

பாதுகாப்பு

**แบบสอบถามเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์**  
**เรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5-6**  
**สังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา**

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนการสอนด้านสุขภาพในระดับประถมศึกษา ซึ่งไม่มีผลต่อคะแนนสอบของนักเรียนแต่อย่างใด ขอให้  
 นักเรียนตอบตามความเป็นจริง ผู้วิจัยจะเก็บคำตอบของนักเรียนไว้เป็นความลับ ขอขอบคุณ  
 ที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามชุดนี้ มี 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
- ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
- ตอนที่ 3 แบบวัดเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ

ขอให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนให้เข้าใจ และ **ตอบคำถามทุกข้อ**

**แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง  
ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5-6 สังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองนราธิวาส**

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / ลงใน ( ) และกรอกข้อความในช่องว่างซึ่งตรงกับความเป็นจริง

**1. เพศ**

( ) 1. ชาย      ( ) 2. หญิง

**2. อายุ ..... ปี**

**3. ศาสนา**

( ) 1. พุทธ      ( ) 2. อิสลาม      ( ) 3. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

**4. อาชีพหลักของบิดาหรือมารดา**

( ) 1. เกษตรกร      ( ) 2. ค้าขาย  
( ) 3. รับจ้าง      ( ) 4. รับราชการ  
( ) 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

**5. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง**

( ) 1. ไม่ได้รับการศึกษา	( ) 2. ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4
( ) 3. ประถมศึกษาปีที่ 4	( ) 4. ประถมศึกษาปีที่ 6 หรือ 7
( ) 5. มัธยมศึกษาปีที่ 3	( ) 6. มัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือ ปวช.
( ) 7. อนุปริญญา หรือ ปวส.	( ) 8. ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
( ) 9. สูงกว่าปริญญาตรี	

**6. รายได้ของบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวรวมกันประมาณเดือนละ ..... บาท**

**7. จำนวนสมาชิกในครอบครัว ..... คน**

**8. วุฒิทางการศึกษาของครูผู้สอน**

( ) 1. ประกาศนียบัตร  
( ) 2. ปริญญาตรี  
( ) 3. อื่น ๆ (โปรดระบุ.....)

**9. สาขาการศึกษาของครูผู้สอน .....**

**10. ประสบการณ์การอบรมอนามัยโรงเรียนของครูผู้สอนวิชาสพข.**

( ) 1 ผ่านการอบรมอนามัยโรงเรียน      ( ) 2 ไม่ผ่านการอบรมอนามัยโรงเรียน

**ตอนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง**

**ข้อชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมายกากบาท ( X ) ทับตัวเลือกที่เห็นว่าถูกต้องที่สุด

**ตัวอย่าง** ข้อใดเป็นน้ำสะอาด

ก. น้ำบ่อ

ข. น้ำคลอง

~~ค. น้ำฝน~~

ง. น้ำบาดาล

1. วิธีรักษาความสะอาดปากและฟันที่ดีที่สุด ควรปฏิบัติอย่างไร

ก. แปรงฟันอย่างถูกวิธีหลังรับประทานอาหาร

ข. ใช้น้ำยาบ้วนปากเป็นประจำ

ค. อมฟลูออไรด์

ง. พบทันตแพทย์ทุก 6 เดือน

2. เราควรล้างมือเมื่อใด

ก. ก่อนรับประทานอาหาร

ข. หลังจากเข้าส้วม

ค. หลังการเล่น

ง. ถูกทุกข้อ

3. ร่างกายที่สะอาดมีประโยชน์อย่างไร

ก. ทำให้สดชื่น

ข. ไม่ทำให้เกิดโรค

ค. ไม่เกิดผื่นคัน

ง. เป็นที่สะอาดตามแก่ผู้พบเห็น

4. ข้อใดเป็นอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีสติปัญญาดี

ก. ข้าว น้ำตาล ฝือก มัน

ข. ไข่ นม เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง

ค. เนย น้ำมันมะพร้าว

ง. ผักใบเขียวทุกชนิด

5. อาหารประเภทใดจะช่วยป้องกันโรคไข้หวัดได้

ก. มะละกอ

ข. กุ้ง

ค. มะขาม

ง. แดงโม

6. นางสาวแก้วตาต้องการทำ "ขนมโค" ให้เป็นสีม่วง ควรใช้สีประเภทใดจึงจะปลอดภัยที่สุด

ก. สีสังเคราะห์สีม่วงอ่อน

ข. สีข้อมผ้าสีแดงผสมกับสีน้ำเงิน

ค. สีจากใบชอ

ง. สีจากดอกอัญชัน

7. นักเรียนควรนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง

ก. 6 - 7 ชั่วโมง

ข. 7 - 8 ชั่วโมง

ค. 8 - 9 ชั่วโมง

ง. 8 - 10 ชั่วโมง

8. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ก. ทำให้หายจากความเจ็บป่วย

ข. ทำให้หัวใจแข็งแรง

ค. ทำให้ปอดทำงานได้ดี

ง. ทำให้การย่อยอาหารดี

9. บุคคลในข้อใดทำกิจกรรมได้เหมาะสมที่สุด
- ก. คุณตาออกกำลังกายวันละ 3 ชั่วโมง  
ข. คช.สมชายเล่นกีฬาจนเมื่อยลำ
- ค. คุณ.สมศรีนอนวันละ 7 ชั่วโมง  
ง. คุณ.ประไพรดน้ำต้นไม้ตอนเย็น
10. ข้อใดเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่สุด
- ก. ด้อยริคผ้าเสร็จแล้วรีบถอดปลั๊ก  
ข. แดงลงจากรถเมื่อรถใกล้จะหยุดนิ่ง
- ค. เดินช่วยพ่อเปลี่ยนสายไฟภายในบ้าน  
ง. แด่วจตุรูไปไหว้พระก่อนเข้านอน
11. เมื่อถูกมีคมบาด เลือดออก นักเรียนจะอย่างไร
- ก. ใช้ผ้าสะอาดกดแผลไว้ให้เลือดหยุด  
ข. ลูบเลือดด้วยปาก แล้วบ้วนทิ้ง
- ค. ทายาหม่อง  
ง. พันด้วยใยแมงมุม
12. ขณะเป็นหวัดควรปฏิบัติตนอย่างไร
- ก. รับประทานยาแก้หวัด  
ข. ทำกิจกรรมตามปกติทุกวัน
- ค. ดื่มน้ำมาก ๆ และพักผ่อนอย่างเพียงพอ  
ง. งดการออกกำลังกายทุกชนิด
13. ข้อใดเป็นวิธีการป้องกันไม่ให้เป็นโรคอุจจาระร่วง
- ก. ไม่รับประทานอาหารรสจัด  
ข. รับประทานอาหารและดื่มน้ำที่สะอาด
- ค. ถ่ายอุจจาระในส่วนที่ถูกสุขลักษณะ  
ง. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
14. การกระทำในข้อใดสามารถป้องกันโรคตาแดงได้
- ก. ไม่สบตาคนที่ เป็นตาแดง  
ข. ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้าของเพื่อน
- ค. ล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดบ่อย ๆ  
ง. แลบลิ้นใส่คนที่ เป็นตาแดง
15. ข้อใดเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคพยาธิปากขอ
- ก. รับประทานผักสดและผลไม้  
ข. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ
- ค. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
ง. สวมรองเท้าทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน

โปรดตรวจสอบ !

หากทำครบทุกข้อแล้ว เชิญทำตอนที่ 3 ต่อค่ะ

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนพิจารณาข้อความในรายการ และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนให้มากที่สุด เพียงช่องเดียว โดยเลือกตอบ

“เห็นด้วย”           เมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น  
 “ไม่แน่ใจ”           เมื่อนักเรียนไม่มั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็น  
 “ไม่เห็นด้วย”       เมื่อนักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้น

#### ตัวอย่าง

ลำดับที่	ข้อความ	เจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง		
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
0.	การอาบน้ำทำให้ร่างกายสะอาด	/		

จากตัวอย่างตอบ “เห็นด้วย” หมายความว่า ผู้ตอบมีความคิดเห็นว่าการอาบน้ำทำให้ร่างกายสะอาด

ลำดับ ที่	ข้อความ	เจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง		
		เห็นด้วย	ไม่เห็นใจ	ไม่เห็นด้วย
1.	การแปร่งฟันแบบบิดขึ้นบิดลงทำให้ ไม่สะดวก	.....	.....	.....
2.	มือคนเราสะอาดอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้อง ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร	.....	.....	.....
3.	การใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่นเป็นเรื่องยุ่งยาก	.....	.....	.....
4.	การแคะหู ทำให้ช่องหูสะอาด	.....	.....	.....
5.	การนอนหัวค่ำและตื่นแต่เช้าทุกวันช่วย ให้เรารู้สึกสดชื่น	.....	.....	.....
6.	ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะเหนื่อย แต่จะ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า	.....	.....	.....
7.	การอยู่เฉย ๆ เป็นการใช้เวลาไม่คุ้มค่า	.....	.....	.....
8.	แม้ว่าอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ จะมี ราคาแพง แต่ให้ประโยชน์มาก	.....	.....	.....
9.	ฉันไม่ชอบรับประทานอาหารผักและผลไม้	.....	.....	.....
10.	การวางของเล่นบนพื้นทำให้เดินไม่สะดวก	.....	.....	.....
11.	การเช็ดตัวเมื่อมีอาการตัวร้อน เป็นไข้ ทำให้สบายตัว	.....	.....	.....
12.	ยาสามัญประจำบ้านเป็นยาราคาถูก แต่ใช้ รักษาการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้	.....	.....	.....
13.	แม้ว่าการฉีดวัคซีนจะต้องเจ็บตัว แต่ฉันก็ ยินดีให้ฉีด	.....	.....	.....
14.	การมีสุขภาพที่แข็งแรงจะทำให้ติดเชื้อโรค จากผู้อื่นได้ยาก	.....	.....	.....
15.	การปิดกวางเช็ดดูที่พักอาศัย ให้สะอาด อยู่เสมอ เป็นสิ่งที่ควรทำ	.....	.....	.....

#### ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

**คำชี้แจง** แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองนี้ ต้องการทราบพฤติกรรมที่นักเรียนได้ปฏิบัติจริงต่อการดูแลสุขภาพตนเอง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างระมัดระวัง แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ปฏิบัติ เพียงข้อละ 1 คำตอบ ซึ่งมีตัวเลือกให้เลือกตอบ 5 ระดับคือ ทำทุกครั้ง, ทำบ่อยครั้ง, ทำบางครั้ง, ทำนาน ๆ ครั้ง และไม่เคยทำเลย

- ทำทุกครั้ง** หมายถึง นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นทุกครั้ง หรือเกือบทุกครั้ง เทียบเป็นร้อยละ 81-100
- ทำบ่อยครั้ง** หมายถึง นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นไม่ทุกครั้ง แต่ค่อนข้างมาก เทียบเป็นร้อยละ 61-80
- ทำบางครั้ง** หมายถึง นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความและไม่ปฏิบัติตามข้อความนั้นเท่า ๆ กัน เทียบเป็นร้อยละ 41-60
- ทำนาน ๆ ครั้ง** หมายถึง นักเรียนได้ปฏิบัติตามข้อความนั้นน้อยครั้ง เทียบเป็นร้อยละ 21-40
- ไม่เคยทำเลย** หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นเล็กน้อย หรือไม่เคยปฏิบัติเลย เทียบเป็นร้อยละ 0-20

#### ตัวอย่าง

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	ความเป็นจริงที่ปฏิบัติ				
	ทำทุก ครั้ง	ทำบ่อย ครั้ง	ทำบาง ครั้ง	ทำนาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
0. ดันนั่งคูโทรทัศน์ห่างจอย่างน้อย 2 เมตร	/				
00. หลังอาบนำผ้าเช็ดเช็ดชอกเท้าให้แห้ง				/	

จากตัวอย่างข้อ 0. หมายความว่า เมื่อจะนั่งคูโทรทัศน์นักเรียนจะอยู่ห่างจากจอย่างน้อย 2 เมตรทุกครั้ง

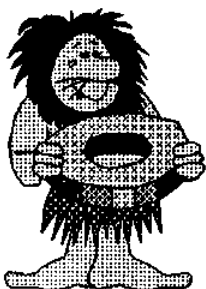
จากตัวอย่างข้อ 00. หมายความว่า หลังจากอาบนำ นักเรียนเช็ดชอกเท้าให้แห้งน้อยครั้ง



พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง	ความเป็นจริงที่ปฏิบัติ				
	ทำทุก ครั้ง	ทำบ่อย ครั้ง	ทำบาง ครั้ง	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
1. ฉันทานยาอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
2. ฉันทระหมอยาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
3 ฉันทแปรงฟันหรือบ้วนปากหลัง รับประทานอาหาร	.....	.....	.....	.....	.....
4. เมื่อเล็บยาวหรือเล็บสกปรกฉันตัดเล็บ	.....	.....	.....	.....	.....
5. ฉันทล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร	.....	.....	.....	.....	.....
6. ฉันทรับประทานอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน	.....	.....	.....	.....	.....
7. ฉันทรับประทานอาหารตรงเวลา	.....	.....	.....	.....	.....
8. ฉันทรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด หวานจัด เค็มจัด หรือเปรี้ยวจัด	.....	.....	.....	.....	.....
9. ฉันทรับประทานอาหารประเภทหมัก ดอง เช่น ผลไม้ดอง	.....	.....	.....	.....	.....
10. ฉันทล้างผลไม้ให้สะอาดก่อนรับประทาน	.....	.....	.....	.....	.....
11. ฉันทดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	.....	.....	.....	.....	.....
12. ก่อนออกกำลังกายฉันรับประทานอาหาร อาหารจืด	.....	.....	.....	.....	.....
13. หลังออกกำลังกาย ฉันทานน้ำทันที	.....	.....	.....	.....	.....
14. หลังออกกำลังกายฉันดื่มน้ำจำนวนมาก ทันที	.....	.....	.....	.....	.....
15. ฉันทนอนหัวค่ำและตื่นแต่เช้า	.....	.....	.....	.....	.....
16. ฉันทนอนหลับสนิทตลอดทั้งคืน	.....	.....	.....	.....	.....
17. ฉันททำงานยามว่าง เช่น ปลูกต้นไม้ สะสมรูปภาพ เป็นต้น	.....	.....	.....	.....	.....
18. ฉันทขึ้นลงบันไดด้วยการวิ่ง	.....	.....	.....	.....	.....

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	ความเป็นจริงที่ปฏิบัติ				
	ทำทุก ครั้ง	ทำบ่อย ครั้ง	ทำบาง ครั้ง	ทำนานๆ ครั้ง	ไม่เคย ทำเลย
19. ฉันเล่นหยอกล้อกันขณะเดินบนถนน	.....	.....	.....	.....	.....
20. ฉันปีนป่ายในที่สูง เช่นตามรั้ว ต้นไม้	.....	.....	.....	.....	.....
21. ฉันเก็บของเล่นเข้าที่หลังจากเล่นเสร็จ	.....	.....	.....	.....	.....
22. เมื่ออุจจาระร่วง (ท้องเสีย) ฉันดื่มน้ำ ดื่มสุกผสมผงน้ำตาลเกลือแร่	.....	.....	.....	.....	.....
23. เมื่อต้องออกจากบ้าน ฉันสวมรองเท้า	.....	.....	.....	.....	.....
24. ฉันใช้เสื้อผ้าและของใช้ร่วมกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....	.....
25. ฉันใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่น	.....	.....	.....	.....	.....
26. เมื่อรู้สึกผิดปกติในช่องปาก ฉันสำรวจ ความผิดปกติ	.....	.....	.....	.....	.....
27. ฉันเลือกซื้ออาหารจากร้านที่สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม	.....	.....	.....	.....	.....
28. ฉันเข้ารับการฉีดวัคซีนเมื่อเจ้าหน้าที่มา ให้บริการ	.....	.....	.....	.....	.....

ตรวจสอบครั้งสุดท้าย ทำครบทุกข้อแล้วส่งได้เลยค่ะ  
ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สวัสดีค่ะ



## การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

### ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

การวิเคราะห์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย ใช้การหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเนื้อหาวิชา โดยเสนอเครื่องมือวิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 ท่าน พิจารณาลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

- +1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมนั้น
- 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมนั้นหรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมนั้น

### รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพงศ์ แก่นอินทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาการประถมศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวลัย มหากันธา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาการประถมศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
3. อาจารย์จรรยา จัวนาน อาจารย์ภาควิชาการประถมศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
4. ดร.สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง อาจารย์ภาควิชาการบริหารและพัฒนาวิชาชีพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5. อาจารย์ยุรี พันธุ์น้อย ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นราธิวาส
6. อาจารย์สุวิมล มณีโชติ หัวหน้าภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นราธิวาส
7. อาจารย์ศิริรัตน์ จันทร์แสงรัตน์ อาจารย์ประจำภาควิชาพื้นฐานการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นราธิวาส

ตาราง 23 คำดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับลักษณะเนื้อหาของแบบทดสอบ  
ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ข้อความ	คะแนนความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ/คนที่							R	IC
	1	2	3	4	5	6	7		
1. วิธีรักษาความสะอาดปากและฟันที่ดีที่สุด ควรปฏิบัติอย่างไร	1	1	1	1	1	1	1	7	1
2. เรามีวิธีทำความสะอาดผ้าห่มปกคลุมนอน นึ่งอย่างไร	1	1	1	1	1	1	-1	5	.71
3. เราควรจะล้างมือเมื่อใด	1	1	1	1	1	1	1	7	1
4. ร่างกายที่สะอาดมีประโยชน์อย่างไร	1	1	1	1	1	1	1	7	1
5. ข้าวโคเป็นอาหารที่ช่วยให้ร่างกายเจริญ เติบโตและมีสติปัญญาดี	1	1	1	1	1	1	0	6	.86
6. การดื่มดักโดยรักษาวิตามินและคุณค่าทาง อาหารควรทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	-1	5	.71
7. อาหารประเภทใดป้องกันโรคคอหอยได้	1	1	1	1	1	1	1	7	1
8. อาหารประเภทใดจะช่วยป้องกันโรค ไข้หวัดได้	1	1	1	1	1	1	1	7	1
9. นางสาวแก้วควรต้องการทำ "ขนมโค" ให้ เป็นสีเขียว ควรใช้สีประเภทใดจึงจะ ปลอดภัยที่สุด	1	1	1	1	1	1	1	7	1
10. นักเรียนควรนอนหลับวันละกี่ชั่วโมง	1	1	1	1	1	1	1	7	1
11. ที่นอนที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร	1	1	1	1	1	1	-1	5	.71
12. ข้าวโคไม่ใช่ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	1	1	1	1	1	1	1	7	1
13. การออกกำลังกายประเภทใด ทำให้ ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว	1	0	1	1	1	0	0	4	.57
14. บุคคลในข้อใดทำกิจกรรมได้เหมาะสมที่สุด	1	1	1	1	1	1	1	7	1
15. ข้าวโคเป็นอุบัติเหตุ	0	1	1	1	1	1	-1	4	.57
16. ข้าวโคปฏิบัติไม่ถูกต้อง	0	0	1	-1	1	1	1	3	.43



ตาราง 24 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับลักษณะเนื้อหาแบบวัดเจตคติ  
ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

ข้อความ	คะแนนความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ / คนที่							R	IC
	1	2	3	4	5	6	7		
1. การแปรงฟันที่ถูกวิธีทำให้ปากและฟัน สะอาดไม่เป็นโรคฟันผุ	1	-1	1	-1	1	-1	1	1	.14
2. การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ช่วย กำจัดเชื้อโรคที่จะปนเปื้อนเข้าไปได้	1	-1	1	-1	1	-1	1	1	.14
3. การใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหาร ร่วมกับผู้อื่นเป็นเรื่องยุ่งยาก	1	1	1	1	1	1	1	7	1
4. การใช้ผ้าปิดปากและจุกเวลาไอหรือ จามช่วยไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจาย	1	-1	1	-1	1	-1	1	1	.14
5. การเคาะหู ทำให้เกิดอันตรายแก่เยื่อแก้ว หู และอาจทำให้หูหนวกได้	1	-1	1	-1	1	-1	1	1	.14
6. การนอนหัวค่ำและตื่นแต่เช้าทุกวัน ทำให้สุขภาพดี	1	-1	1	1	1	1	1	5	.71
7. ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะเหนื่อย แต่จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี	1	1	1	1	1	1	1	7	1
8. การทำงานอดิเรกช่วยผ่อนคลายความ ตึงเครียดได้	1	-1	1	1	1	1	0	4	.57
9. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ ผักผลไม้ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี	1	-1	1	1	1	1	1	5	.71
10. การดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหาร และ ผลไม้ จะทำให้ไม่เกิดอาการท้องผูก	1	-1	1	1	1	-1	1	3	.43
11. การดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว ช่วย ให้สุขภาพดี	1	-1	1	-1	1	1	1	3	.43







ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อคำถาม	คะแนนความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ							R	IC
	/ คนที่								
	1	2	3	4	5	6	7		
<b>ด้านการออกกำลังกาย การพักผ่อน นันทนาการ</b>									
21. ฉันทออกกำลังกายในที่อากาศปลอดโปร่ง	1	1	1	1	1	1	-1	5	.71
22. ก่อนออกกำลังกายฉันกินอาหารชนิดอื่น	1	1	1	1	1	1	1	7	1
23. หลังออกกำลังกายฉันดื่มน้ำจำนวนมากทันที	1	1	1	1	1	1	1	7	1
24. หลังออกกำลังกาย ฉันอาบน้ำทันที	1	1	1	1	1	1	1	7	1
25. หลังออกกำลังกาย ฉันรู้สึกเพลีย	-1	-1	1	1	-1	1	-1	-1	-1
26. ฉันนอนหลับอย่างน้อยคืนละ 8 ชั่วโมง	1	1	1	1	1	1	1	7	1
27. ฉันนอนหลับสนิทตลอดทั้งคืน	1	-1	1	1	1	1	-1	3	.43
28. ฉันตื่นนอนตอนเช้าอย่างสดชื่น	1	-1	1	1	-1	1	1	3	.43
29. ฉันพักผ่อนโดยการฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรืออื่น ๆ	1	1	1	1	1	1	-1	5	.71
30. ฉันทำงานอดิเรกยามว่าง เช่นปลูกต้นไม้ สะสมรูปภาพ เป็นต้น	1	1	1	1	1	1	1	7	1
<b>ด้านการป้องกันอุบัติเหตุ และการปฐมพยาบาล</b>									
31. ฉันขึ้นลงบันไดด้วยการวิ่ง	1	1	1	1	1	1	1	7	1
32. ฉันเล่นหยอกล้อกันขณะเดินบนถนน	1	1	1	1	1	1	1	7	1
33. ฉันมองขวา มองซ้าย แล้วมองขวาอีกครั้ง ก่อนข้ามถนน	1	1	1	1	1	1	1	7	1
34. ฉันสวมเสื้อกั๊กเมื่อออกจากบ้านในเวลา กลางคืน	1	1	1	1	1	1	-1	5	.71
35. ก่อนใช้ไฟฟ้า ฉันตรวจสอบดูว่าอยู่ในสภาพ ใช้การได้หรือไม่	1	1	1	1	1	1	-1	5	.71
36. ฉันเก็บของเล่นเข้าที่หลังจากเล่นเสร็จ	1	1	1	1	1	1	1	7	1
37. เมื่ออุจจาระร่วง ฉันดื่มน้ำดื่มสุกผสม ผงน้ำตาลเกลือแร่	1	1	1	-1	1	1	1	5	.71
38. เมื่อท้องผูก ฉันรับประทานยาถ่าย	1	1	1	-1	1	1	1	5	.71
39. ฉันเช็ดตัวเมื่อมีไข้	1	1	1	-1	1	1	-1	3	.43
40. เมื่อมีบาดแผลเล็ก ๆ น้อย ๆ ฉันรีบทำแผลให้สะอาดและใส่ยา	1	1	1	-1	1	1	1	5	.71



### ระดับความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ

การวิเคราะห์หาระดับความยากง่าย ของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการดูแล  
สุขภาพตนเอง (Level of Difficulty or Propotion of Difficulty = P) และค่าอำนาจจำแนก  
(Power of Discrimination = r) ได้ใช้เทคนิคกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ 25 % แล้วคำนวณหาความ  
ยากง่ายและอำนาจจำแนก คัดเลือกเอาข้อสอบที่มีความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.20 - 0.80 และ  
ค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.20 - 1.00 การวิเคราะห์ได้ผลดังนี้

ข้อที่ 1	P = 0.75	r = 0.17	ปรับปรุง
ข้อที่ 2	P = 0.76	r = 0.39	นำไปใช้
ข้อที่ 3	P = 0.52	r = 0.78	นำไปใช้
ข้อที่ 4	P = 0.63	r = 0.48	นำไปใช้
ข้อที่ 5	P = 0.60	r = 0.21	ปรับปรุง
ข้อที่ 6	P = 0.59	r = 0.57	นำไปใช้
ข้อที่ 7	P = 0.46	r = 0.30	นำไปใช้
ข้อที่ 8	P = 0.56	r = 0.46	นำไปใช้
ข้อที่ 9	P = 0.43	r = 0.52	นำไปใช้
ข้อที่ 10	P = 0.26	r = 0.17	ปรับปรุง
ข้อที่ 11	P = 0.57	r = 0.35	นำไปใช้
ข้อที่ 12	P = 0.46	r = 0.22	นำไปใช้
ข้อที่ 13	P = 0.38	r = 0.42	นำไปใช้
ข้อที่ 14	P = 0.43	r = 0.35	นำไปใช้
ข้อที่ 15	P = 0.35	r = 0.52	นำไปใช้

ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง และแบบสอบถาม  
การปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเอง

การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Analysis) ทำโดยวิธีแจกแจงที่  
(T-Distribution) ใช้ร้อยละ 25 ของกลุ่มสูงกลุ่มต่ำ แล้วคำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐานของแต่ละกลุ่ม แทนค่าในสูตร ถ้าการคำนวณได้ค่ามากกว่า 1.75 ถือว่าข้อคำถาม  
นั้นแยกคนเป็น 2 กลุ่มได้ การวิเคราะห์ได้ผลดังนี้

## แบบวัดเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

ข้อที่ 1	$t = 2.67$	นำไปใช้
ข้อที่ 2	$t = 2.67$	นำไปใช้
ข้อที่ 3	$t = 3.25$	นำไปใช้
ข้อที่ 4	$t = 1.77$	ปรับปรุง
ข้อที่ 5	$t = 3.10$	นำไปใช้
ข้อที่ 6	$t = 4.38$	นำไปใช้
ข้อที่ 7	$t = 2.59$	นำไปใช้
ข้อที่ 8	$t = 2.26$	นำไปใช้
ข้อที่ 9	$t = 2.79$	นำไปใช้
ข้อที่ 10	$t = 4.63$	นำไปใช้
ข้อที่ 11	$t = 3.47$	นำไปใช้
ข้อที่ 12	$t = 5.41$	นำไปใช้
ข้อที่ 13	$t = 2.33$	นำไปใช้
ข้อที่ 14	$t = 5.95$	นำไปใช้
ข้อที่ 15	$t = 3.00$	นำไปใช้

## แบบสอบถามการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพของนักเรียน

ข้อที่ 1	$t = 4.29$	นำไปใช้
ข้อที่ 2	$t = 4.35$	นำไปใช้
ข้อที่ 3	$t = 3.06$	นำไปใช้
ข้อที่ 4	$t = 3.80$	นำไปใช้
ข้อที่ 5	$t = 3.83$	นำไปใช้
ข้อที่ 6	$t = 4.26$	นำไปใช้
ข้อที่ 7	$t = 2.27$	นำไปใช้
ข้อที่ 8	$t = 2.62$	นำไปใช้
ข้อที่ 9	$t = 3.71$	นำไปใช้
ข้อที่ 10	$t = 4.44$	นำไปใช้
ข้อที่ 11	$t = 2.82$	นำไปใช้
ข้อที่ 12	$t = 2.08$	นำไปใช้

ข้อที่ 13	$t = 2.63$	นำไปใช้
ข้อที่ 14	$t = 4.37$	นำไปใช้
ข้อที่ 15	$t = 2.52$	นำไปใช้
ข้อที่ 16	$t = 3.07$	นำไปใช้
ข้อที่ 17	$t = 2.16$	นำไปใช้
ข้อที่ 18	$t = 4.05$	นำไปใช้
ข้อที่ 19	$t = 5.41$	นำไปใช้
ข้อที่ 20	$t = 3.33$	นำไปใช้
ข้อที่ 21	$t = 4.34$	นำไปใช้
ข้อที่ 22	$t = 1.79$	ปรับปรุง
ข้อที่ 23	$t = 4.65$	นำไปใช้
ข้อที่ 24	$t = 3.15$	นำไปใช้
ข้อที่ 25	$t = 2.78$	นำไปใช้
ข้อที่ 26	$t = 1.93$	ปรับปรุง
ข้อที่ 27	$t = 4.61$	นำไปใช้
ข้อที่ 28	$t = 2.79$	นำไปใช้



ที่ ทม.1212.03/ว.0434

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี 94000

31 มกราคม 2540

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาปริญญาโททดลองใช้เครื่องมือการวิจัย  
เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนเทศบาล 4 จังหวัดนราธิวาส

ด้วยนางสุกญา บุญนรากร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
เพื่อพัฒนาชุมชน ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต  
ปัตตานี ขณะนี้กำลังอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง  
ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 สังกัดกองการศึกษาเทศบาลเมืองนราธิวาส” โดยมี  
ผศ.พวงทอง ป็องภัย และผศ.สุเทพ สันติวรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดสร้างแบบสอบถามนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรม  
การดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย  
ภาควิชาการศึกษา จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยทดลองใช้แบบสอบถาม เก็บข้อมูลใน  
สถานศึกษาของท่าน เพื่อผู้วิจัยจะได้นำแบบสอบถามไปปรับปรุง และใช้เป็นเครื่องมือในการ  
เก็บรวบรวมข้อมูล การทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายอัศวิน ศิลปเมธากุล)

รองหัวหน้าภาควิชาการศึกษา ฝ่ายวิชาการ  
ปฏิบัติราชการแทน หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

โทร. (073) 335115 ต่อ 1321



ที่ ทม.1212.03/อ.0434

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตปัตตานี 94000

3/ มกราคม 2540

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาปริญญาโทเก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัย  
เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนเทศบาล จังหวัดนราธิวาส

ด้วยนางสุกมา บุญรากร นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
เพื่อพัฒนาชุมชน ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต  
ปัตตานี ขณะนี้กำลังอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมและการดูแลสุขภาพตนเอง  
ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 - 6 สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองนราธิวาส” โดยมี  
ผศ.พวงทอง ป็องภัย และผศ.สุเทพ สันติวรานนท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ภาควิชาการศึกษาใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวม  
ข้อมูลในสถานศึกษาของท่าน เพื่อการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายอัครวิน ศิลปเมธากุล)

รองหัวหน้าภาควิชาการศึกษา ฝ่ายวิชาการ  
ปฏิบัติราชการแทน หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา

โทร. (073) 335115 ต่อ 1321