

ภาคผนวก ง

ตาราง 7 จำนวน และร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อ(N=122)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		เป็นบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. ด้านพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป								
1) ทำน้ประรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน	117	95.90	3	2.46	2	1.64	0	0.00
2) ทำน้อบน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น	117	95.90	3	2.46	2	1.64	0	0.00
3) ทำน้สระผม มากกว่า 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	108	88.52	10	8.20	4	3.28	0	0.00
4) ใส่เสื้อผ้าที่แห้งและสะอาดที่ซักใหม่ทุกวัน	107	87.70	12	9.84	3	2.46	0	0.00
5) ทำน้เปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอน 1 ครั้งต่อสัปดาห์	39	31.97	55	45.08	26	21.31	2	1.64
6) ทำน้ขับถ่ายอุจจาระทุกวันหรือเกือบทุกวัน	48	39.34	40	32.79	33	27.05	1	0.82
7) ทำน้ปรึกษาปัญหาสุขภาพกับผู้ปกครอง คุณครู หรือแพทย์ หรือพยาบาล	17	13.93	30	24.59	62	50.82	13	10.66
2. ด้านพฤติกรรมอาหารและโภชนาการ								
1) ทำน้กินข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ขนมปัง วันละ 8-10 ทัพพี	46	37.70	47	38.52	24	19.67	5	4.10
2) ทำน้กินผักวันละ 4-5 ทัพพี	50	40.98	33	27.05	34	27.87	5	4.10
3) ทำน้กินผลไม้สดวันละ 3-4 ส่วน (1 ส่วน = ถ้วยน้ำว่า 1 ผล)	31	25.41	50	40.98	39	31.97	2	1.64
4) ทำน้กินเนื้อสัตว์วันละ 6-9 ช้อนกินข้าว	61	50.00	46	37.70	14	11.48	1	0.82
5) ทำน้กินไข่สัปดาห์ละ 3-5 ฟอง	26	21.31	35	28.69	57	46.72	4	3.28
6) ทำน้ดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว	50	40.98	33	27.05	36	29.51	3	2.46
7) ทำน้กินปลาตัวเล็กตัวน้อย	15	12.30	47	38.52	55	45.08	5	4.10
8) ทำน้กินลูกอม น้ำอัดลม หรืออาหารที่มีรสหวาน	31	25.41	38	31.15	53	43.44	0	0.00
9) ทำน้กินอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลต่ำ	17	13.93	56	45.90	47	38.52	2	1.64
10) ทำน้กินไส้กรอกและเนื้อสัตว์ปิ้งย่าง	12	9.84	28	22.95	77	63.11	5	4.10
11) ทำน้กินอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด, หวานจัด, เผ็ดจัด	24	19.67	40	32.79	55	45.08	3	2.46
12) ทำน้ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว	60	49.18	32	26.23	30	24.59	0	0.00
13) ทำน้กินข้าวกล้อง หรือข้าวซ้อมมือ	31	25.41	40	32.79	49	40.16	2	1.64
14) ทำน้กินอาหารทะเลสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง	43	35.25	39	31.97	37	30.33	3	2.46

ตาราง 7 จำนวน และร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อ(N=122)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		เป็นบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
3. ด้านพฤติกรรมกรออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน								
1) นักริษนอกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที จำนวน 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น วิ่ง แอโรบิค, เคน, กีฬาอื่น ๆ	75	61.48	34	27.87	13	10.66	0	0.00
2) ท่านมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละวันเพียงพอ เช่น ฟังเพลง, ดูโทรทัศน์, เล่นดนตรี, ร้องเพลง, เล่นคอมพิวเตอร์ เป็นต้น	45	36.89	44	36.07	32	26.23	1	0.82
3) ท่านใช้เวลากับการเรียนหนังสือและทำการบ้านจนไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยและเล่นกับเพื่อน ๆ	16	13.11	29	23.77	68	55.74	9	7.38
4. ด้านแบบแผนการนอนหลับ								
1) ท่านนอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	47	38.5246	41	33.61,	34	27.87	0	0.00
2) ท่านเข้านอนเวลา 22.00 น.	39	31.9672	42	34.43	37	30.33	4	3.28
3) ท่านนอนไม่หลับเวลากลางคืน	6	4.92	27	22.13	71	58.20	18	14.75
4) ท่านตื่นนอนเวลา 05.00 น.	88	72.1311	17	13.93	15	12.30	2	1.64
5) ท่านงีบหลับเวลากลางวัน	19	15.5738	36	29.51	61	50.00	6	4.92
6) ท่านงีบหลับตอนเย็น	10	8.20	27	22.13	62	50.82	23	18.85
5. ด้านการจัดการกับความเครียดของนักเรียน								
1) พูดคุยปรึกษากับเพื่อน คุณครู ผู้ปกครอง	51	41.80	39	31.97	31	25.41	1	0.82
2) นั่งสมาธิ ไหว้พระ สวดมนต์	69	56.5574	25	20.49	27	22.13	1	0.82
3) อ่านหนังสือ ทำการบ้าน เขียนสมุดบันทึก ฟังเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา	60	49.1803	43	35.25	19	15.57	0	0.00
4) กินขนมหรือของขบเคี้ยว	55	45.082	45	36.89	22	18.03	0	0.00
5) อยู่คนเดียวหรือร้องไห้	9	7.38	14	11.48	57	46.72	42	34.43
6) ขว้างปาสิ่งของ ทบโตะ ทำร้ายตนเอง, พูดตะโกน	6	4.92	10	8.20	46	37.70	60	49.18
7) สูบบุหรี่	1	0.81967	4	3.28	18	14.75	99	81.15
8) คืมเครื่องคืมชนิดต่าง ๆ	14	11.4754	26	21.31	43	35.25	39	31.97
9) ออกกำลังกาย	90	73.7705	20	16.39	11	9.02	1	0.82

ตาราง 7 จำนวน และร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อ(N=122)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		เป็นบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
6. ด้านการตระหนักรู้ในคุณค่าตนเอง								
1) ท่านมีความภาคภูมิใจที่เป็นนักเรียนของโรงเรียนนี้	87	71.3115	25	20.49	9	7.38	1	0.82
2) ท่านมีความสุขที่ได้เรียนกับเพื่อน ๆ ร่วมชั้นเรียนเดียวกัน	76	62.30	38	31.15	8	6.56	0	0.00
3) ท่านมีความสุขและภาคภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ให้กับโรงเรียน	77	63.1148	36	29.51	9	7.38	0	0.00
และสังคม								
4) ท่านตระหนักว่าตนเองเป็นผู้ที่มีค่าของครอบครัว	51	41.80	41	33.61	26	21.31	4	3.28
5) ท่านมีความรู้สึกว่าคุณเองเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อเพื่อน ๆ ร่วมหอพักและร่วมชั้นเรียนเดียวกัน	29	23.7705	46	37.70	41	33.61	6	4.92
6) ท่านเป็นกรรมการนักเรียนของโรงเรียน	16	13.1148	11	9.02	13	10.66	82	67.21
7) ท่านเป็นนักกีฬาของโรงเรียน	19	15.5738	7	5.74	27	22.13	69	56.56
8) ท่านเป็นนักเรียนตัวอย่างของโรงเรียน เช่น นักเรียนเรียนดี	11	9.02	13	10.66	34	27.87	64	52.46
ด้านภาษาอังกฤษ นักเรียนตัวอย่างด้านความประพฤติ								
7. ด้านอุดมมุ่งหมายในชีวิต								
1) ท่านตั้งใจเรียนและสอบได้คะแนนดีทุกวิชา/สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้	32	26.23	48	39.34	31	25.41	11	9.02
2) ท่านตั้งใจปฏิบัติตัวเป็นบุตรที่ดีของพ่อแม่หรือเป็นคนดีของสังคม	75	61.48	36	29.51	11	9.02	0	0.00
3) ท่านมีเป้าหมายในชีวิต	73	59.84	28	22.95	19	15.57	2	1.64
4) ท่านใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย	57	46.72	49	40.16	16	13.11	0	0.00
8. ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น								
1) ท่านให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	66	54.10	40	32.79	16	13.11	0	0.00
2) ท่านร่วมกิจกรรมที่ติดกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนและหอพัก	72	59.02	36	29.51	14	11.48	0	0.00
3) ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับคุณครู	64	52.46	39	31.97	19	15.57	0	0.00
4) ท่านเป็นคนอารมณ์ดี อื่นแฉ่มแจ่มใส	58	47.54	43	35.25	21	17.21	0	0.00
5) ท่านสนใจและรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น	61	50.00	45	36.89	16	13.11	0	0.00

ตาราง 7 จำนวน และร้อยละ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นรายข้อ(N=122)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เป็นประจำ		บ่อยครั้ง		เป็นบางครั้ง		ไม่เคยปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
9. ด้านการควบคุมสภาวะแวดล้อม								
1) ท่านมีหน้าที่รับผิดชอบทำความสะอาดอาคารหอพักและรอบ ๆ อาคารหอพัก ห้องเรียน ห้องน้ำ และรอบ ๆ โรงเรียน	66	54.10	42	34.43	14	11.48	0	0.00
2) ท่านสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ของโรงเรียน เช่น ปลูกต้นไม้	39	31.97	45	36.89	33	27.05	5	4.10
3) ท่านช่วยประหยัดสาธารณูปโภคและอุปกรณ์เครื่องใช้ของโรงเรียน เช่น ปิดไฟ ปิดน้ำเมื่อเลิกใช้	58	47.54	40	32.79	22	18.03	2	1.64
4) ท่านทิ้งเศษกระดาษและถุงขนมไว้ในห้องเรียนและหอพัก	13	10.66	23	18.85	54	44.26	32	26.23
5) ท่านให้ความร่วมมือกับโรงเรียนในการป้องกันอุบัติเหตุในโรงเรียน เช่น ออกปลั๊กไฟหลังจากใช้งานเสร็จ	63	51.64	39	31.97	15	12.30	5	4.10
10. ด้านการใช้ระบบบริการสุขภาพ								
1) ท่านไปใช้บริการห้องพยาบาลของโรงเรียน	25	20.49	28	22.95	60	49.18	9	7.38
2) ท่านไปหาหมอที่โรงพยาบาลของรัฐ/เอกชน	7	5.74	20	16.39	76	62.30	19	15.57
3) ท่านไปหาหมอที่คลินิก	9	7.38	26	21.31	71	58.20	16	13.11
4) ท่านไปหาหมอที่บ้าน/หมอโบราณ	5	4.10	5	4.10	37	30.33	75	61.48
5) ท่านไปใช้แหล่งบริการอื่น ๆ ตามความเชื่อทางศาสนา เช่น	29	23.77	30	24.59	38	31.15	25	20.49