

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข กองสุศึกษา. (2541). แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุข ในการดำเนินการสุศึกษาและพัฒนา นโยบายสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- กระทรวงสาธารณสุข กองสุศึกษา. (2542). สุบัญญัติแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี : โรงพิมพ์กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย. (2545). นโยบายออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/newsletter/letter02/policy.html> (29 มกราคม 2545)
- กระทรวงสาธารณสุข กองทันตสาธารณสุข. (2545). ครอบครัวสุขภาพฟันดี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/happysmile/index.html> (29 มกราคม 2545)
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). รายงานการไม่รวมหมวกนิรภัยในผู้ใช้จักรยานยนต์ที่บาดเจ็บจากอุบัติเหตุขนส่ง พ.ศ.2542-2543. (จดหมาย ที่สร.0210/565 ลงวันที่ 7 ธันวาคม 2544)
- เกษม ดันติมลานีวะ และกุลยา ดันติมลานีวะ. (2528). การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- ขวัญใจ เกียรติศักดิ์สาคร. (2541). รูปแบบการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมการบริหารโรคหลอดเลือดหัวใจ เพื่อสิ่งแวดล้อมของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ในเทศศาสตรมหาบัณฑิต (การโฆษณา). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินดา มนเทียรวิเชียรฉาย และคณะ. (พฤศจิกายน 2541). "รูปแบบการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล," วิชาการ APHEIT-JOURNAL. 5 (1) : 43-52.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). สถานะสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : อูษาการพิมพ์.
- จรรยา เศรษฐบุตร, อัษฎลี วรางรัตน์ และจิรกิต บุญชัยวัฒนา. (2541). รายงานการสำรวจสภาวะเยาวชนไทย พ.ศ. 2541. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดสหประชาพาณิชย์.

- ธานินทร์ สุธีประเสริฐ. (มกราคม-มีนาคม 2544). "ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค จังหวัดสุพรรณบุรี," ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม. 24 (1) : 71-79.
- นิลภา จิระรัตนวรรณ. (2541). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม (เวชศาสตร์ป้องกันและสังคม). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นลินี มกรเสน. (2538). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม (สาธารณสุขศาสตร์ เอกสุขศึกษา). กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2540). คู่มือการวิจัย การเขียนรายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์. บรรณาธิการ. (2541). นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง พ.ศ 2541. กรุงเทพฯ : บริษัทไช้ไร้จำกัด.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณและคณะ. (มกราคม-เมษายน 2540). "การศึกษาพฤติกรรมและเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในกลุ่มเยาวชน แม่บ้าน และคนงานในโรงงาน," สุขศึกษา. 20 (75) : 3-4.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณและคณะ. (2542). รายงานการวิจัยการสำรวจสถานะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเด็กผู้ด้อยโอกาส. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประเวศ วะลี. (2539). "ยุทธศาสตร์ส่งเสริมสุขภาพ," ใน เอกสารประกอบการสัมมนาสื่อมวลชนและศิลปินท้องถิ่น(ภาคเหนือ). เชียงราย : โรงแรมลิตเติ้ลดักด์ 10-12 กรกฎาคม 2539 จัดโดยกองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์และคณะ. (มกราคม-เมษายน 2543). "ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ใช้แรงงานที่เตรียมตัวเดินทางไปทำงานต่างประเทศซึ่งมารับบริการตรวจสุขภาพในโรงพยาบาลรามาริบัติ," สุขศึกษา 23 (84) : 28-38.
- ไพโรจน์ พรหมพันใจ. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคนงานโรงงานอุตสาหกรรม จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ วท.ม (สาธารณสุขศาสตร์ เอกสุขศึกษา). กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- มยุรี อินทนาคักดี. (2542). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเด็กวัยเรียนระดับประถมศึกษา ในเขต ตำบลบางน้ำจืด อ.หลังสวน จ.ชุมพร. ภาคนิพนธ์ วิชา สศคร.492 (สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต). กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. (2543). ประกาศมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติที่ 142/2543 เรื่อง "โครงการมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่" ลงวันที่ 29 ตุลาคม 2543.
- เยาวลักษณ์ อนุรักษ์และคณะ. (2543). กระบวนการศึกษากับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ "ก้าวสู่อายุ 2000". กรุงเทพฯ : บริษัททิกม่าดีไซน์กราฟฟิคจำกัด.
- ยุพา พูนขำ. (เมษายน-มิถุนายน 2544). "เพศศึกษา : ภูมิคุ้มกันที่วัยรุ่นต้องได้รับ", การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม 24(2) : 26-32.
- รุจิณา อรรถสิทธิ์. (2541). "บทคัดย่อรายงานสถานภาพและบทบาทการส่งเสริมสุขภาพของภาคประชาชน," ใน บทคัดย่อและบทสรุปสำหรับผู้บริหารของโครงการวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. หน้า 8. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- รวมพร คงกำเนิด. (2543). "การส่งเสริมสุขภาพเด็กและวัยรุ่น," ใน การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิดทฤษฎี และการปฏิบัติพยาบาล. หน้า 195-212. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- ลักขณา เต็มศิริกุลชัย และสุชาดา ตั้งทางธรรม. ผู้แปลและเรียบเรียง. (2541). รูปธรรมใหม่ของการส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : บริษัทไฮโซ จำกัด.
- สุกัญญา ไผทโกณ. (2540). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี. วิทยานิพนธ์ วท.ม (สาธารณสุขศาสตร์ เอกสุขศึกษา). กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชุม เฉลยทรัพย์. (2541). "บทคัดย่อรายงานการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงภาวะเสี่ยง ข้อมูลข่าวสารด้านสาธารณสุข," ใน บทคัดย่อและบทสรุปสำหรับผู้บริหารของโครงการวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. หน้า 17-18. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สุคนธ์ เจียสกุล และนพรัตน์ แก่นนาคำ. (มกราคม-มีนาคม 2542). "โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพก้าวใหม่ของอนามัยโรงเรียน," Health 22 (1) : 11.
- สดดี ภูทองไสย. (2541). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม (สาธารณสุขศาสตร์ เอกอนามัยครอบครัว). กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สดไล ศรีธาดา. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดอำนาจเจริญ. วิทยานิพนธ์ วท.ม (สาธารณสุขศาสตร์ เอกสุขศึกษา). กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทยและสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (2541). ปฏิรูปแนวคิดคนไทย: สุขภาพมิใช่โรงพยาบาล. กรุงเทพฯ : บริษัทดีไซร์จำกัด.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (พฤษภาคม 2541) "ถึงเวลาส่งเสริมสุขภาพ," จับกระแส จัดหมายข่าวสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. 3 (11) : 1.
- สมทรง รักษ์เผ่า และสรศักดิ์ภูณิ ดวงคำสวัสดิ์. (2540). กระบวนการดำเนินงานสุขภาพเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สมเกียรติ ศิริรัตนพฤษ์และคณะ. (2543). รายงานผลการศึกษาเรื่องสถานะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชากรวัยแรงงานไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- สมนึก ชาญด้วยกิจ และถาวร เป็รื่องวิทยากุล. (2542). สุขภาพเหงือกและฟันของคนไทย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/factsheet> (4 มิถุนายน 2542).
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2543). "การส่งเสริมและปกป้องสุขภาพ," ใน การส่งเสริมสุขภาพ : แนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติพยาบาล. หน้า 19-28. นครศรีธรรมราช : มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สรวรรณ โตตาบ. (2544). การศึกษารูปแบบพฤติกรรมตามความสนใจของวัยรุ่นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร : ศึกษาเฉพาะกรณีนักเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ สส.ม (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม). สมุทรปราการ : มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- สุรเกียรติ อชานานุกาพ. (2541). วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ. กรุงเทพฯ : บริษัทดีไซร์จำกัด.
- สวนดุสิตโพล. (2541). การสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงภาวะเสี่ยง ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ และการให้บริการสุขภาพ ฉบับที่ 1 การปฏิบัติตนด้านสุขภาพอนามัยของประชาชน. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- เสาวลักษณ์ มีกุล. (2543). "พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น," พยาบาลศาสตร์. 18 (1) : 14-20.
- อนุวัฒน์ ศุภชุตินกุล, เพ็ญจันทร์ ประดับมุข และยุพาวงศ์ไชย. บรรณาธิการ. (2541). บทบาทประชาคมส่งเสริมสุขภาพนอกภาครัฐ. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

- อนันต์ เวชการวิทยา และสุวลักษณ์ ตั้งประดิษฐ์. (2540). "ทัศนสาธาณสุข," ใน *การสาธาณสุข*. หน้า 330-336. นนทบุรี : ยุทธรินทร์การพิมพ์.
- อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. (2540). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์ วท.ม (สาธาณสุขศาสตร์เอกศศึกษา). กรุงเทพฯ : คณะสาธาณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัมพร โอตระกุล. (2540). *สุขภาพจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดีจำกัด.
- อรพินท์ มุกดาดีลกและคณะ. (เมษายน-มิถุนายน 2543). "ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตรวจสุขภาพ เป็นระยะของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม." *การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม* 23 (2) : 76-83.
- อร่ามศรี กฤษณเสถณี. (กรกฎาคม-กันยายน 2543). "การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ทักษะชีวิต อนามัยการเจริญพันธ์ เพื่อส่งเสริมอนามัยการเจริญพันธ์ สำหรับกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย กรณีศึกษาอย่างมีส่วนร่วม ในสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร." *ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*. 23 (3) : 95-103.
- อำพล จินดาวัฒน์. (2541). "บทคัดย่อรายงานการศึกษาวิจัยการพัฒนาระบบบริการที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ," ใน *บทคัดย่อและบทสรุปสำหรับผู้บริหารของโครงการวิจัยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ*. หน้า13-16. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- Centers for Disease Control and Prevention. (1998). *Youth Risk Behavior Surveillance- United State,1997*. [Online]. Available : <http://www.cdc.gov/nccdphp/dash/MMWRFile/ss4703.htm>. (26 January 2001).
- Egger, G. Spark, R. Lowson, J. and Donovan, R. (1999). *Health Promotion Strategies & Methods*. Revised Edition. NSW : Mc Graw-Hill Australia.
- Hubley, J. (1993). *An Action Guide to Health education and Health Promotion*. London : The Macmillan Press.
- Kann, L. et al. (August 14, 1998). *Youth Risk Behavior Surveillance- United States, 1997*. [Online]. Available : <http://www.cdc.gov/nccdphp/dash/MMWRFile/ss4703.htm>. (26 January 2001).
- Leslie, E. Fotheringham, M. Veitch, J. and Owen, N. (April 2000). "A University Campus Physical Activity Promotion Program," *Health Promotion Journal of Australia*. 10 (1) : 51-54.

- Palank, C.I. (December 1991). "Determinent of Health-Promoting Behavior A Review of Current Research," Nursing Clinic of North America. 26 : 815-832.
- Pender, N.J. (1987). Health promoting in Nursing Practice. 2nd edition. Norwalk-Connecticat : Appleton & Lange.
- Murray,R.B.,and Zentnex,J.P. (1989). Nursing Concepts for Health Promotion. Newyork : Prentice Hall.
- WHO. (1999). Ottawa Charter For Health Promotion. [Online]. Available : <http://www.who.int/hpr/docs/ottawa.html>. (26 January 2001).
- Walker, S.N., Sechist, K.R. and Pender, N.J. (1987). "The Health Promotion Lifestyle Profile : Developement and Psychometric Characteristic," Nursing Research. 36 : 76-81.





แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยด้านสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ผู้วิจัยถือว่านักศึกษาเป็นตัวแทนของประชากรที่มีความสำคัญกลุ่มหนึ่งในการพัฒนาประเทศชาติ จึงขอให้ท่านตอบแบบสอบถามชุดนี้ตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะไม่มีผลใด ๆ ถึงตัวท่าน โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะภาพรวม ไม่ได้เสนอเป็นรายบุคคล

แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 6 หน้า ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 13 ข้อ

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 62 ข้อ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านได้ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามเพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

(นางดวงพร กตัญญูตานนท์)

อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

เลขที่แบบสอบถาม

แบบสอบถาม เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

คำชี้แจง ให้ท่านเติมเครื่องหมาย ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านหรือเติมคำ
ในช่องว่างให้สมบูรณ์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ปัจจุบันนักศึกษาอายุ.....ปี (นับอายุเต็มจำนวน)
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. สาขาวิชาที่ศึกษา
- () พยาบาลศาสตร์ () เภสัชศาสตร์
- () เทคนิคการแพทย์ () กายภาพบำบัด
- () การบริหารโรงพยาบาล () อนามัยสิ่งแวดล้อม
- () อาชีวอนามัยและความปลอดภัย
4. ชั้นปีที่
- () ปีที่ 1 () ปีที่ 2
- () ปีที่ 3 () ปีที่ 4
- () ปีที่ 5
5. ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ผลการเรียนของท่านเป็นอย่างไร
- () ส่วนใหญ่ A () ส่วนใหญ่ B
- () ส่วนใหญ่ C () ส่วนใหญ่ D
- () ส่วนใหญ่ F
6. ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2544 ที่ผ่านมา ท่านได้รับเกรดเฉลี่ยสะสม
เท่ากับ.....
7. ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ท่านได้รับการสอนเนื้อหาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพหรือไม่
- () ได้รับ () ไม่ได้รับ
8. ในหลักสูตรปัจจุบันของท่าน ได้รับการสอดแทรกเกี่ยวกับการปฏิบัติตน
เพื่อให้สุขภาพดีหรือไม่ เพียงใด
- () ไม่มีเลย () 1-3 วิชา
- () 4-6 วิชา () มากกว่า 6 วิชา
- () อื่น ๆ ระบุ เช่น เรียนในวิชาเลือกเสรีหรืออื่นๆ

สำหรับผู้วิจัย

9. ท่านพักอาศัยอยู่ที่ใด
- () บ้าน () หอพักมหาวิทยาลัย
- () หอพักเอกชน () อื่น ๆ ระบุ.....
10. สถานที่พักอาศัยของท่านมีลักษณะที่ส่งผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างไร
- () มีลักษณะส่งเสริมในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ เช่น มีสถานที่ออกกำลังกาย
- () ไม่ส่งผลบวกและลบต่อสุขภาพ
- () มีลักษณะที่ไม่ส่งเสริมในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ เช่น มีสถานเริงรมย์ มีการพนัน มีความแออัด มียาบ้าขาย เป็นต้น
- () อื่น ๆ ระบุ.....
11. ท่านได้รับคำแนะนำและได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีจากบุคคลต่อไปนี้หรือไม่
- 11.1 สมาชิกในครอบครัว เช่น บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 11.2 เพื่อน () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 11.3 อาจารย์ () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 11.4 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 11.5 บุคคลอื่น ๆ ระบุ..... () ได้รับ () ไม่ได้รับ
12. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดี จากสื่อต่อไปนี้หรือไม่
- 12.1 โทรทัศน์ () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 12.2 วิทยุ () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 12.3 หนังสือพิมพ์ () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 12.4 นิตยสาร () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 12.5 อินเทอร์เน็ต () ได้รับ () ไม่ได้รับ
- 12.6 อื่นๆ ระบุ..... () ได้รับ () ไม่ได้รับ
13. บุคคลต่อไปนี้ปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษาด้านสุขภาพหรือไม่ เช่น การออกกำลังกาย การไม่สูบบุหรี่ เป็นต้น
- 13.1 สมาชิกในครอบครัว เช่น บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง () เป็น () ไม่เป็น
- 13.2 เพื่อน () เป็น () ไม่เป็น
- 13.3 อาจารย์ () เป็น () ไม่เป็น
- 13.4 ดารา-ศิลปิน () เป็น () ไม่เป็น
- 13.4 อื่นๆ ระบุ..... () เป็น () ไม่เป็น

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง

ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง นักศึกษาไม่เคยปฏิบัติเลยในพฤติกรรมนั้น
ปฏิบัติเป็นส่วนน้อย	หมายถึง นักศึกษาปฏิบัติพฤติกรรมนั้นบ้าง แต่น้อย หรือนักศึกษาปฏิบัติ 1-2 วันต่อสัปดาห์ในพฤติกรรมนั้น ๆ
ปฏิบัติเป็นครั้งคราว	หมายถึง นักศึกษาปฏิบัติพฤติกรรมนั้นปานกลาง หรือนักศึกษาปฏิบัติ 3-4 วันต่อสัปดาห์ในพฤติกรรมนั้น ๆ
ปฏิบัติเป็นส่วนมาก	หมายถึง นักศึกษาปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เกือบทุกครั้ง หรือนักศึกษาปฏิบัติ 5-6 วันต่อสัปดาห์ในพฤติกรรมนั้น ๆ
ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง นักศึกษาปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ทุกครั้ง

ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ไม่เคยปฏิบัติ	เป็นส่วนน้อย	เป็นครั้งคราว	เป็นส่วนมาก	เป็นประจำ
ด้านอนามัยส่วนบุคคล					
1. อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง.....					
2. สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง.....					
3. ดูแลรักษาเล็บมือเล็บเท้า ให้สั้นและสะอาด.....					
4. ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน.....					
5. ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้นสกปรก.....					
6. จัดเก็บของใช้ส่วนตัวให้เป็นระเบียบ.....					
7. แปรงฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหารทุกมื้อ.....					
8. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง (เช้า-ก่อนนอน).....					
9. กินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่.....					
10. ใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง.....					
11. ใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่นเพียงพอ.....					
12. ล้างมือทุกครั้งหลังออกจากห้องส้วม.....					

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ไม่เคยปฏิบัติ	เป็นส่วนน้อย	เป็นครั้งคราว	เป็นส่วนมาก	เป็นประจำ
ด้านการบริโภคอาหาร					
13. กินอาหารครบ 5 หมู่.....
14. กินอาหารครบ 3 มื้อ.....
15. ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว.....
16. กินเนื้อปลา.....
17. กินผักและผลไม้.....
18. กินอาหารที่มีน้ำมันและไขมัน.....
19. กินอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัดหรือของหมักดอง.....
20. กินอาหารที่ปรุงสุก.....
21. สังเกตความสะอาดของอาหารและผู้ขายก่อนซื้ออาหาร.....
22. ล้างมือก่อนกินอาหาร.....
23. ใช้ช้อนกลางเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น.....
24. กินอาหารจานด่วน เช่น แฮมเบอร์เกอร์ พิซซ่า.....
25. กินอาหารที่ปรุงรสบรรจุถุงสำเร็จรูป.....
26. ดื่มน้ำอัดลม.....
27. ดื่มนม.....
ด้านการออกกำลังกายและการตรวจสุขภาพประจำปี					
28. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง 7-15 นาทีเป็นอย่างน้อย.....
29. ออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออก.....
30. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน.....
31. ตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง.....
32. ตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง.....
ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม					
33. ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด เช่น กระดาษ ไฟฟ้า น้ำ
34. ทิ้งขยะในที่รองรับ.....
35. ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม เช่น โฟม สเปร์ย เป็นต้น.....

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ไม่เคยปฏิบัติ	เป็นส่วนน้อย	เป็นครั้งคราว	เป็นส่วนมาก	เป็นประจำ
36. มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย เช่น ปลูกต้นไม้ เก็บขยะ เป็นต้น.....
37. มีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อมในชุมชน เช่น คัดแยกขยะ รักษาแหล่งน้ำ.....
38. นำวัสดุที่ยังใช้การได้กลับมาใช้อีกเช่น ถุงพลาสติก กระดาษ เป็นต้น.....
ด้านสุขภาพจิต					
39. มีงานอดิเรกทำ.....
40. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ หาทางผ่อนคลาย เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น.....
41. นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ.....
42. ใช้ยาช่วยให้นอนหลับ.....
43. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส.....
44. ให้อภัยและยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น.....
ด้านความปลอดภัย					
45. ข้ามถนนบนทางม้าลายหรือสะพานลอย.....
46. สวมหมวกนิรภัยเมื่อใช้รถจักรยานยนต์.....
47. ใช้เข็มขัดนิรภัยเมื่อนั่งรถยนต์ด้านหน้า.....
48. ป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ปิดแก๊สหลังใช้ ดูแลรูปเขียนให้ดับหลังไหว้พระ เป็นต้น.....
49. ปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัยของสถานที่นั้น เช่น ห้องปฏิบัติการ สถานที่ฝึกงาน เป็นต้น.....
ด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น					
50. ช่วยทำงานบ้าน.....
51. มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว.....
52. มีการพบปะสังสรรค์และพักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัว.....
53. ปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา.....
54. เผื่อแผ่หัวใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว.....

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ไม่เคยปฏิบัติ	เป็นส่วนน้อย	เป็นครั้งคราว	เป็นส่วนมาก	เป็นประจำ
ด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ					
55. ดื่มสุรา เบียร์.....
56. สูบบุหรี่.....
57. เที่ยวสถานเริงรมย์ เช่น ผับ บาร์ คาราโอเกะ.....
58. เล่นการพนัน เช่น พนันบอล เป็นต้น.....
59. เสพสารเสพติด เช่น ยาบ้า เป็นต้น.....

60. ท่านเคยมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ () เคย () ไม่เคย
(ถ้าตอบว่า ไม่เคย ไม่ต้องตอบคำถามข้อ 61-62)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ไม่เคยปฏิบัติ	เป็นส่วนน้อย	เป็นครั้งคราว	เป็นส่วนมาก	เป็นประจำ
61. เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ท่าน/คุณอนมีการป้องกันการติดเชื้อ..
62. เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ท่าน/คุณอนมีการป้องกันการตั้งครรภ์

