๆ	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่ เคย
	ด้านการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล					
1	ท่านดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด.....
2	ท่านแปรงฟันทุกเช้าและก่อนนอน.....
3	ท่านล้างมือให้สะอาดหลังจากการขับถ่าย.....
4	ท่านตรวจร่างกาย เช่น ตรวจเลือด ปอด หัวใจ ตรวจฟัน ฯลฯ.....
5	ท่านรีบตรวจรักษาเมื่อรู้สึกเริ่มมีอาการไม่สบาย
	ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อ สุขภาพ					
6	ท่านดื่มเหล้า เบียร์ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
7	ท่านใช้เหล้า บุหรี่ ยาเสพติดเพื่อบรรเทา ความเครียดและความไม่สบายใจ.....
8	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น เอ็ม 150 ลิโพตันดี เมื่อรู้สึกอ่อนเพลีย.....
9	ท่านรับประทานยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกปวดเมื่อย
10	ท่านรับประทานยานอนหลับ.....

ข้อ	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อย ๆ	บางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
	ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ					
11	ท่านขับรถด้วยความเร็วสูงเกินกว่ากฎหมายกำหนด.....
12	ท่านสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่ หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์.....
13	ท่านคาดเข็มขัดนิรภัยเวลาขับรถและนั่งด้านหน้ารถยนต์.....
14	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ขณะขับขี่รถ.....
	ด้านการรับประทานอาหาร					
15	ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูติดมัน คางหมู.....
16	ท่านรับประทานข้าว เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ได้ครบในแต่ละมื้อ.....
17	ท่านรับประทานขนมหวาน และของขบเคี้ยว.....
18	ท่านรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ยำ
19	ท่านรับประทานอาหารตรงตามเวลา.....
	ด้านการออกกำลังกาย					
20	ท่านออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว/วิ่งเหยาะ ๆ/ เล่นกีฬา นานครั้งละ 20 - 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์.....
21	ท่านจะใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่ได้ใช้กำลังกาย เช่น ทำสวนครัว ทำความสะอาดบ้าน ฯลฯ.....
22	ท่านทำกายบริหารอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์...

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา

ส่วนที่ 1 ปัจจัยหลักด้านการรับรู้ในเรื่องของพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่เป็นความเห็น
ของท่านเพียงช่องเดียว

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย จากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีสามารถ หลีกเลี่ยงจากการเจ็บป่วยได้.....
2	การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกายและครบ 5 หมู่ทุกวัน ทำให้สุขภาพดี.....
3	อากาศเสียจากควันพิษ บนท้องถนน เป็นอันตรายต่อสุขภาพ.....
4	การงดหรือลดการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ ทำให้สุขภาพดี.....
5	การสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ต้องขับขี่ หรือ ซ้อนท้ายจักรยานยนต์ เป็นการป้องกัน อันตรายต่อสุขภาพ.....
6	การรับรู้ความรุนแรงของการเจ็บป่วย จากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง การเจ็บป่วยบ่อย ๆ ทำให้ขาดประสิทธิภาพ ในการเรียน.....
7	การรับประทานอากาศสกปรก ๆ ดิบ ๆ ทำให้ ร่างกายแข็งแรง.....

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
8	การสูบบุหรี่ทำให้เป็นโรคมะเร็งปอดได้.....
9	การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี.....
10	ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิด อุบัติเหตุ.....
	การรับรู้ประโยชน์ในเรื่องของการมี พฤติกรรมสุขภาพที่ดี
11	การไปตรวจสุขภาพประจำปีมีความจำเป็น ต่อสุขภาพ.....
12	การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกาย แข็งแรง.....
13	การรับประทานผัก ผลไม้มาก ๆ ช่วยป้องกัน อาการท้องผูกได้.....
14	การพูดคุยปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนคนสนิท เป็นการระบายความเครียด.....
15	การสวมหมวกนิรภัยสามารถลดการ กระแทกเมื่อเกิดอุบัติเหตุได้.....

ส่วนที่ 2 ปัจจัยสนับสนุนด้านระบบการสนับสนุนขององค์กรที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
คำชี้แจง พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่เป็นความเห็น
ของท่านเพียงช่องเดียว

ท่านคิดว่ามหาวิทยาลัยได้จัดให้มีสถานบริการ แหล่งความรู้ และการสนับสนุนในเรื่อง
ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานพยาบาล.....
2	หอพักนักศึกษา.....
3	สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....
4	สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ.....
5	อาคารเรียนและสภาพแวดล้อม.....
6	การเรียนการสอน.....
7	ห้องสมุด.....
8	สำนักบริการคอมพิวเตอร์.....
9	สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม.....
10	ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ.....
11	กลุ่ม องค์กร ชมรมต่าง ๆ ของนักศึกษา.....

ส่วนที่ 3 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ
 คำชี้แจง พิจารณาข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่เป็นความเห็น
 ของท่านเพียงช่องเดียว

ท่านคิดว่าบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต่อไปนี้มีส่วนสนับสนุนช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อ
 พฤติกรรมสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	กลุ่มบุคคลในครอบครัว					
1	การสนับสนุนด้านการเงินและสิ่งของ เครื่องใช้.....					
2	การให้คำแนะนำ.....					
3	การตักเตือน.....					
4	การชักชวน.....					
5	การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง.....					
6	การช่วยแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ.....					
	กลุ่มอาจารย์					
7	การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง.....					
8	การให้คำแนะนำ.....					
9	คอยตักเตือน.....					
10	การชักชวน.....					
11	การช่วยแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ.....					
	กลุ่มเพื่อน					
12	การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง.....					
13	การให้คำแนะนำ.....					
14	การตักเตือน.....					
15	การชักชวน.....					
16	การช่วยแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ.....					

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นายวิชิต เนติวิวัฒน์

ที่อยู่ปัจจุบัน

41 หมู่ที่ 1 ตำบลหนองตอง อำเภอหางดง
จังหวัดเชียงใหม่ 50340

ประวัติการศึกษา

ครุศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยครูเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ระดับ 6
กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่