

รายการอ้างอิง

1. องค์การอนามัยโลก. คำประกาศจากการ์ตาเรื่องการส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21. แปลโดย
ลักขณา เต็มศิริกุลชัย และสุชาดา ตั้งทางธรรม. ศตวรรษใหม่ของการส่งเสริมสุขภาพ.
พิมพ์ครั้งที่ 2. ชุดการส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21 ลำดับที่ 1. กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์, 2541:
1 – 9.
2. อนุวัฒน์ ศุภชุตกุล(บรรณารักษ์). สุขภาพกับความสูญเสีย : ลำดับเหตุและปัจจัยทำร้ายคนไทย.
พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์, 2541.
3. สาธารณสุข,กระทรวง กรมการแพทย์ คณะกรรมการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ. สถานการณ์โรค
ไม่ติดต่อของประเทศไทย พ.ศ. 2538 และแนวโน้ม มาตรการแก้ไข. กรุงเทพมหานคร: สำนัก
พัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์, 2539.
4. Christopher,J.,Murray,L.and Lopez,A.,D. The Global Burden of Disease. Cambridge:
Harvard University Press, 1996.
5. สาธารณสุข,กระทรวง สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข. สรุปสถิติสาธารณสุขที่สำคัญ. นนทบุรี:
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2541.
6. สาธารณสุข,กระทรวง กองสุขศึกษา. แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงาน
สุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: ชุมนุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2541.
7. World Health Organization. Towards health promoting schools. NewDelhi: Regional Office
for South – East Asia, 1998.
8. สาธารณสุข,กระทรวง กรมอนามัย สำนักส่งเสริมสุขภาพ. แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริม
สุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2542.
9. สมพงษ์ พลสุริย์. ปฏิรูปการเรียนรู้. วารสารรายงานปฏิรูปการศึกษาไทย 2543; 2: 1 - 3.
10. ธีรยุทธ์ เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา. วรรณกรรมเกี่ยวกับครูประถมศึกษา. เอกสารการสอนชุดวิชา
วรรณกรรมครูประถมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2530.
11. นครราชสีมา,ศึกษาธิการจังหวัด. รายงานสถิติการเสียชีวิตของสมาชิก ข.พ.ค.นครราชสีมา.
ศึกษาธิการจังหวัดนครราชสีมา, 2543.(อัดสำเนา)
12. พุทธทาสภิกขุ. แก่นพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สบายการพิมพ์, 2529.
13. เสมอ แสงวงศ์. พฤติกรรมการณ์ปฏิบัติตนตามเกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพของครูในโรงเรียนประถม
ศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดหนองคาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต
สาขาวิชาเอกบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2537.
14. รุ่ง แก้วแดง. ปฏิวัติการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, 2540.

15. สงวน สุทธิเลิศอรุณและโกสินทร์ รังสิยาพันธ์. ปรัชญาและคุณธรรมสำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2530.
16. ศึกษาธิการ,กระทรวง. สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. เกณฑ์มาตรฐานวิชาชีพครูของคุรุสภา พ.ศ.2537. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2539.
17. สมพร วงษ์ทองเหลือ. บทบาทของครูประถมศึกษาในการพัฒนาชนบท. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2537.
18. องค์การอนามัยโลก. นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ. แปลโดยพิสมัย จันทวิมล. นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2541. กรุงเทพมหานคร:ดีไซร์, 2541: 3.
19. เกษม นครเขตต์. การส่งเสริมสุขภาพ : สภาวะปัจจุบันของศาสตร์. จดหมายข่าวสมาคม นักประชากร 2537; 12: 18 – 20.
20. Harris,D.M. Guten,S. Health protective behavior : an exploratory study. J Health Soc Behav 1979; 14: 6 – 9.
21. จินตนา ยูนิพันธ์. การวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ : ขอบข่ายที่ซ้อนทับกับการวิจัยทางการแพทย์. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2532; 5: 44 – 5.
22. Murray,R. B. Zentner,J.P. Nursing assessment and health promotion strategies through the life – span. 5th ed. Stanford: Appleton & Lange, 1993: 69 – 71.
23. Pender,N.J. Health promotion in nursing practice. 2nd ed. Stanford: Appleton & Lange, 1987: 34 – 8.
24. สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย, มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. รายงานวิจัยโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ. 2540.(ม.ป.ท.)
25. รัชนี้ ณ ระนอง,จงจิต เรืองดำรงค์,จิรัชณา เพียรชอบและศศิวิมล ปุจฉาการ. คู่มือการดำเนินงาน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2543.
26. Pender,N.J. Health promotion in nursing practice. 3rd ed. Stanford: Appleton & Lange, 1996: 66 – 73.
27. วสันต์ ศิลปสุวรรณ,พิมพ์พรณ ศิลปสุวรรณ. การวางแผนและประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพ: ทฤษฎีและการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541: 80– 84.
28. สิริพันธุ์ จุลกรังคะ. โภชนศาสตร์เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
29. สาธารณสุข,กระทรวง กองโภชนาการ คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. โภชนบัญญัติ 9 ประการ. นนทบุรี: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542.

30. Experts' recommendations on fats and oils in human nutrition. Food.Nutrition and Agriculture 1994; 2 – 6.
31. ปราณิต ผ่องแผ้ว(บรรณารักษ์). โภชนศาสตร์ชุมชนกับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงภาวะเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว. กรุงเทพมหานคร: ลิพิงทรานส์มีเดีย, 2539.
32. จรวยพร ธรณินทร์. เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ใน คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535: 13 – 25.
33. ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและกีฬา. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.
34. วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักการและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2535.
35. สาธารณสุข,กระทรวง กรมอนามัย. สรุปการประชุมสัมมนาเรื่องเกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: 2534.
36. สุรเกียรติ อาชานานภาพ. 9 อ.สู่วิถีชีวิตใหม่และสุขภาพ. หมอชาวบ้าน 2538: 16: 13 – 18.
37. การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: เจ.เอ็น.ที., 2533.
38. สุชาติ โสมประยูร. การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 2520; 3: 43.
39. กรุงไกร เจนพานิช. วิธีการศึกษาสุขภาพพื้นฐาน. วารสารสุขภาพ 2522; 7: 115.
40. ศวรรยา เดชอุดม. การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม. ใน รายงานการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องการศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย และวิทยาศาสตร์การกีฬา. หน้า 80 – 87. 4 – 5 มิถุนายน 2530 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
41. วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. ตรวจสุขภาพร่างกายสบายชีวิต. วารสารสุขศึกษา 2538: 18: 65 – 73.
42. เกษม ดันติผลาชีวะ และกุลยา ดันติผลาชีวะ. การวิจัยสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2538.
43. Pender,N.J. Walker,S.N. Sechrist,K.R. and Stromberg,A.K. Predicting health promoting lifestyles in the workplace. Nursing Research 1990; 10: 326 – 32.
44. Lusk,S.L. Kerr,M.J. and Ronis,D.L. Health promoting lifestyles of Blue – Collar Skill Trade and White – Collar Worker. Nursing Research 1995; 15: 20 – 24.
45. Felton,G.M. Parson,M.A. and Barcotes,M.G. Demographic factors:Interaction effects on health promoting behavior and health related factors. Public Health Nursing 1997; 14: 361 – 7.

46. สุทธนิจ อนุทสาร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน เขตชนบท จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
47. เบญจมาศ เจริญสุข. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนวัยกลางคน ในเขตเทศบาลเมือง สุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
48. สุกัญญา ไพบูลย์. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
49. นุชระพี สุทธิกุล. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.
50. มณีภรณ์ อนุสรณ์พานิช. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540
51. Yamane, T. Statistics : an introductory analysis. 3rded. Tokyo: Harper International Edition, 1973.
52. Hosmer, W.D. Jr, Lwanga, K.S. Adequacy of sample size in health studies. In: Lemeshow S, Hosmer W D Jr, Lwanga K S, editors. Sample size for sample surveys. England, 1990: 41 – 7
53. เสรี ลาขโรจน์. หลักเกณฑ์และวิธีการวัดและประเมินผลการศึกษาในโรงเรียน. เอกสารการสอนชุดวิชาการบริหารและการจัดการ การวัดและประเมินผลการศึกษา หน้าที่ 1 – 7. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2534.
54. วิณะ วีระไวทยะและสง่า ดามาพงษ์. รูปแบบ วัฒนธรรม แบบแผน นิสัยที่เกี่ยวข้องในภาคต่างๆ. ใน ไพบูลย์ ดวงจันทร์(บรรณาธิการ), พฤติกรรมการบริโภคอาหาร. หน้า 52 – 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก, 2541.
55. สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานสถิติแห่งชาติ กองสถิติสังคม. รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากร พ.ศ. 2540. กรุงเทพมหานคร: งานสถิติเชิงสังคม ฝ่ายสถิติการศึกษาและสถิติเชิงสังคม, 2541.
56. Orem, D. Nursing : Concepts of practice. 2nded. New York: Mc Grow Hill Book Co., 1980.
57. อุบล เลี้ยววาริณ. ความสำคัญของการศึกษาที่มีต่อจิตลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา ศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.

58. ทิวาพร กลมกล่อม. ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติกรดูแลสุขภาพตนเองของคนงานในโรงงานอุตสาหกรรมขนาดกลาง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
59. ขวัญใจ ดันดีวัฒนาเสถียร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
60. Pender, N.J. Health promotion in nursing practice. New York: Appleton Century Crofts, 1982: 161 – 2.
61. ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
62. วัลลดา เล้ากอบกุล. การประยุกต์แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2542.
63. สุรศักดิ์ อธิคมานนท์. การประยุกต์แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ภาคผนวก ก

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 1 แสดงร้อยละของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา ในการรับรู้บทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพแก่นักเรียน จำแนกตามลักษณะ ของกิจกรรมในแต่ละบทบาทหน้าที่

กิจกรรม	ลักษณะของการรับรู้ (ร้อยละ)					ค่าเฉลี่ย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
<u>ด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง</u>						
1. สนับสนุนและร่วมดำเนินการ ให้โรงเรียนเป็น เขตปลอดบุหรี่หรือสุรา และสิ่งเสพติด	78.1	15.5	3.4	1.4	1.6	4.67
2. ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายช่วงเช้าหน้าเสาธงในโรงเรียน	68.2	10.5	9.0	3.0	9.3	4.26
3. สนับสนุนและร่วมกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน	77.0	10.4	8.2	3.3	1.1	4.59
4. เป็นตัวอย่างทางด้านสุขภาพ ในด้านการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการตรวจร่างกาย และสุขภาพฟัน ทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	59.8	18.5	13.7	1.7	6.3	4.24
<u>ด้านการให้บริการ / การแนะแนวทางสุขภาพ</u>						
1. สนับสนุนการดำเนินงานด้านสาธารณสุขในโรงเรียน	47.9	11.0	33.6	3.0	4.5	3.95
2. ดูแลการดื่มขนมของนักเรียนให้ทั่วถึง สม่ำเสมอ	42.2	43.4	7.0	3.3	4.1	4.16
3. ดูแล / แนะนำ เรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคลของนักเรียน	40.8	29.8	22.4	3.7	3.3	4.01
4. ช่วยดูแลนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ หรือการเจ็บป่วย	36.1	33.2	25.6	3.0	2.1	3.98
5. ดูแล / แนะนำนักเรียน ในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่พอเหมาะ	52.5	33.7	4.0	7.9	1.9	4.27
6. เป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำช่วยเหลือ ทั้งด้านสุขภาพ และด้านการเรียน แก่นักเรียน	47.9	15.3	28.3	2.4	6.1	3.97
7. ช่วยติดต่อ ประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุข ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ของสมาชิกในโรงเรียน	15.8	63.3	12.3	6.2	2.4	3.84
8. ดูแลการเฝ้าระวังทางโภชนาการในนักเรียน (การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง เทียบตามเกณฑ์มาตรฐาน)	25.0	45.5	23.5	4.4	1.6	3.88
9. ดูแลการเฝ้าระวังทางทันตสาธารณสุขในนักเรียน (การตรวจสุขภาพเหงือกและฟัน, ดูแลการแปรงฟัน)	22.7	26.9	44.4	4.3	1.7	3.64
<u>ด้านการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสุขภาพ</u>						
1. ติดตาม, ร่วมเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ แก่นักเรียน และสมาชิกทุกระดับ ในโรงเรียน	45.4	34.8	6.1	8.3	5.4	3.8
2. การผสมผสาน ความรู้, แนวคิด ด้านการส่งเสริมสุขภาพ หรือ การแก้ไขปัญหาสุขภาพที่มีในโรงเรียน, ชุมชนนั้น ในแผนการเรียนการสอน แก่นักเรียน	54.4	15.1	10.2	6.1	14.2	4.06

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน(ร้อยละ) และความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ กับ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ (n = 634)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับต่ำ	ระดับกลาง	ระดับสูง	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
เพศชาย	22(10.7)	152(73.8)	32(15.5)	206(100.0)
เพศหญิง	12(2.8)	224(52.3)	192(44.9)	428(100.0)
	$\chi^2 = 64.25$	p-value = 0.001*		

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.01)

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน(ร้อยละ) และความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ กับ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้ระบบบริการทางสุขภาพ ของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ (n = 370)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ระดับต่ำ	ระดับกลาง	ระดับสูง	รวม
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
เพศชาย	28(28.3)	36(36.4)	35(35.3)	99(100.0)
เพศหญิง	54(19.9)	72(26.6)	145(53.5)	271(100.0)
	$\chi^2 = 9.69$	p-value = 0.008*		

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.01)

ตารางที่ 4 แสดงจำนวน(ร้อยละ)และความสัมพันธ์ระหว่าง ตำแหน่งในลักษณะงาน กับ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการใช้ระบบบริการทางสุขภาพ ของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ (n = 370)

ตำแหน่งในลักษณะงาน	ระดับต่ำ	ระดับกลาง	ระดับสูง	รวม
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
ผู้สอนประจำชั้น	48(21.6)	58(26.1)	116(52.3)	222(100.0)
ผู้สอนประจำวิชา	26(21.0)	38(30.6)	60(48.4)	124(100.0)
ผู้บริหารและผู้สอนประจำชั้น	0(0)	0(0)	1(100.0)	1(100.0)
ผู้บริหารและผู้สอนประจำวิชา	6(33.3)	11(61.1)	1(5.6)	18(100.0)
เฉพาะผู้บริหาร	2(40.0)	1(20.0)	2(40.9)	5(100.0)
	$\chi^2 = 64.25$	p-value = 0.003 *		

Fisher's Exact test

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.01)

ตารางที่ 5 แสดงจำนวน(ร้อยละ) และความสัมพันธ์ ระหว่าง ตำแหน่งหัวหน้าสาย/ กลุ่มงานในโรงเรียน
กับการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหารของครู ใน โรงเรียนประถมศึกษา
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ (n = 562)

ปัจจัยส่วนบุคคล (หัวหน้าสาย/กลุ่มงาน)	ระดับต่ำ	ระดับกลาง	ระดับสูง	รวม จำนวน (ร้อยละ)
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
มีตำแหน่ง	0(0)	32(49.2)	33(50.8)	65(100.0)
ไม่มีตำแหน่ง	29(5.8)	300(60.4)	168(33.8)	497(100.0)
$\chi^2 = 12.55$ p - value = 0.002*				

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.01)

ตารางที่ 6 แสดงจำนวน(ร้อยละ) และความสัมพันธ์ ระหว่าง ระดับของตำแหน่ง กับ การปฏิบัติพฤติกรรม
ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ของครู ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการ
ประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ (n = 633)

ปัจจัยส่วนบุคคล (ระดับของตำแหน่ง)	ระดับต่ำ	ระดับกลาง	ระดับสูง	รวม จำนวน (ร้อยละ)
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
3 - 5	37(34.9)	48(45.3)	21(19.8)	106(100.0)
6 - 8	233(44.3)	172(32.6)	122(23.1)	527(100.0)
$\chi^2 = 6.11$ p - value = 0.047*				

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.05)

ตารางที่ 7 แสดงจำนวน(ร้อยละ) และความสัมพันธ์ ระหว่าง ความเพียงพอของรายได้ กับ การปฏิบัติ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร ของครู ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ (n = 625)

ปัจจัยส่วนบุคคล (ความเพียงพอของรายได้)	ระดับต่ำ	ระดับกลาง	ระดับสูง	รวม จำนวน (ร้อยละ)
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ไม่เพียงพอ	23(6.8)	215(63.2)	102(30.0)	340(100.0)
เพียงพอ	11(3.9)	158(55.4)	116(40.7)	285(100.0)
$\chi^2 = 9.12$ p - value = 0.010*				

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.05)

ตารางที่ 8 แสดงจำนวน(ร้อยละ) และความสัมพันธ์ ระหว่าง ความเพียงพอของรายได้ กับ การปฏิบัติ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ของครู ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ (n = 625)

ปัจจัยส่วนบุคคล (ความเพียงพอของรายได้)	ระดับต่ำ	ระดับกลาง	ระดับสูง	รวม จำนวน (ร้อยละ)
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
ไม่เพียงพอ	156(45.9)	122(35.9)	62(18.2)	340(100.0)
เพียงพอ	109(38.2)	98(34.4)	78(27.4)	285(100.0)
	$\chi^2 = 7.99$	p - value = 0.018*		

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.05)

ตารางที่ 9 แสดงจำนวน(ร้อยละ) และความสัมพันธ์ ระหว่าง การได้รับคำแนะนำ / ข้อมูลข่าวสาร กับ การ
ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ของครู ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัด
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ และ กลุ่ม
บุคคลที่ให้คำแนะนำ

คำแนะนำ / ข้อมูลข่าวสาร	ระดับต่ำ	ระดับกลาง	ระดับสูง	รวม จำนวน (ร้อยละ)
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
จากครอบครัว / คู่สมรส				
ได้รับ	184(39.2)	170(36.3)	115(24.5)	469(100.0)
ไม่ได้รับ	84(52.1)	50(31.1)	27(24.5)	161(100.0)
	$\chi^2 = 8.23$	p - value = 0.016*		
จากหัวหน้า / ผู้บังคับบัญชา				
ได้รับ	83(35.3)	93(39.6)	59(25.1)	235(100.0)
ไม่ได้รับ	184(46.9)	125(31.9)	83(21.2)	392(100.0)
	$\chi^2 = 8.86$	p - value = 0.012*		
จากบุคลากร / ผู้ให้บริการทางสุขภาพ				
ได้รับ	107(34.2)	121(38.6)	85(27.2)	313(100.0)
ไม่ได้รับ	162(50.9)	98(30.8)	58(18.3)	318(100.0)
	$\chi^2 = 18.83$	p - value = 0.001**		

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.05)

** มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.01)

ตารางที่ 10 แสดงจำนวน (ร้อยละ) และความสัมพันธ์ ระหว่าง การได้รับคำแนะนำ / ข้อมูลข่าวสาร กับ การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการใช้ระบบบริการทางสุขภาพ ของครู ในโรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ และ กลุ่มบุคคลที่ให้คำแนะนำ

คำแนะนำ / ข้อมูลข่าวสาร	ระดับต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ระดับกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
จากหัวหน้า / ผู้บังคับบัญชา				
ได้รับ	21(14.4)	43(29.5)	82(56.1)	146(100.0)
ไม่ได้รับ	59(27.1)	62(28.4)	97(44.5)	218(100.0)
	$\chi^2 = 9.17$	p - value = 0.010*		
จากบุคลากร / ผู้ให้บริการทางสุขภาพ				
ได้รับ	44(18.5)	69(29.0)	125(52.5)	238(100.0)
ไม่ได้รับ	38(29.0)	39(29.8)	54(41.2)	131(100.0)
	$\chi^2 = 6.35$	p - value = 0.042*		

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.05)

ตารางที่ 11 แสดงจำนวน(ร้อยละ) และความสัมพันธ์ ระหว่าง การได้รับการสนับสนุน / ให้โอกาส กับ การ

ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ แก่นักเรียนทั้ง 3 ด้าน ของครู ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนครราชสีมา จำแนกตามระดับการปฏิบัติ และ กลุ่มบุคคล

การสนับสนุน / ให้โอกาส	ระดับการปฏิบัติพฤติกรรม			รวม จำนวน(ร้อยละ)
	ระดับต่ำ จำนวน(ร้อยละ)	ระดับกลาง จำนวน(ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน(ร้อยละ)	
จากครอบครัว / คู่สมรส				
ได้รับ	9(2.4)	127(34.4)	233(63.2)	369(100.0)
ไม่ได้รับ	14(5.5)	112(44.1)	128(50.4)	254(100.0)
	$\chi^2 = 11.67$		p - value = 0.003*	
จากหัวหน้า / ผู้บังคับบัญชา				
ได้รับ	9(2.3)	135(34.4)	249(63.3)	393(100.0)
ไม่ได้รับ	14(6.0)	106(45.1)	115(48.9)	235(100.0)
	$\chi^2 = 3.88$		p - value = 0.001*	
จากบุคลากร / ผู้ให้บริการทางสุขภาพ				
ได้รับ	12(2.9)	139(33.1)	269(64.0)	420(100.0)
ไม่ได้รับ	11(5.3)	102(48.8)	96(45.9)	209(100.0)
	$\chi^2 = 18.95$		p - value = < 0.001*	

* มีนัยสำคัญทางสถิติ (p < 0.01)

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู ในโรงเรียนประถมศึกษา
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจง ผู้วิจัยใคร่ขอชี้แจงเกี่ยวกับการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

1.แบบสอบถามนี้ เป็นเครื่องมือของการศึกษาวิจัยด้านสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู ซึ่งเป็นบุคลากรที่สำคัญยิ่ง ต่อการพัฒนาสุขภาพและการเรียนรู้ของ นักเรียน และสมาชิกในโรงเรียน

2." พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ" ที่ศึกษานี้ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการออกกำลังกาย และด้านการใช้ระบบบริการทางสุขภาพ

3.ข้อมูลที่ได้ จะเก็บเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัย ในลักษณะภาพรวมทางวิชาการเท่านั้น คำตอบของท่านจะไม่มีผลเสียใดๆ ต่อตัวท่าน

4.แบบสอบถามนี้ มีทั้งหมด 10 หน้า ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 3 ด้าน

ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตน ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 การรับรู้บทบาทหน้าที่ของตน ในการส่งเสริมสุขภาพแก่นักเรียน

ส่วนที่ 5 การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 3 ด้าน

5.1 การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ แก่ตนเอง

5.2 การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพ แก่นักเรียน

ดังนั้น เพื่อให้คำตอบของท่านสามารถนำไปวิเคราะห์ผลได้อย่างถูกต้อง และสมบูรณ์ การตอบแบบสอบถามนี้ โปรดตอบให้ครบทุกข้อ และ ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ขอขอบพระคุณ ในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

9. ระยะเวลาการทำงานจนถึงปัจจุบัน ปี
10. ปัจจุบัน ท่านมีน้ำหนัก กิโลกรัม (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)
ส่วนสูง เซนติเมตร (ทศนิยม 1 ตำแหน่ง)
11. ปัจจุบัน ท่านมีปัญหาสุขภาพ เกี่ยวกับโรค / อาการเจ็บป่วยประจำตัว (ที่ผ่านการวินิจฉัยจากบุคลากรทางการแพทย์) หรือไม่
- () ไม่ทราบ (ไม่เคยตรวจ) () ไม่มี
- () มี ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () ความดันโลหิตสูง () เบาหวาน
- () ภูมิแพ้ () ภาวะเครียด
- () ภาวะไขมันในเลือดสูง () โรคระบบทางเดินอาหาร
- () โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด () โรคระบบกระดูกและข้อ
- () อื่นๆ (โปรดระบุ)
-
-
12. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้รับ คำแนะนำ / ข้อมูลข่าวสาร / การพูดคุยสนทนา / การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (อย่างใดอย่างหนึ่ง) จากบุคคลต่างๆ ในเรื่องต่อไปนี้ หรือไม่
- 12.1 เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ในด้านการบริโภคอาหาร เช่น อาหารที่ควรบริโภค, อาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น
- จากสมาชิกในครอบครัว / คู่สมรส () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- จากเพื่อน / ผู้ร่วมงาน () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- จากหัวหน้า / ผู้บังคับบัญชา () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- จากผู้ให้บริการทางสุขภาพ () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 12.2 เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย เช่น การเล่นกีฬาที่เหมาะสม ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เป็นต้น
- จากสมาชิกในครอบครัว / คู่สมรส () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- จากเพื่อน / ผู้ร่วมงาน () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- จากหัวหน้า / ผู้บังคับบัญชา () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- จากผู้ให้บริการทางสุขภาพ () ได้รับ () ไม่ได้รับ

สำหรับผู้วิจัย

___ G 9

___ BMI

___ BMIG

___ G 11

___ D1 ___ D2

___ D3 ___ D4

___ D5 ___ D6

___ D7 ___ D8

___ D9

___ D10

___ D11

___ ITF 1

___ ITF 2

___ ITF 3

___ ITF 4

___ ITE 1

___ ITE 2

___ ITE 3

___ ITE 4

- 12.3 เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ด้านการใช้บริการจากระบบบริการทางสุขภาพ ได้แก่ สำหรับผู้วิจัย
 การตรวจสุขภาพประจำปี ,การขอคำปรึกษาแนะนำทางสุขภาพ, การใช้บริการรักษาพยาบาล
- จากสมาชิกในครอบครัว / คู่สมรส () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ ITS 1
 - จากเพื่อน / ผู้ร่วมงาน () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ ITS 2
 - จากหัวหน้า / ผู้บังคับบัญชา () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ ITS 3
 - จากผู้ให้บริการทางสุขภาพ () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ ITS 4
13. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้รับ ความช่วยเหลือ / การสนับสนุน / การให้โอกาส / การอำนวยความสะดวก (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ที่จะ ทำให้ " ท่านสามารถปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ " (ในด้านการบริโภคอาหาร, การออกกำลังกาย และการใช้บริการ จากระบบบริการทางสุขภาพ) จากบุคคลต่างๆ ในเรื่องต่อไปนี้ หรือไม
- 13.1 การปฏิบัติพฤติกรรมของท่าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ตัวท่านเอง
- จากสมาชิกในครอบครัว / คู่สมรส () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ SPt 1
 - จากเพื่อน / ผู้ร่วมงาน () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ SPt 2
 - จากหัวหน้า / ผู้บังคับบัญชา () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ SPt 3
 - จากผู้ให้บริการทางสุขภาพ () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ SPt 4
- 13.2 การปฏิบัติพฤติกรรมของท่าน เพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่นักเรียน
- จากสมาชิกในครอบครัว / คู่สมรส () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ SPs 1
 - จากเพื่อน / ผู้ร่วมงาน () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ SPs 2
 - จากหัวหน้า / ผู้บังคับบัญชา () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ SPs 3
 - จากผู้ให้บริการทางสุขภาพ () ได้รับ () ไม่ได้รับ ___ SPs 4
14. ปัจจุบัน โรงเรียนของท่าน เข้าร่วมและดำเนินการ โครงการ " โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ " (โรงเรียนนำอยู่) หรือไม่
- () ไม่ได้เข้าร่วม () เข้าร่วมโครงการ และดำเนินการ ตั้งแต่ปีการศึกษา ___ HPS
- () 2541 () 2542 () 2543 ___ Y

สำหรับผู้วิจัย

15. ปัจจุบัน โรงเรียนของท่านมีการดำเนิน กิจกรรม / โครงการ หรือ นโยบาย เกี่ยวกับการส่งเสริม สุขภาพ แก่ ครู นักเรียน ตลอดจนสมาชิกในโรงเรียน ในด้านต่างๆ หรือไม่

15.1 ด้านการบริโภคอาหาร

- () ไม่มี
- () มี ได้แก่ (โปรดระบุชื่อ และ วัตถุประสงค์หรือลักษณะ อย่างย่อๆ)
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย

___ PJ15.1

15.2 ด้านการออกกำลังกาย

- () ไม่มี
- () มี ได้แก่ (โปรดระบุชื่อ และ วัตถุประสงค์หรือลักษณะ อย่างย่อๆ)
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย

___ PJ15.2

15.3 ด้านการใช้บริการ จากระบบบริการทางสุขภาพ

- () ไม่มี
- () มี ได้แก่ (โปรดระบุชื่อ และ วัตถุประสงค์หรือลักษณะ อย่างย่อๆ)
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย

___ PJ15.3

15.4 ด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

- () ไม่มี
- () มี ได้แก่ (โปรดระบุชื่อ และ วัตถุประสงค์หรือลักษณะ อย่างย่อๆ)
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย
 - โครงการ / กิจกรรม / นโยบาย

___ PJ15.4

➤ ส่วนที่ 2 การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 4 ลงในช่องที่ ตรงกับ ความรู้สึก , ความคิดเห็นของท่าน มากที่สุด

กิจกรรม / ข้อความ	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างมาก	สำหรับ ผู้วิจัย
1.การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ ช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ						()B1
2.การหลีกเลี่ยง อาหารที่ใส่สีและสารเคมี,อาหารที่ไหม้เกรียม,อาหารสุกๆดิบๆ ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้						()B2
3.รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนพอเหมาะทุกวัน ช่วยป้องกันการขาดสารอาหาร และภาวะน้ำหนักเกินได้						()B3
4.การหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น หวานจัด,เค็มจัด ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน,ความดันโลหิตสูงได้						()B4
5.การชอบรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน,อาหารทอดหรือใส่กะทิ,ใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร มีผลเสียเฉพาะคนอ้วนเท่านั้น						()B5
6.วัยผู้ใหญ่ การรับประทานไขมันไม่เกิน 3 – 4 พอง/สัปดาห์ จะช่วยป้องกันภาวะไขมันสูง,โรคหลอดเลือดบางชนิดได้						()B6
7.สำหรับผู้ใหญ่ การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ช่วยบำรุงร่างกาย และทำให้กระดูกแข็งแรง						()B7
8.บุหรี่ยุติ,สุรา ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานได้ดีที่สุด						()B8
9.การออกกำลังกายที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ต้องทำเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 20 – 30 นาที						()B9
10.การเล่นกีฬา ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางกายและใจได้						()B10
11.การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย จะทำให้การออกกำลังกายมีประโยชน์สูงสุด						()B11
12.การตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง จะช่วยให้พบความผิดปกติ และ แก้ไขปัญหาสุขภาพได้ทันเวลาที่						()B12
13.การไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟัน อย่างน้อยปีละครั้ง ช่วยป้องกันแก้ไขปัญหาของเหงือกและฟัน						()B13
14.การงดบุหรี่ยุติ,สุรา,สิ่งเสพติด ช่วยลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ และโรคบางชนิดได้						()B14
15.การไปขอรับคำปรึกษาแนะนำ หรือรับบริการ จากสถานบริการสาธารณสุข ที่อยู่ใกล้/สะดวกที่สุด จะช่วยลดความรุนแรงของปัญหาสุขภาพและประหยัดเวลา						()B15

➤ ส่วนที่ 3 การรับรู้ความสามารถ ในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของตน
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 4 ลงในช่องที่ ตรงที่สุด กับ " ความมั่นใจของท่านในการปฏิบัติกิจกรรม " ดังต่อไปนี้

กิจกรรม / ข้อความ	ความมั่นใจในการปฏิบัติของท่าน					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1.ท่านสามารถ รับประทานผักและผลไม้ เป็นประจำทุกวันได้						() C1
2.ท่านสามารถ <u>หลีกเลี่ยง</u> การรับประทานอาหารที่ใส่สีวิทยาศาสตร์ เช่น ผลไม้ดอง, ข้าวเกรียบกุ้ง, เนื้อสัตว์ตากแห้งบางชนิด, ผอ่ยทอง ฯลฯ ได้						() C2
3.ท่านสามารถ <u>หลีกเลี่ยง</u> การรับประทาน อาหารที่ใส่สารเคมีบางชนิด เช่น ลูกชิ้นปิ้งปอง, แหนม, หมูยอ, เนื้อสัตว์ตากแห้งบางชนิด ฯลฯ ได้						() C3
4.ท่านสามารถ <u>หลีกเลี่ยง</u> การรับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ, ก้อย, ปลาดิบ ฯลฯ ได้						() C4
5.ท่านสามารถ <u>หลีกเลี่ยง</u> อาหารที่ไหม้เกรียม เช่น เนื้อสัตว์ปิ้ง / ย่าง / เผา จนไหม้เกรียม ได้						() C5
6.ท่านสามารถ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่พอเหมาะ เป็นประจำ ได้						() C6
7.ท่านสามารถ <u>งด</u> อาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด, หวานจัด, เปรี้ยวจัด, เค็มจัด ได้						() C7
8.ท่านสามารถ <u>จำกัด</u> การรับประทานโซ่ ให้ไม่เกินสัปดาห์ละ 4 ฟอง ได้						() C8
9.ท่านสามารถ <u>หลีกเลี่ยง</u> การรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน, น้ำมันหมู, อาหารทอด ได้						() C9
10.ท่านสามารถ ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว เป็นประจำทุกวัน ได้						() C10
11.ท่านสามารถ <u>งด</u> การดื่มสุรา / เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้						() C11
12.ท่านสามารถ ออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 20 – 30 นาที เป็นประจำ ได้						() C12
13.ท่านสามารถ เลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือกีฬา ที่เหมาะกับวัย และ สภาพร่างกาย อย่างน้อย 1 อย่าง ได้						() C13
14.ท่านสามารถ ใช้การออกกำลังกาย ในการผ่อนคลายความตึงเครียดของ ร่างกายและจิตใจ ได้						() C14
15.ท่านสามารถไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพทั่วไป อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ได้						() C15
16.ท่านสามารถไปพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพเหงือกและฟัน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ได้						() C16
17.ท่านสามารถ งด บุหรี่, สิ่งเสพติดทุกชนิด ได้						() C17
18.ท่านสามารถ ไปขอคำปรึกษาแนะนำ หรือรับบริการทางสุขภาพ จาก สถานบริการสาธารณสุข ที่อยู่ใกล้ / สะดวกที่สุด ได้						() C18

➤ ส่วนที่ 4 การรับรู้บทบาทหน้าที่ของครูในการส่งเสริมสุขภาพแก่สมาชิกในโรงเรียน
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 4 ลงในช่องที่ ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
 ท่านคิดว่าควรเป็น "บทบาทหน้าที่" ของผู้ใด ในกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรม / ข้อความ	ท่านคิดว่า ควรเป็นบทบาทหน้าที่ของ					สำหรับ ผู้วิจัย
	ผู้อำนวยการ/ อาจารย์ใหญ่/ ครูใหญ่	ครู ประจำ ชั้น	ครูที่ได้รับ มอบหมาย จากผู้บริหาร	ครู อนามัย โรงเรียน	ครู ทุกคน	
1. สนับสนุนและร่วมดำเนินการ ให้โรงเรียนเป็น เขตปลอดบุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติด						()R1
2. ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายช่วงเช้าหน้าเสาธงในโรงเรียน						()R2
3. สนับสนุนและร่วมกิจกรรมกีฬาของโรงเรียน						()R3
4. สนับสนุนการดำเนินงานด้านสาธารณสุขในโรงเรียน						()R4
5. ดูแลการดื่มมนมของนักเรียนให้ทั่วถึง สม่ำเสมอ						()R5
6. ติดตาม, ร่วมเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ แก่นักเรียน และสมาชิกทุกระดับ ในโรงเรียน						()R6
7. ดูแล / แนะนำ เรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคลของนักเรียน						()R7
8. ช่วยดูแลนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพ หรือการเจ็บป่วย						()R8
9. ดูแล / แนะนำนักเรียน ในเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่พอเหมาะ						()R9
10. เป็นตัวอย่างทางด้านสุขภาพ ในด้านการดูแลสุขภาพตนเอง โดยการตรวจร่างกายและสุขภาพฟัน ทุกปี อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง						()R10
11. เป็นที่ปรึกษา, ให้คำแนะนำ, ช่วยเหลือ ทั้งด้านสุขภาพ และ ด้านการเรียน แก่นักเรียน						()R11
12. การผสมผสาน ความรู้, แนวคิด ด้านการส่งเสริมสุขภาพ หรือ การแก้ไขปัญหาสุขภาพ ที่มีในโรงเรียน, ชุมชน นั้น ในแผน การเรียนการสอน แก่นักเรียน						()R12
13. ช่วยติดต่อ ประสานงานกับหน่วยงานสาธารณสุข ในเรื่อง เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ของสมาชิกในโรงเรียน						()R13
14. ดูแลการเฝ้าระวังทางโภชนาการในนักเรียน (การชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง เทียบตามเกณฑ์มาตรฐาน)						()R14
15. ดูแลการเฝ้าระวังทางทันตสาธารณสุขในนักเรียน (การตรวจ สุขภาพเหงือกและฟัน, ดูแลการแปรงฟัน)						()R15

➤ ส่วนที่ 5 การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

➤ ส่วนที่ 5.1 พฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพแก่ตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย 4 ลงในช่องที่ตรงมากที่สุด กับ " การปฏิบัติที่เป็นจริงของท่าน ในพฤติกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพ แก่ตัวท่านเอง " ในรอบ 6 เดือน ที่ผ่านมา

"ปฏิบัติเป็นประจำ" หมายถึง ท่านได้ทำสิ่งนั้น ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน

"ปฏิบัติเป็นส่วนมาก" หมายถึง ท่านได้ทำสิ่งนั้น ประมาณสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

"ปฏิบัติเป็นบางครั้ง" หมายถึง ท่านได้ทำสิ่งนั้น น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

"ปฏิบัติเป็นส่วนน้อย" หมายถึง ท่านได้ทำสิ่งนั้น นานๆครั้งหนึ่ง

"ไม่เคยปฏิบัติเลย" หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติ สิ่งนั้นเลย

กิจกรรม	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ เป็น ส่วน มาก	ปฏิบัติ เป็น บาง ครั้ง	ปฏิบัติ เป็น ส่วน น้อย	ไม่ เคย ปฏิบัติ เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1.รับประทานผักและผลไม้						()Pt1
2.รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่						()Pt2
3.รับประทานอาหารที่ใส่วิต้าศาสตร์ เช่น ข้าวเกรียบกุ้ง, ผลไม้ดอง,เนื้อสัตว์ตากแห้ง,ทองหยอด,ฝอยทอง เป็นต้น						()Pt3
4.รับประทานอาหารที่ใส่อารเคมี เช่น ลูกชิ้นปิ้งปอง,แฮม, หมูยอ,เนื้อสัตว์ตากแห้ง เป็นต้น						()Pt4
5.รับประทานอาหารเช้าไหม้เกรียม เช่น เนื้อสัตว์ปิ้ง/ย่าง/เผา						()Pt5
6.รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ เช่น ลาบ,ก๋วยเตี๋ยว,ปลาดิบ						()Pt6
7.รับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด,เค็มจัด						()Pt7
8.การรับประทานไข่						()Pt8
9.รับประทานอาหารที่มีไขมันมาก พวกเนื้อสัตว์ติดมัน, อาหารทอด,อาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันหมู						()Pt9
10.ดื่มมนอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว						()Pt10
11.ดื่มสุรา,เครื่องดื่มแอลกอฮอล์						()Pt11
12.การสูบบุหรี่						()Pt12
13.ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ด้วยกิจกรรมที่ตนเองเลือก หรือเล่นกีฬา						()Pt13
14.ใช้การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพื่อผ่อนคลาย ความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ						()Pt14

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

สำหรับผู้วิจัย

1. ท่านไปตรวจสุขภาพประจำปี (อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง) หรือไม่

1.1 ตรวจสุขภาพร่างกายทั่วไป

() ตรวจ () ไม่ได้ตรวจ เพราะ () Pt 15

1.2 ตรวจสุขภาพเหงือกและฟัน

() ตรวจ () ไม่ได้ตรวจ เพราะ () Pt 16

2. ท่านมีปัญหาด้านสุขภาพ ที่ต้องไปขอคำปรึกษาแนะนำ หรือรับบริการด้านสุขภาพ จากสถานบริการสาธารณสุข หรือไม่

() ไม่มี () Pt 17

() มี และ โดยส่วนใหญ่ เลือกรับคำปรึกษาแนะนำหรือรับบริการ จาก (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)

() สถานบริการสาธารณสุข ที่อยู่ใกล้ / สะดวกที่สุด () Ht 1

เพราะ

() สถานบริการสาธารณสุข ที่ตนพอใจ () Ht 2

เพราะ

() สถานบริการสาธารณสุข ที่เคยไปรับบริการ () Ht 3

เพราะ

ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ในการปฏิบัติ

1." พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการบริโภคอาหาร" ของตัวท่านเอง ท่านพบ ปัญหา / อุปสรรค

() Pt 18

(ในทุกด้าน เช่น เวลา,เศรษฐกิจ,ความต้องการ,สุขภาพ ฯลฯ) หรือไม่

() ไม่มี () มี ได้แก่ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

2." พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย" ของตัวท่านเอง ท่านพบ ปัญหา / อุปสรรค หรือไม่

() Pt 19

() ไม่มี () มี ได้แก่ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

3." พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการใช้บริการจาก ระบบบริการทางสุขภาพ" (ได้แก่ การตรวจสุขภาพทั่วไป,

การตรวจสุขภาพเหงือกและฟัน, การขอคำปรึกษาแนะนำทางสุขภาพ และ การรับบริการรักษาพยาบาล)

ของตัวท่านเอง ท่านพบ ปัญหา / อุปสรรค หรือไม่

() Pt 20

() ไม่มี () มี ได้แก่ (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

รายชื่อโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวอรนุช อธินันท์ เกิดเมื่อวันที่ 13 มีนาคม พ.ศ. 2511 ที่อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่โรงเรียนสตรีศรีนครราชสีมา จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีเชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ. 2530 เริ่มรับราชการ ในตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 2 ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา ศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (เอกสุขศึกษา) สถาบันราชภัฏนครราชสีมา สำเร็จการศึกษา ในปี พ.ศ. 2535 ลาศึกษาต่อในหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์(ต่อเนื่อง) จากวิทยาลัยบรมราชชนนีนครราชสีมา เมื่อปี พ.ศ. 2537 และกำลังศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (เวชศาสตร์ชุมชน) ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2542

ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ระดับ 6 ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลโนนไทย อำเภอโนนไทย จังหวัดนครราชสีมา

