



การพัฒนาเครื่องมือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ. 2 ส ของกลุ่มวัยทำงานอายุ 15- 59 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ และประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนในสถานศึกษาอายุ 7-14 ปี

จัดทำโดย รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ได้รับการสนับสนุนทุนจาก กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข  
ปีงบประมาณ 2559

การพัฒนาเครื่องมือและแนวทางการประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.  
ของกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี และพฤติกรรมตามสุขบัญญัติแห่งชาติของกลุ่มนักเรียนอายุ 7-14ปี  
สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ



## บทนำ

จากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของคนไทยตั้งแต่วัยเด็กเข้าสู่วัยทำงาน ล้วนเกิดจากพฤติกรรมทางสุขภาพ ที่ครอบคลุมถึงสุขภาพอนามัยทั่วไป ภาวะโภชนาการและพัฒนาการทางอารมณ์ สังคมและคุณธรรมจริยธรรมในวิถีการดำรงชีวิต เห็นได้จากผลสำรวจสุขภาพคนไทยครั้งที่ 5 พ.ศ. 2556 – 2557 พบแนวโน้มปัญหาสุขภาพเหมือนกันทั่วโลกคือ เสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มีเส้นรอบเอว และดัชนีมวลกายเกิน เนื่องจากออกกำลังกายไม่เพียงพอ ขาดการดูแลสุขภาพโดยเฉพาะการรับประทานอาหาร รวมทั้งปัญหาด้านสุขภาพจิต โรคเครียด โรคซึมเศร้าซึ่งเป็นปัญหาเกิดขึ้นในทุกช่วงวัยโดยมีพื้นฐานมาจากประชาชนขาดทักษะทางปัญญาและทักษะทางสังคมเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง หรือที่เรียกว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ ดังผลสำรวจในปี พ.ศ. 2556 กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ร่วมกับสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พัฒนาเครื่องมือวัดความรู้ด้านสุขภาพของคนวัยทำงาน พร้อมประเมินระดับความรู้ด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 4,401 คน จากทุกภาคของประเทศไทยที่ตอบแบบประเมินมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับจาก 0-4 คะแนน มีจำนวน 64 ข้อโดยมีคุณภาพของแบบประเมินอยู่ระดับดีด้วยค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคอยู่ระหว่าง .611-.912 ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้ด้านสุขภาพโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับต้องปรับปรุงถึงพอใช้คิดเป็นร้อยละ 72.0 และมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพอยู่ในระดับที่ไม่ดีพอ เป็นส่วนใหญ่คิดเป็น ร้อยละ 53.5 รองลงมาเป็นระดับพอใช้และดีมาก คิดเป็นร้อยละ 44.7 และ 1.8 ตามลำดับ

ส่วนในปี พ.ศ. 2557 ตามที่กองสุขศึกษาได้ทำการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนประถมปลายจาก 10 จังหวัดทุกภูมิภาครวมจำนวน 3,017 คน ด้วยแบบประเมินที่มีคุณภาพ เครื่องมือที่มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .256 – .581 และค่าความเชื่อมั่นของครอนบาคเท่ากับ 0.837 ซึ่งถือว่าเครื่องมือมีคุณภาพ และผลสำรวจพบว่า ระดับพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติซึ่งวัดจาก 5 ด้าน ได้แก่ ด้านโภชนาการ ด้านออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ ด้านอนามัย ด้านสังคมและครอบครัว ผลโดยรวมของกลุ่มเด็กนักเรียนอายุ 9-12 ปีในภาพรวมของประเทศ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับพอใช้และปรับปรุงคิดเป็นร้อยละ 76.8 และ 17.7 ตามลำดับ และอยู่ในระดับดี มีจำนวนน้อยมากคือ ร้อยละ 5.5

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จึงเห็นความสำคัญที่ต้องประเมินระดับความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy-HL) และพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior-HB) ตามหลัก 3อ.2ส. ของกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ และประเมินพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา ของนักเรียนอายุ 7-14 ปี ดังนั้น จึงได้มีมาตรการและดำเนินการโครงการเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย และได้มีการส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุข ผู้นำสุขภาพชุมชนและอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ได้ใช้เครื่องมือประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ โดยพัฒนาเครื่องมือเป็นฉบับย่อ ที่สามารถใช้ได้สะดวกต่อประชาชนกลุ่มเสี่ยงในการประเมินได้ด้วยตนเอง

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ
2. เพื่อประเมินระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษาของกลุ่มนักเรียนอายุ 7-14 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ



3. เพื่อนำผลการประเมินระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน อายุ 15-59 ปี และกลุ่มนักเรียนอายุ 7-14 ปี มาวางแผนการพัฒนาสุขภาพสำหรับ หมู่บ้านจัดการสุขภาพ

### กลุ่มเป้าหมาย/กลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

จากข้อมูลเมื่อปี พ.ศ. 2556 ประเทศไทยมี 74,965 หมู่บ้านและจากข้อมูลสำมะโนประชากร แต่ละหมู่บ้านมีประชากรโดยเฉลี่ย 144 ครัวเรือน หรือ 868 คน และสัดส่วนประชากรวัยทำงานอายุ 15 -59 ปี มีประมาณร้อยละ 66.2 ของประชากรทั้งหมด และสัดส่วนประชากรเด็กไทยอายุต่ำกว่า 1 ปีเต็มหรือวัยทารกคิดเป็นร้อยละ 1.05 เด็กอายุ 1-6 ปีหรือวัยก่อนวัยเรียนมีร้อยละ 7.07 และอายุ 7-14 ปีหรือวัยเรียนคิดเป็นร้อยละ 9.84 เมื่อเทียบกับประชากรทั้งหมด (ข้อมูลสถิติแห่งชาติเดือนธันวาคม พ.ศ. 2557 จากประชากรไทย 65,124,716 คน) ดังนั้น ใน 1 หมู่บ้านมีจำนวนประชากรเป้าหมาย ดังนี้

1. ประชากรวัยทำงานอายุ 15 – 59 ปี โดยเฉลี่ยประมาณ 570 คนต่อ 1 หมู่บ้าน (โดยเทียบจากข้อมูลโครงสร้างประชากรประเทศไทยร้อยละ 66.2 ของประชากร 65 ล้านคน หาดด้วย 74,956 หมู่บ้าน) แต่ทั้งนี้ประชากรในวัยทำงานประมาณ 65 % ไปทำงานและอาศัยอยู่ในเมืองหรือนอกหมู่บ้านตนเอง จึงไม่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมสุขภาพในหมู่บ้านจัดการสุขภาพ จึงคิดเป็นประชากรวัยทำงานที่อาศัยในหมู่บ้านเท่ากับ 570 คูณด้วย 35% เท่ากับโดยประมาณ 200 คน

2. ประชากรเด็กนักเรียนอายุ 7-14 ปี โดยเฉลี่ยเท่ากับ 85 คน (โดยเทียบจากข้อมูลโครงสร้างประชากรประเทศไทยร้อยละ 9.84 ของประชากร 65 ล้านคน หาดด้วย 74,956 หมู่บ้าน)

#### กลุ่มตัวอย่าง

1. ประชาชนวัยทำงานทั้งเพศหญิงและชายที่มีอายุ 15-59 ปี ที่อาศัยอยู่ในชุมชน ในหมู่บ้านที่มีการดำเนินงานเพื่อสุขภาพของประชาชนในหมู่บ้านตนเอง โดยครอบคลุมทั้ง ประชาชนมีส่วนร่วมในการจัดการสุขภาพของชุมชนเอง มีการจัดทำแผนและงบประมาณ มีการจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาพ จัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน และมีการเฝ้าระวังติดตามประเมินผลสัมฤทธิ์ มีการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้กันอย่างต่อเนื่องในชุมชน ซึ่งเรียกว่า เป็นหมู่บ้านจัดการสุขภาพภาคประชาชน **จำนวน 50 คน**

2. เด็กนักเรียนอายุ 7-14 ปี ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนในชุมชนหมู่บ้านจัดการสุขภาพ **จำนวน 40 คน**

### วิธีการกำหนดขนาดตัวอย่าง (N= หมู่บ้าน)

**ในกรณีตัวอย่างเป็นตัวแทนระดับหมู่บ้าน** การกำหนดขนาดตัวอย่าง สามารถเลือกทำได้ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ดังนี้

1) ไม่ใช้การสุ่มตัวอย่าง โดยใช้จำนวนตัวอย่างเท่ากับจำนวนประชากรทั้งหมดโดยประมาณ เช่น ในหนึ่งหมู่บ้านมีประชากรวัยทำงานประมาณ 200 คน ดังนั้นจึงควรเก็บข้อมูลประชากรวัยทำงานให้ครบทุกคนในหมู่บ้านที่สามารถให้ข้อมูลได้ในช่วงเวลาที่ดำเนินการเก็บข้อมูล

2) ใช้การกำหนดขนาดตัวอย่างในกรณีที่ทราบจำนวนประชากรในหมู่บ้านโดยประมาณ

ถ้าขนาดประชากรเป็นหลักสิบ	ควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 50%
ถ้าขนาดประชากรเป็นหลักร้อย	ควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 25%
ถ้าขนาดประชากรเป็นหลักพัน	ควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 10%
ถ้าขนาดประชากรเป็นหลักหมื่น	ควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 5%
ถ้าขนาดประชากรเป็นหลักแสนขึ้นไป	ควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 1%



ซึ่งถ้าประชากรวัยทำงานในหมู่บ้านมีประมาณ 200 คน ดังนั้น ขนาดตัวอย่างที่จะเป็นตัวแทนประชากรได้ คำนวณได้คือ 25 ทหาร 100 คูณด้วย 200 คน จึงได้จำนวนตัวอย่างประมาณ 50 คน และนักเรียนอายุ 7-14 ปี ที่คำนวณได้ 50 ทหาร 100 คูณด้วย 85 คน จึงได้จำนวนตัวอย่างประมาณ 40 คน

3) ใช้ตารางสำเร็จรูป ที่นิยมใช้ ได้แก่ ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และเมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) โดยกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ 5% และระดับความเชื่อมั่น 95% สามารถคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างกับประชากรที่มีขนาดเล็กได้ตั้งแต่ 10 ขึ้นไปได้ ดังตาราง

ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง	ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง	ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง	ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง	ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่าง
10	10	100	80	280	162	800	260	2,800	338
15	14	110	86	290	165	850	265	3,000	341
20	19	120	92	300	169	900	269	3,500	346
25	24	130	97	320	175	950	274	4,000	351
30	28	140	103	340	181	1,000	278	4,500	354
35	32	150	108	360	186	1,100	285	5,000	357
40	36	160	113	380	191	1,200	291	6,000	361
45	40	170	118	400	196	1,300	297	7,000	364
50	44	180	123	420	201	1,400	302	8,000	367
55	48	190	127	440	205	1,500	306	9,000	368
60	52	200	132	460	210	1,600	310	10,000	370
65	56	210	136	480	214	1,700	313	15,000	375
70	59	220	140	500	217	1,800	317	20,000	377
75	63	230	144	550	226	1,900	320	30,000	379
80	66	240	148	600	234	2,000	322	40,000	380
85	70	250	152	650	242	2,200	327	50,000	381
90	73	260	155	700	248	2,400	331	75,000	382
95	76	270	159	750	254	2,600	335	100,000	384

จากตาราง ถ้าประชากรวัยทำงานในหมู่บ้านมีประมาณ 200 คน ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 132 คน และประชากรกลุ่มนักเรียนอายุ 7-14 ปี จำนวน 85 คน ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 70 คน

4. การใช้สูตรคำนวณ ที่นิยมใช้คือ สูตรของ ทาโร ยามาเน่ คือ  $n = N / (1 + Ne^2)$  เมื่อ n = ขนาดตัวอย่างที่ต้องการ N = ขนาดประชากร e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

ดังนั้น เมื่อแทนค่าสูตรจะได้จำนวนตัวอย่างวัยทำงานเท่ากับ  $200 \div (1 + 200 (.05 \times .05)) = 133$  คน

จำนวนตัวอย่างนักเรียนอายุ 7-14 ปีเท่ากับ  $85 \div (1 + 85 (.05 \times .05)) = 70$  คน

**สรุปได้ว่า** จากวิธีคำนวณตัวอย่างทุกวิธีดังกล่าว สามารถกำหนดขนาดตัวอย่างขั้นต่ำได้ จำนวนตัวอย่างที่เป็นตัวแทนประชากรวัยทำงานอายุ 15- 59 ปี ใน 1 หมู่บ้านขั้นต่ำควรเท่ากับ 50 คน และจำนวนเด็กนักเรียนอายุ 7-14 ปี เท่ากับ 40 คน



**ในกรณีกลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนระดับตำบล** ใช้การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Randomized Sampling) โดยกำหนดให้กลุ่มคือ หมู่บ้าน และกำหนดขนาดตัวอย่างที่ใช้เป็นตัวแทนระดับตำบลคิดเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนหมู่บ้านทั้งหมดในตำบลหนึ่ง เช่น ใน 1 ตำบลมีประมาณ 6-9 หมู่บ้าน ดังนั้น 6 หรือ  $7 \times 30 \div 100 = 1.8 - 2.7$  ดังนั้น จึงควรเก็บข้อมูลอย่างน้อย 2-3 หมู่บ้าน เพื่อเป็นตัวแทนระดับตำบล

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ทำหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูลคือ บุคลากรสาธารณสุข หรือ อสม หรือประชาชนอาสาสมัคร ที่ได้รับคำชี้แจงและคำอธิบายจากบุคลากรสาธารณสุขถึงวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูล และวิธีการตอบแบบประเมินเพื่อให้ครบทุกข้อและให้รู้วิธีกรหัสข้อมูลในตาราง excel ร่วมด้วย

ถ้าผู้ตอบหนังสืออ่านออกเขียนได้ ให้สามารถทำแบบประเมินได้ด้วยตนเอง หรือผู้เก็บรวบรวมข้อมูลต้องเป็นผู้อ่านหรือสัมภาษณ์และให้ผู้ตอบระบุคำตอบให้

### การวัดและคุณภาพของแบบประเมิน

5.1 แบบประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนอายุ 7-14 ปี มี 45 ข้อ จำนวน 5 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียนผู้ตอบ จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเป็นข้อคำถามแบบถูกผิด มี 4 ตัวเลือกรายจำนวน 10 ข้อ ซึ่งแบบวัดความรู้ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.28 - 0.56 ค่าความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.22- 0.86 และค่าความเชื่อมั่น KR20 = 0.563

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูล/การสื่อสารสุขภาพ/การจัดการตนเองและการรู้เท่าทันสื่อรวมจำนวน 15 ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประเมินค่า 3 ระดับที่วัดความถี่ของการกระทำตั้งแต่ไม่เคยเลยให้ 1 คะแนนจนถึงทำประจำให้ 3 คะแนน เป็นแบบประเมินที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item - Total Correlation) หรือ ค่า r อยู่ระหว่าง .124 - .713 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) = .549 - .809

ตอนที่ 4 การตัดสินใจเพื่อสุขภาพที่ดีตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ จำนวน 5 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับตั้งแต่ระดับการตัดสินใจที่ไม่ดีต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่นให้ 1 คะแนน จนถึงการตัดสินใจที่ดีและถูกต้องที่สุดให้ 4 คะแนน เป็นแบบประเมินที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item - Total Correlation) หรือค่า r อยู่ระหว่าง .206 - .479 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) ทั้งฉบับ = .645

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับวัดความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์ ตั้งแต่ระดับไม่เคยปฏิบัติให้ 1 คะแนน จนถึงปฏิบัติทุกวัน ให้ 5 คะแนน เป็นแบบประเมินที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item - Total Correlation) หรือค่า r อยู่ระหว่าง .177 - .537 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) ทั้งฉบับ = .753

5.2 แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. ของกลุ่มวัยทำงาน สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถ ทักษะและการปฏิบัติตน



ด้านสุขภาพ ของกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ที่อยู่ในหมู่บ้าน ในเรื่องการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การสูบบุหรี่และการสุรา รวมจำนวน 30 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 5 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำนวน 5 ข้อ

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพ ตามหลัก 3อ.2ส. เป็นข้อคำถามแบบถูกผิดมี 4 ตัวเลือก จำนวน 6 ข้อ ซึ่งแบบวัดความรู้ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.22 - 0.94 ค่าความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.53- 0.89 และค่าความเชื่อมั่น KR20 = 0.516

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเองและการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศตามหลัก 3อ.2ส. รวมจำนวน 10 ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับที่วัดความถี่ของการกระทำตั้งแต่ไม่เคยเลยให้ 1 คะแนนจนถึงทำประจำให้ 5 คะแนน เป็นแบบประเมินที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item - Total Correlation) หรือ ค่า r อยู่ระหว่าง .482 - .676 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) = .650 - .788

ตอนที่ 4 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลัก 3อ.2ส. จำนวน 3 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับตั้งแต่ระดับการตัดสินใจที่ไม่ดีต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่นให้ 1 คะแนน จนถึงการตัดสินใจที่ดีและถูกต้องที่สุดให้ 4 คะแนน เป็นแบบประเมินที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item - Total Correlation) หรือค่า r อยู่ระหว่าง .405 - .451 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) ทั้งฉบับ = .602

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. จำนวน 6 ข้อ เป็นแบบประเมินมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับวัดความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์ ตั้งแต่ระดับไม่เคยปฏิบัติให้ 1 คะแนน จนถึงปฏิบัติทุกวัน ให้ 5 คะแนน เป็นแบบประเมินที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item - Total Correlation) หรือค่า r อยู่ระหว่าง .353 - .529 และค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) ทั้งฉบับ = .673

### วิธีการประมวลผลวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิเคราะห์ ควรเป็นเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

สถิติที่ใช้ จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ย

การใช้โปรแกรมการวิเคราะห์และแปลผลคือ Microsoft Excel ซึ่งคำนวณด้วยสูตรสมการ

### ผลการศึกษา

เครื่องมือแบบประเมินและการลงรหัสบันทึกข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินลงตารางในโปรแกรม Microsoft Excel

**คู่มือการลงรหัสบันทึกข้อมูล ในโปรแกรมการวิเคราะห์ Microsoft Excel จากแบบประเมิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส. ของกลุ่มวัยทำงานอายุ 15-59 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ**

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ให้พิมพ์ชื่อลงในตาราง Microsoft Excel ตามที่ระบุในช่องว่างของแบบประเมิน



ชุมชน/หมู่บ้าน ระบุ.....ตำบล ระบุ..... อำเภอ  
 ระบุ.....จังหวัด ระบุ.....  
 ส่วนข้อมูลทั้งหมดใช้การลงทะเบียนที่ข้อมูลในแบบประเมิน โดยใช้การแทนด้วยตัวเลข ดังนี้

### 1. เพศ (sex)

1.1 ชาย = 1

1.2 หญิง = 2

### 2. ปัจจุบันท่านอายุ (old)

1) อายุ 15-25 ปี = 1

2) อายุ 26-36 ปี = 2

3) อายุ 37-47 ปี = 3

4) อายุ 48-59 ปี = 4

### 3. ท่านมีสถานภาพสมรสเป็นแบบใด (status)

3.1 โสด = 1

3.2 สมรส/คู่ = 2

3.3 หม้าย/หย่า/แยก = 3

3.4 อื่นๆ ระบุ.....

### 4. ท่านจบการศึกษาสูงสุดหรือกำลังศึกษาระดับชั้นใด (edu)

4.1 ไม่ได้เรียนหนังสือ = 1

4.2 ประถมศึกษา = 2

4.3 มัธยมศึกษาตอนต้น = 3

4.4 มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. = 4

4.5 อนุปริญญา/ปวส. = 5

4.6 ปริญญาตรีขึ้นไป = 6

### 5. ลักษณะงานหลัก (อาชีพ) ที่ทำในชีวิตประจำวันเป็นแบบใด (job)

5.1 ใช้แรง เช่น ทำไร่ ทำนา ทำสวน ใช้แรงกลางแจ้ง เป็นต้น = 1

5.2 ค้าขาย/ทำธุรกิจ = 2

5.3 รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ = 3

5.4 พนักงานโรงงาน/บริษัท/เอกชน = 4

5.5 นักเรียน/นักศึกษา = 5

5.6 ไม่มีอาชีพ/เป็นแม่บ้าน/ทำงานบ้าน = 6

5.7 อื่นๆ ระบุ.....

## ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักปฏิบัติตนตาม 3อ.2ส.

### 1. อาหารชนิดใดที่เสี่ยงต่อการทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคหัวใจ **มากที่สุด** (know1)

ก. อาหารที่มีรสเปรี้ยว เผ็ด ขมจัด ถ้าตอบข้อนี้แสดงว่าตอบผิดให้บันทึก = 0

ข. อาหารที่ใช้ปิ้งย่าง เฝာ ทอดน้ำมันซ้ำ ถ้าตอบข้อนี้แสดงว่าตอบผิดให้บันทึก = 0

ค. อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ถ้าตอบข้อนี้แสดงว่าตอบถูกให้บันทึก = 1

ง. อาหารอบแห้ง หมัก ดอง ถ้าตอบข้อนี้แสดงว่าตอบผิดให้บันทึก = 0



2. การกินผักหลายๆ ชนิดที่มีสีสันแตกต่างกันในปริมาณที่มากพอ จะช่วยป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรคไตได้ **มากที่สุด (know2)**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| ก. ความดันโลหิตสูง | ถ้าตอบข้อนี้แสดงว่าตอบผิดให้บันทึก = 0 |
| ข. มะเร็ง          | ถ้าตอบข้อนี้แสดงว่าตอบถูกให้บันทึก = 1 |
| ค. เบาหวาน         | ถ้าตอบข้อนี้แสดงว่าตอบผิดให้บันทึก = 0 |
| ง. ไชมันในเลือดสูง | ถ้าตอบข้อนี้แสดงว่าตอบผิดให้บันทึก = 0 |

3. การออกกำลังกายอย่างไรถึงจะลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูงได้**(know3)**

- |   |               |
|---|---------------|
| ก. ออกกำลังกายอย่างหนักแล้วพักดื่มน้ำให้มากอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน | ตอบผิดให้ = 0 |
| ข. ออกกำลังกายอย่างหนักทุกวันต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 60 นาที        | ตอบผิดให้ = 0 |
| ค. ออกกำลังกายด้วยการทำงานบ้านทุกวัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที         | ตอบผิดให้ = 0 |
| ง. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที | ตอบถูกให้ = 1 |

4. บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเอง**ได้ดี (know4)**

- |   |               |
|---|---------------|
| ก. วีระ คิดหาทางแก้ปัญหาทุกเรื่องได้สำเร็จ            | ตอบผิดให้ = 0 |
| ข. ชัยยศ หมั่นระวังตัวไม่ให้มีภัย ศัตรูหรืออุบัติเหตุ | ตอบผิดให้ = 0 |
| ค. นงนุช ตั้งใจทำงานขอยังมีสติด้วยใจที่เป็นสุข        | ตอบถูกให้ = 1 |
| ง. น้อยหน้า เข้าวัดฟังธรรมแม้จะไม่อยากเข้าก็ตาม       | ตอบผิดให้ = 0 |

5. บุคคลในข้อใดที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายจากการสูบบุหรี่**มากที่สุด (know5)**

- |   |               |
|---|---------------|
| ก. ด.ช.นิต กินข้าวพร้อมกับพ่อที่สูบบุหรี่เกือบทุกมื้อ | ตอบถูกให้ = 1 |
| ข. นายน้อย สูบบุหรี่ไปคุยไป                           | ตอบผิดให้ = 0 |
| ค. นางสาวแดง ลองหัดสูบบุหรี่ ตามคำชวนของเพื่อน        | ตอบผิดให้ = 0 |
| ง. นายชด สูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อมีความเครียด           | ตอบผิดให้ = 0 |

6. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลกระทบต่อปัญหาใด**มากที่สุด (know6)**

- |  |               |
|--|---------------|
| ก. โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง อุบัติเหตุ | ตอบถูกให้ = 1 |
| ข. โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน         | ตอบผิดให้ = 0 |
| ค. โรคอ้วน โรคกระเพาะ โรคปอด             | ตอบผิดให้ = 0 |
| ง. โรคมะเร็ง โรคเครียด โรคไตวายเฉียบพลัน | ตอบผิดให้ = 0 |

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเองและการรู้เท่าทันสื่อ ตามหลัก 3อ. 2ส. (manage1 – manage10)

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
<b>การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.</b>					
1.เมื่อต้องการรู้เรื่องข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ ท่านสามารถค้นหาและเลือกแหล่งข้อมูลได้โดยง่าย เช่น ถามผู้รู้ ดูจากสื่อ อ่านหนังสือ ค้นหาในอินเทอร์เน็ต ได้บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1





ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่ได้ปฏิบัติ
2.ท่านมีการตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในด้านอาหาร ออกกำลังกาย ควบคุมอารมณ์และลดปัญหาจากสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือการเข้ารับบริการสุขภาพ จากหลายแหล่งบ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องทันสมัย น่าเชื่อถือ	5	4	3	2	1
<b>การสื่อสารสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.</b> 3.ท่านอ่านเองหรือฟังคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตนตามหลัก 3อ.2ส. จากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่า ตนเองไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา นั้น บ่อยครั้งแค่ไหน	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.ท่านได้เล่าเรื่อง หรือพูดคุย หรืออ่านเขียนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลัก 3อ.2ส. เพื่อให้ครอบครัว เพื่อนหรือ ผู้อื่น เข้าใจ บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
5.ท่านมีการโน้มน้าวให้บุคคลอื่น ยอมรับข้อมูลที่ถูกต้อง หรือ แนะนำให้สามารถปฏิบัติตนตามหลัก 3อ.2ส. ได้บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
<b>การจัดการตนเองตามหลัก 3อ. 2ส.</b> 6.ท่านหมั่นสังเกต ปริมาณและคุณค่าอาหารที่กินในแต่ละมื้อ พร้อมวางแผนออกกำลังกายของตนเองให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
7. ท่านประเมินและทบทวนสภาวะอารมณ์ของตนเอง ถ้าพบว่า เครียด ท่านจะจัดการเพื่อลดความเครียดนั้นลงด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพของท่าน	5	4	3	2	1
8.ท่านมีการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อเอื้อให้ท่านมีการปฏิบัติตนในการ ดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก 3อ.2ส. ได้ดีมากขึ้น บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
<b>การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศตามหลัก 3อ.2ส.</b> 9.เมื่อท่านสนใจในสินค้าที่โฆษณาผ่านสื่อต่างๆท่านต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมจากหลายแหล่งเพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อ บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1
10.ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือก่อนยอมรับข้อมูล/สินค้า ท่านได้ วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียเพื่อประเมินเนื้อหาโดยไม่เชื่อหรือปฏิบัติตามทันที บ่อยครั้งแค่ไหน	5	4	3	2	1

#### ตอนที่ 4 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลัก 3อ.2ส.

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ หรือ ○ ที่ตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ/คาดว่าจะปฏิบัติ

- เมื่อท่านได้รับเชิญไปงานขึ้นบ้านใหม่ที่บ้านเพื่อน แล้วเพื่อนเชิญให้กินอาหารหวานมีไขมันสูง ท่านตัดสินใจทำอะไร (choice1)

ก. กินตามคำเชิญนั้นทันที เพื่อรักษาความเป็นเพื่อนที่เหนียวแน่น = 1



- .....
- ข. กินตามคำเชื่อเชิณนั้น แต่กินซ้ำๆ ในปริมาณที่น้อย ๆ = 2
- ค. ขอบคุณและเตือนเพื่อน พร้อมเลียงไปกินอาหารอื่นที่ตือต่อสุขภาพแทน = 4
- ง. ขอบคุณและบอกว่ตงเองมีปัญหทางสุขภาพไม่สมารถกินอาหารดั่งกล่วได้ = 3
2. หกท่ำนและเพื่อนของท่ำน ออกก่ำลังกายดว้ยกันเป็นประจ่ำน แต่ปรกฏว่มีอยู่วันหนึ่งทีเพื่อนบอกว่ไม่อย่ำกออกก่ำลังกายอีกแล้ว ท่ำนจะปฏิบัติเช่นไร (choice2)
- ก. พย่ำนช้กจุงเพื่อนให้ไปออกก่ำลังกายดว้ยกัน โดยช้ให้เห็นประโยชน์ทีจะเกืดชึ้น = 4
- ข. ไปออกก่ำลังกายต่อตมล่ำฟ้ง ถ่ำหกเบือค้อยหยุดตมเพื่อน = 2
- ค. ไปออกก่ำลังกายตมล่ำฟ้ง ไม่ว่าจะมีไม่มีเพื่อนไปออกก่ำลังกายดว้ยกิตม = 3
- ง. หยุดออกก่ำลังกายไปพร้อมๆ กั้กับเพื่อน = 1
3. หกท่ำนไปงานด่งงาน แล้วเพื่อนชวนตีม้สุรหรือสูบบุหรี ท่ำนจะปฏิบัติตงอย่ำนไร (choice3)
- ก. ตอรับตมค่ำชวนของเพื่อนท่ำนที เพื่อไม่ให้เสียมเป็นเพื่อนไป = 1
- ข. ตีม้หรือสูบดว้ยบ่ำงแต่พอเล็กน้อย เพื่อไม่ให้เสียมรยท = 2
- ค. ปฏิเสธพร้อมให้เหตุผลถึงควมไม่ปลอดภัยตงตงเองและคนรอบช่ำน = 4
- ง. น้่งเป็นเพื่อนได้โดยไม่มีตีม้หรือสูบตมค่ำชวน เพื่อคอยชว้เพื่อนเมือจ่ำเป็น = 3

#### ตงนที 5 พฤติกรรมสุขภาพตมหลัก 3อ.2ส.

โปรดท่ำเครื่องหมย ✓ ในช่ง  ของแต่ละช้อยควมที่ตรงกั้การปฏิบัติของท่ำนในช่งปัจจุบันนี้ (beh1 – beh6)

ช้อยปฏิบัติ	ควมถึในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	6-7วัน/ สัปดาห์	4-5วัน/ สัปดาห์	3 วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
1. ท่ำนมีการควบคุมปริมาณอาหารและควบคุมรสอาหารไม่ให้หวาน ม้ัน เค็มจัดทุกมือ บ่อยแค้ไหน	5	4	3	2	1
2. ท่ำนกินผักและผลไม้สดสะอาดเสมอวันละอย่ำนน้อยครั้ง กิโลกรัม บ่อยแค้ไหน	5	4	3	2	1
3. ท่ำนออกก่ำลังกาย หรือเคลื่อนไหวตงเนื่องจนรู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออก บ่อยแค้ไหน	5	4	3	2	1
4. ท่ำนมีการจัดการกั้ปัญหาของตงเองดว้การมอโลกในแง่ดีเสมอ บ่อยแค้ไหน	5	4	3	2	1
5. ท่ำนสูบ หรือ สูตควันบุหรี บ่อยแค้ไหน	1	2	3	4	5
6. ท่ำนตีม้สุร หรือ เครื่องตีม้ที่มีแอลกอฮอล์ บ่อยแค้ไหน	1	2	3	4	5

**เกณฑ์ให้คะแนนจ่ำนก ควมรอบรู้ตงนสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส.  
ของกล่มวัยท่ำนงานอายุ 15-59 ปี ส่ำหรับหมื่ำนจัดการสุขภาพ**

#### 1. สรุ้บคะแนนรวมแต่ละองค์ประกอบของควมรอบรู้ตงนสุขภาพ

องค์ประกอบการวัด	ช่งคะแนน	ระดับ	แปลผล
------------------	----------	-------	-------



องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
1.ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ (6 ข้อๆ ละ 1 คะแนน เต็ม 6 คะแนน)	< 3.6 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ถูกต้อง	-รู้และเข้าใจในหลัก 3อ.2ส. ยังไม่ถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดียั่งยืน
	3.6 – 4.7 คะแนน หรือ $\geq 60$ – < 80% ของคะแนนเต็ม	ถูกต้องบ้าง	-รู้และเข้าใจในหลัก 3อ.2ส. อย่างถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี
	4.8 – 6 คะแนน หรือ $\geq 80$ % ของคะแนนเต็ม	ถูกต้องที่สุด	-รู้และเข้าใจในหลัก 3อ.2ส. อย่างถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน
2.การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ (2 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 10 คะแนน)	<6คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาในการแสวงหาข้อมูลบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือเพียงพอต่อการตัดสินใจ
	6 – 7คะแนน หรือ $\geq 60$ – <80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพได้บ้างแต่ยังไม่สามารถนำมาใช้ตัดสินใจให้ถูกต้องแม่นยำได้
	8–10คะแนน หรือ $\geq 80$ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้องแม่นยำได้
3.การสื่อสารสุขภาพ (3 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 15 คะแนน )	< 9 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาในด้านทักษะการฟัง การอ่าน การเขียนและการเล่าเรื่อง/โน้มน้าวผู้อื่นให้เข้าใจในการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพตนเองได้
	9 – 11 คะแนน หรือ $\geq 60$ – <80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-สามารถที่จะฟัง พูด อ่านเขียนเพื่อสื่อสารให้ตนเองและผู้อื่นเข้าใจและยอมรับการปฏิบัติตามหลัก 3อ.2ส. ได้บ้างแต่ยังไม่เชี่ยวชาญพอ
	12 – 15 คะแนน หรือ $\geq 80$ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีความเชี่ยวชาญพอในด้านการฟัง พูด อ่านเขียนเพื่อสื่อสารให้ตนเองและผู้อื่นเข้าใจและยอมรับการปฏิบัติตามหลัก 3อ.2ส. ของตนเองอย่างถูกต้อง
4.การจัดการตนเอง (3 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 15 คะแนน)	< 9 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมล้ามนั่นที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองไม่ค่อยได้
	9 – 11 คะแนน หรือ $\geq 60$ – < 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมล้ามนั่นที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองได้เป็นส่วนใหญ่
	12 – 15 คะแนน หรือ $\geq 80$ % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมล้ามนั่นที่เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี
5.การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ (2 ข้อๆ ละ 5 คะแนน เต็ม 10 คะแนน)	< 6 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อโดยแทบจะไม่ต้องคิดวิเคราะห์หรือตรวจสอบก่อน
	6 – 7 คะแนน หรือ $\geq 60$ – < 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-ยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่ออยู่บ้าง โดยมีการวิเคราะห์หรือตรวจสอบข้อมูลก่อนในบางเรื่อง
	8 – 10คะแนน หรือ	ดีมาก	-ยอมรับเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อเฉพาะที่ผ่าน



องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
	≥80% ของคะแนนเต็ม		การวิเคราะห์ตรวจสอบข้อมูลด้วยตนเองก่อนว่าถูกต้องจริง
6.การตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (3 ข้อๆ ละ 4คะแนนเต็ม 12 คะแนน)	<7.2 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่สนใจสุขภาพตนเอง ยึดมั่นทำตามตัวตามสบายโดยไม่คำนึงถึงผลดีผลเสียต่อสุขภาพตนเอง
	7.2 – 9.5คะแนน หรือ ≥60 – < 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติตามหลัก 3อ.2ส. ที่เกิดผลดีเฉพาะต่อสุขภาพของตนเองเท่านั้น
	9.6 – 12 คะแนน หรือ ≥ 80% ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติตามหลัก 3อ.2ส. ที่เกิดผลดีต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่นอย่างเคร่งครัด

2. สรุปคะแนนรวมความรู้ด้านสุขภาพ (องค์ประกอบที่ 1 - 6 ข้างต้น) รวมจำนวน 19 ข้อ คะแนนรวมเต็ม 68

คะแนนรวมที่ได้	ระดับ	แปลผล
ถ้าได้ < 40.8 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-เป็นผู้มีระดับความรู้ด้านสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติตนตามหลัก 3อ.2ส.
ถ้าได้ 40.8 – 54.3คะแนนหรือ ≥60 – <80 % ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-เป็นผู้มีระดับความรู้ด้านสุขภาพที่เพียงพอและอาจจะมีการปฏิบัติตนตามหลัก 3อ.2ส. ได้ถูกต้องบ้าง
ถ้าได้ 54.4 – 68.0คะแนนหรือ ≥ 80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-เป็นผู้มีระดับความรู้ด้านสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติตนตามหลัก 3อ.2ส. ได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ

3. สรุปคะแนนรวมพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส. รวมจำนวน 6 ข้อ คะแนนรวมเต็ม 30

ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
< 18 คะแนนหรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก3อ.2ส. ไม่ถูกต้อง
18 – 23 คะแนน หรือ ≥60 – < 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก3อ.2ส. ได้ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่สม่ำเสมอ
24 – 30 คะแนน หรือ ≥80 % ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-มีพฤติกรรมปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก3อ.2ส. ได้อย่างถูกต้องสม่ำเสมอ

### คู่มือรหัสบันทึกข้อมูล

แบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ของกลุ่มอายุ 7-14 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ให้พิมพ์ชื่อลงในตาราง Microsoft Excel ตามที่ระบุในช่องว่างของแบบประเมิน



1. ชื่อนักเรียน                      ระบุ.....
- กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้น     ระบุ.....
2. ชื่อโรงเรียน                    ระบุ.....
- หมู่บ้าน                         ระบุ.....
- ตำบล                            ระบุ.....
- อำเภอ                           ระบุ.....
- จังหวัด                         ระบุ.....

ส่วนข้อมูลทั้งหมดใช้การลงรหัสบันทึกข้อมูลในแบบประเมิน โดยใช้การแทนด้วยตัวเลข ดังนี้

### 3. เพศ (sex)

- 3.1 ชาย                              =     1
- 3.2 หญิง                             =     2

4. อายุ     ระบุ.....

### 5. นักเรียนได้รับการถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติจากใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) คนในครอบครัว (family)      ถ้าเลือก = 1      ไม่เลือก = 0
- 2) ครูผู้สอน (teach)                ถ้าเลือก = 1      ไม่เลือก = 0
- 3) ผู้อำนวยการโรงเรียน (direc)   ถ้าเลือก = 1      ไม่เลือก = 0
- 4) ครูพยาบาล/อนามัย (nurse)      ถ้าเลือก = 1      ไม่เลือก = 0
- 5) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (health)    ถ้าเลือก = 1      ไม่เลือก = 0
- 6) ศึกษาด้วยตนเอง (self)        ถ้าเลือก = 1      ไม่เลือก = 0
- 7) อื่นๆ ระบุ.....

### ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

#### 1. ข้อใดเป็นความหมายของสุขบัญญัติแห่งชาติ ? (know1)

- ก. ข้อห้ามที่ไม่ควรปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง              **ตอบผิดให้**     = 0
- ข. ข้อยกเว้นในการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพกาย จิตและสังคม            **ตอบผิดให้**     = 0
- ค. ข้อกำหนดที่ควรปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพกายและจิตที่ดี                    **ตอบผิดให้**     = 0
- ง. ข้อกำหนดที่พึงปฏิบัติสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยเพื่อสุขภาพที่ดี            **ตอบถูกให้**     = 1

#### 2. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการปฏิบัติที่ดีต่อสุขภาพอนามัยของร่างกาย ? (know2)

- ก. สระผมให้สะอาดด้วยแชมพูเพื่อป้องกันใช้หวัด                            **ตอบผิดให้**     = 0
- ข. การแปร่งฟันที่ถูกวิธีเพื่อฟันสะอาดแข็งแรง                                 **ตอบถูกให้**     = 1
- ค. ล้างมือที่ถูก ให้ล้างด้วยน้ำเปล่าเพื่อล้างได้บ่อยผิวไม่แห้ง            **ตอบผิดให้**     = 0
- ง. ล้างมือที่ถูกวิธีมีเจ็ดขั้นตอนทุกครั้งก่อนเข้านอน                         **ตอบผิดให้**     = 0

#### 3. ข้อใด **ไม่ใช่** ประโยชน์ เพื่อลดอุบัติเหตุและสร้างความปลอดภัยในชีวิต ? (know3)

- ก. เก็บของใช้ภายในบ้านอย่างมีระเบียบ                                         **ตอบผิดให้**     = 0
- ข. เดินชิดขอบถนนทางขวามือ     **ตอบผิดให้**     = 0
- ค. เก็บยา ของมีคม สารมีพิษไว้ใกล้มือ    **ตอบถูกให้**     = 1
- ง. ปิดสวิตซ์และถอดปลั๊กเครื่องไฟฟ้าเมื่อเลิกใช้งาน                             **ตอบผิดให้**     = 0





	ทุกครั้ง/ ประจำ	นานๆ ครั้ง	ไม่ เคย
<b>การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</b>			
1. เมื่อนักเรียนต้องการรู้ข้อมูลสุขบัญญัติแห่งชาติ นักเรียนสามารถค้นหาได้ทันที	3	2	1
2. นักเรียนพบปัญหาเกี่ยวกับการสืบค้นข้อมูลการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติจากแหล่งต่างๆ เช่น ใต้ไม้ครบถั่ววนหรือไม่ทันสมัยทันเหตุการณ์	1	2	3
3. นักเรียนมีการตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติจากหลาย ๆ แหล่ง เพื่อยืนยันความถูกต้อง	3	2	1
<b>การสื่อสารสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</b>			
4. นักเรียนอ่านเองหรือฟังคำแนะนำเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติแล้วไม่ค่อยเข้าใจ	1	2	3
5. นักเรียนได้เล่าเรื่อง หรือเขียนบอกเรื่องราวเกี่ยวกับการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติให้กับคนในครอบครัว หรือเพื่อนๆ จนเขาเข้าใจได้	3	2	1
6. นักเรียนมีการสอบถามพูดคุยกับผู้อื่นถึงการปฏิบัติตนตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อทำความเข้าใจให้ถูกต้องยิ่งขึ้น	3	2	1
<b>การจัดการตนเองตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</b>			
7. นักเรียนมีการประเมินชนิดและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่กินแต่ละมื้อ	3	2	1
8. นักเรียนควบคุมตนเองให้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้	3	2	1
9. นักเรียนคอยเตือนตนเองให้ดูแลสุขภาพอนามัยทุกวัน เช่น แปรงฟันเช้า-ก่อนนอน สวมใส่เสื้อผ้าที่ซักสะอาด ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ หมั่นเปลี่ยนผ้าปูนอน เป็นต้น	3	2	1
10. นักเรียนเคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ คุณครูที่คอยเตือนให้มีสติ ไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับ บุหรี่ สุรา ยาเสพติดและการพนัน	3	2	1
11. เมื่อไม่สบายใจ นักเรียนมีวิธีลดความไม่สบายใจอย่างได้ผลที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี นั่งสมาธิ มีอารมณ์ขัน เล่นกีฬา เป็นต้น	3	2	1
12. นักเรียนมีส่วนร่วมปรับสภาพแวดล้อมในบ้านหรือรอบบ้านหรือในชุมชนตามหลัก 5ส. สะอาด สะอาด สะดวก สุขอนามัย สร้างนิสัย เพื่อป้องกันโรคภัยต่างๆ	3	2	1
<b>การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ</b>			
13. เมื่อสนใจสินค้าเกี่ยวกับสุขภาพที่โฆษณาทางโทรทัศน์ นักเรียน จะหาข้อมูลเพิ่มเติมที่ถูกต้องจากหลายแหล่ง ก่อนตัดสินใจซื้อ	3	2	1
14. เมื่อสนใจสินค้าที่โฆษณาจากป้ายโฆษณาหรือจากเว็บไซต์นักเรียนจะหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อ	3	2	1
15. เมื่อเห็นโฆษณาสินค้าในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร นักเรียนจะหาข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อสินค้า	3	2	1

#### ตอนที่ 4 การตัดสินใจเพื่อสุขภาพที่ดีตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ

- ขณะที่นักเรียนร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ ในห้องเรียน คุณครูขอให้นักเรียนไปช่วยจัดอาหาร เนื่องในวันประชุม ผู้ปกครอง นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร (choice1)
  - นักเรียนรีบไปช่วยอาจารย์จัดอาหารทันทีโดยไม่ทันเพื่อนคนอื่นๆ = 1
  - นักเรียนรีบไปล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนไปช่วยอาจารย์จัดอาหาร = 2
  - นักเรียนบอกให้เพื่อนๆ รู้ถึงข้อดีของการล้างมือก่อนไปช่วยอาจารย์จัดอาหาร = 3



- .....
- ง. นักเรียนชวนเพื่อนๆ ไปล้างมือด้วยน้ำและสบู่ด้วยกันก่อนไปช่วยอาจารย์จัดอาหาร = 4
2. ถ้าในโรงเรียนมีอาหารเข้าขายหลายๆ ชุด นักเรียนจะเลือกกินอาหารชุดใดที่มีประโยชน์มากที่สุด(choice2)
- ก. ข้าวเหนียวหนึ่ง หมูปิ้ง นมเปรี้ยว = 2
- ข. ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส มะละกอ นมรสจืด = 4
- ค. ข้าวต้มหมูใส่ไข่ น้ำส้มคั้น = 3
- ง. ข้าวเหนียวสังขยา นมรสกล้วย = 1
3. กรณีเพื่อนนักเรียนชวนไปเล่นเกมหลังเลิกเรียน นักเรียนจะปฏิบัติตนอย่างไร (choice3)
- ก. ไปเล่นสนุกกับเพื่อนก่อนกลับบ้าน = 1
- ข. ไปเล่นสนุกกับเพื่อนก่อน แล้วกลับมาทำการบ้าน = 2
- ค. ปฏิเสธคำชวนของเพื่อน เพราะมีหน้าที่ต้องไปช่วยทำงานบ้าน และทำการบ้านให้เสร็จ = 3
- ง. ปฏิเสธคำชวนของเพื่อนแล้วบอกเพื่อนถึงข้อเสียของการเล่นเกมและให้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตน=4
4. กรณีนักเรียนและเพื่อนเล่นกีฬาด้วยกันประจำ แล้ววันหนึ่งเพื่อนบอกว่าเลิกเล่นกีฬาอีกแล้ว นักเรียนปฏิบัติเช่นไร (choice4)
- ก. พุดโน้มน้าวให้เพื่อนเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อให้เพื่อนไปเล่นกีฬาต่อด้วยกัน = 4
- ข. หยุดเล่นกีฬาไปพร้อมกับเพื่อน แต่พยายามชักชวนให้เพื่อนไปออกกำลังกายต่อด้วยกัน = 2
- ค. ไปเล่นกีฬาตามลำพัง แม้ว่าจะไม่มีเพื่อนเล่นกีฬาด้วยก็ตาม = 3
- ง. หยุดเล่นกีฬาไปพร้อมๆกับเพื่อน = 1
5. เมื่อนักเรียนมีความไม่สบายใจจากปัญหาการเรียน นักเรียนจะเลือกปฏิบัติตนอย่างไร (choice5)
- ก. เก็บไว้ในใจคนเดียว = 1
- ข. ปล่อยเฉยๆ ไม่ทำอะไร = 2
- ค. ปรีกษาเพื่อน = 3
- ง. ปรีกษาคครูหรือผู้ปกครอง = 4

ตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ (beh1 - beh10)

โปรดทำเครื่องหมาย✓ในช่อง  ของแต่ละข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในช่วงปัจจุบันนี้

พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกวัน	5-6วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
1. นักเรียนดูแลความสะอาดครบทุกส่วนทั่วร่างกายของตนเอง	5	4	3	2	1
2. นักเรียนกินอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ที่มีความหลากหลายชนิด	5	4	3	2	1
3. นักเรียนกินผักผลไม้เป็นอาหารว่างแทน การกินขนมขบเคี้ยวที่มีแป้ง น้ำตาลและไขมัน เช่น มันฝรั่งทอด ข้าวเกรียบ คุกกี้ ขนม เป็นต้น	5	4	3	2	1
4. นักเรียนดื่มน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน	5	4	3	2	1
5. นักเรียนวิ่งเล่นหรือออกกำลังกายได้อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน	5	4	3	2	1
6. นักเรียนดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่กำลังสูบบุหรี่	1	2	3	4	5
7. นักเรียนคลายเครียดด้วยการออกไปเที่ยวตอนกลางคืนหรือ	1	2	3	4	5





พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกวัน	5-6วัน/ สัปดาห์	3-4 วัน/ สัปดาห์	1-2วัน/ สัปดาห์	ไม่ได้ ปฏิบัติ
คู่มือหรือภาพลามก					
8. นักเรียนทำกิจกรรมพร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในครอบครัว อย่างใกล้ชิด เช่น ทำงานบ้าน กินข้าว ไปเที่ยว เล่นเกม เป็นต้น	5	4	3	2	1
9. นักเรียนดูแลความปลอดภัยในบ้าน เช่น ปิดก๊อกน้ำ ปิดสวิตช์ ถอดปลั๊กไฟหลังเลิกใช้ ทิ้งขยะลงถัง เก็บของเป็นระเบียบ เป็นต้น	5	4	3	2	1
10. นักเรียนป้องกันโรคติดต่อด้วยการกินอาหารปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อน กลาง ล้างมือ ปิดปากจมูกเวลาไอจาม นอนพักผ่อนให้พอ เป็นต้น	5	4	3	2	1

**เกณฑ์ให้คะแนนจำแนกความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ของกลุ่มวัยเรียนอายุ 7-14 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ**

องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
1. ความรู้ความเข้าใจ ทางสุขภาพ (10 ข้อๆละ 1คะแนนเต็ม 10 คะแนน)	<6 คะแนนหรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ ถูกต้อง	-รู้และเข้าใจยังไม่ถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อ สุขภาพที่ดียั่งยืน
	6 – 7 คะแนน หรือ ≥60 – < 80% ของคะแนนเต็ม	ถูกต้อง บ้าง	- รู้และเข้าใจ อย่างถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตน
	8 – 10 คะแนน หรือ ≥80%ของคะแนนเต็ม	ถูกต้อง ที่สุด	- รู้และเข้าใจอย่างถูกต้องเพียงพอต่อการปฏิบัติตนเพื่อ สุขภาพที่ดียั่งยืน
2. การเข้าถึงข้อมูล สุขภาพ (3 ข้อๆละ3 คะแนนเต็ม 9 คะแนน)	< 5.4 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	- ยังมีปัญหาในการแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพ จากหลายแหล่งที่น่าเชื่อถือเพียงพอต่อการตัดสินใจ
	5.4 – 7.1 คะแนนหรือ ≥60 – <80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	- สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพได้บ้างแต่ยังไม่ สามารถนำมาใช้ตัดสินใจให้ถูกต้องแม่นยำได้
	7.2-9 คะแนน หรือ ≥80%ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	-สามารถแสวงหาข้อมูลและบริการสุขภาพจากหลาย แหล่งที่น่าเชื่อถือได้มากพอต่อการตัดสินใจที่ถูกต้อง แม่นยำได้
3. การสื่อสาร สุขภาพ (3 ข้อๆละ3 คะแนนเต็ม 9 คะแนน)	< 5.4 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ยังมีปัญหาในด้านทักษะการฟัง การอ่าน การเขียนและ การเล่าเรื่อง/โน้มน้าวผู้อื่นให้เข้าใจในการปฏิบัติตนเพื่อ สุขภาพตนเองได้
	5.4-7.1 คะแนน หรือ ≥60 – < 80% ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-สามารถที่จะฟัง พูด อ่านเขียนเพื่อสื่อสารให้ตนเองและ ผู้อื่นเข้าใจและยอมรับการปฏิบัติได้บ้างแต่ยังไม่ เชี่ยวชาญพอ
	7.2-9 คะแนน หรือ ≥80%ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	มีความเชี่ยวชาญพอในด้านการฟัง พูด อ่านเขียนเพื่อ สื่อสารให้ตนเองและผู้อื่นเข้าใจและยอมรับการปฏิบัติ



องค์ประกอบการวัด	ช่วงคะแนน	ระดับ	แปลผล
			อย่างถูกต้อง
4.การจัดการตนเอง ( 6 ข้อๆ ละ 3 คะแนนเต็ม 18 คะแนน )	< 10.8 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมที่ เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองไม่ค่อยได้
	10.8-14.3 คะแนน หรือ $\geq 60 - < 80\%$ ของคะแนนเต็ม	พอใช้	มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมที่ เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองได้เป็นส่วนใหญ่
	14.4-18 คะแนน หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	มีการจัดการเงื่อนไขต่างๆ ทั้งด้านอารมณ์ ความต้องการภายในตนเองและจัดการสภาพแวดล้อมที่ เป็นอุปสรรคต่อสุขภาพตนเองได้เป็นอย่างดี
5.การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ (3 ข้อๆ ละ 3 คะแนนเต็ม 9 คะแนน)	< 5.4 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	ยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อโดยแทบจะไม่ต้องคิดวิเคราะห์หรือตรวจสอบก่อน
	5.4 – 7.1 คะแนน หรือ $\geq 60 - < 80\%$ ของคะแนนเต็ม	พอใช้	ยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่ออยู่บ้าง โดยมีการวิเคราะห์หรือตรวจสอบข้อมูลก่อนในบางเรื่อง
	7.2-9 คะแนน หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	ยอมรับและเชื่อถือข้อมูลที่เผยแพร่ผ่านสื่อเฉพาะที่ผ่านการวิเคราะห์ตรวจสอบข้อมูลด้วยตนเองก่อนว่าถูกต้องจริง
6.การตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง (5 ข้อๆ ละ 4 คะแนนเต็ม 20 คะแนน)	< 12 คะแนน หรือ < 60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดี	-ไม่สนใจสุขภาพตนเอง ยึดมั่นทำตามตัวตามสบายโดยไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพตนเอง
	12 – 15 คะแนน หรือ $\geq 60 - < 80\%$ ของคะแนนเต็ม	พอใช้	-มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติ ที่เกิดผลดีเฉพาะต่อสุขภาพของตนเองเท่านั้น
	16-20 คะแนน หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดีมาก	มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติ ที่เกิดผลดีต่อสุขภาพตนเองและผู้อื่นอย่างเคร่งครัด

สรุปคะแนนรวม ขององค์ประกอบความรู้ด้านสุขภาพ (องค์ประกอบที่ 1-6 ข้างต้น) มีจำนวน 30 ข้อ คะแนนรวมเต็ม 75

คะแนนรวมที่ได้	แปลผล
ถ้าได้ < 45 คะแนน หรือ <60% ของคะแนนเต็ม	ไม่ดีเป็นผู้มีระดับความฉลาดทางสุขภาพไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
ถ้าได้ 45 – 59 คะแนนหรือ $\geq 60 - < 80\%$ ของคะแนนเต็ม	พอใช้ เป็นผู้มีระดับความฉลาดทางสุขภาพที่เพียงพอและอาจมีการปฏิบัติตนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ได้ถูกต้องบ้าง



ถ้าได้ $\geq 60$ - 75 คะแนน หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดีมากเป็นผู้มีระดับความฉลาดทางสุขภาพที่มากเพียงพอและมีการปฏิบัติตนตาม สุขบัญญัติแห่งชาติ ได้ถูกต้องและยั่งยืนจนเชี่ยวชาญ
--	---

สรุปคะแนนรวม ของพฤติกรรมสุขภาพ มีจำนวน 10 ข้อ คะแนนรวมเต็ม 50 คะแนน

คะแนนรวมที่ได้	แปลผล
ถ้าได้ $< 30$ คะแนน หรือ $< 60\%$ ของคะแนนเต็ม	ไม่ดีเป็นผู้ไม่สนใจสุขภาพตนเอง ยึดมั่นทำตามตัวตามสบายโดยไม่คำนึงถึงผลดีผลเสีย ต่อสุขภาพตนเอง
ถ้าได้ 30 - 39 คะแนน หรือ $\geq 60$ - $< 80\%$ ของคะแนนเต็ม	พอใช้ เป็นผู้มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติ ที่เกิดผลดีเฉพาะ ต่อสุขภาพของตนเองเท่านั้น
ถ้าได้ $\geq 40$ - 50 คะแนน หรือ $\geq 80\%$ ของคะแนนเต็ม	ดีมากเป็นผู้มีการตัดสินใจที่ถูกต้องโดยให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติที่เกิดผลดีต่อ สุขภาพตนเองและผู้อื่นอย่างเคร่งครัด

### วิธีการบันทึกข้อมูลและการแปลผล

จากแบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ  
ของกลุ่มวัยเรียนอายุ 7-14 ปี

#### • คำชี้แจง

1. การบันทึกข้อมูลตาม แบบประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุข  
บัญญัติแห่งชาติ ของกลุ่มวัยเรียนอายุ 7-14 ปี เป็นการบันทึกผ่านโปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Microsoft  
Excel) ในไฟล์ชื่อ HL-for child.xls
2. รายละเอียดรหัสการบันทึกข้อ แสดงตามคู่มือการลงรหัสบันทึกข้อมูล
3. ส่วนประกอบของ ไฟล์ข้อมูล HL-for child.xls
  - 3.1 sheet ที่ 1 (บันทึกข้อมูล) สำหรับใช้บันทึกข้อมูลจากการสำหรับตามแบบประเมินฯ  
(สามารถบันทึก/แก้ไข/เปลี่ยนแปลง ข้อมูลได้) โดยกำหนดให้บันทึกได้สูงสุด 1000 คน/แบบประเมิน  
(ตัวอย่างแสดงตามภาพประกอบ 1)
  - 3.2 sheet ที่ 2 (ข้อมูลทั่วไป) สำหรับดูการแปลผลข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน  
ประกอบด้วย เพศ อายุ และ ผู้ที่ถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติให้กับเด็ก อายุ 7-14 ปี (ผู้บันทึก  
ข้อมูลไม่สามารถแก้ไขข้อมูลได้ เป็นการนำผลจาก sheet ที่ 1 (ตัวอย่างแสดงตามภาพประกอบ 2)
  - 3.3 sheet ที่ 3 (ผลการประเมิน) สำหรับดูการแปลผลการประเมินฯ (ผู้บันทึกข้อมูลไม่สามารถ  
แก้ไขข้อมูลได้ เป็นการนำผลจาก sheet ที่ 1 มาแปลผลคะแนนและแบ่งระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพและ  
พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ทั้งรายด้านและภาพรวม) (ตัวอย่างแสดงตามภาพประกอบ 3)



	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	sex	อายุ	family	teach	direc	nurse	health	elf	อื่นๆ	know1	know2	know3	know4	know5	know6	know7	know8	know9	know10	manage1
2	2	9	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2
3	1	9	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	2
4	1	9	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	2
5	1	9	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2
6	2	9	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	2
7	1	9	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	2
8	1	9	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	2
9	1	9	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
10	1	10	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	3
11	1	10	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2
12	1	10	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
13	1	10	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
14	1	10	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	3
15	1	10	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2
16	1	10	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
17	1	10	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	2

ภาพประกอบ 1 sheet ที่ 1 (บันทึกข้อมูล) สำหรับใช้บันทึกข้อมูลจากการสำรวจตามแบบประเมินฯ

G10 =AVERAGE('HL-for child-1.xlsx'!บันทึกข้อมูล!B2:B1048576)

ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบประเมิน กลุ่มอายุ 7-14 ปี														
เพศ	ชาย		หญิง		รวม									
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ								
	27	54.00	23	46.00	50	100								
อายุ	อายุต่ำสุด (ปี)		อายุสูงสุด (ปี)		อายุเฉลี่ย (ปี)									
	9		14		11.54									
ผู้ที่ถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขภาพชีวิตแห่งชาติให้กับเด็กอายุ 7-14 ปี	คนครอบครัว		ครูผู้สอน		ผอ.โรงเรียน		ครูพยาบาลอนามัย		เจ้าหน้าที่สาธารณสุข		ศึกษาด้วยตนเอง		อื่นๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	17	34.00	33	66.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ภาพประกอบ 2 sheet ที่ 2 (ข้อมูลทั่วไป) สำหรับดูการแปลผลข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน



HL-for child - Microsoft Excel (การเปิดใช้งานลิงก์ทั้งหมด)

สรุปผลการประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของกลุ่มวัยเรียนอายุ 7-14 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ

องค์ประกอบ	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม										คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละจากคะแนนเต็ม	ระดับความรู้ด้านสุขภาพ และ พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวนและร้อยละ ของผู้ตอบแบบประเมินจำแนกตามเกณฑ์การตัดสิน					
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 8	ข้อที่ 9	ข้อที่ 10				ถูกต้องที่สุดดีมาก	ถูกต้องบ้างพอใช้	ไม่ถูกต้องไปเสีย	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน
1. ความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ	0.50	0.14	0.26	0.08	0.76	0.20	0.70	0.30	0.30	0.74	3.98	39.80	ไม่ถูกต้อง	1	2.04	5	10.20	43	87.76
2. การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	2.26	2.12	2.10								6.48	72.00	พอใช้	8	16.00	38	76.00	4	8.00
3. การสื่อสารสุขภาพ	1.98	1.80	1.88								5.66	62.89	พอใช้	1	2.00	34	68.00	15	30.00
4. การจัดการตนเอง	2.46	2.38	2.90	2.84	2.38	2.06					15.02	83.44	ดีมาก	32	64.00	18	36.00	0	0.00
5. การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	1.98	1.90	1.84								5.72	63.56	พอใช้	2	4.00	36	72.00	12	24.00
6. การตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	3.60	2.48	3.04	1.56	3.38						14.06	70.30	พอใช้	6	12.00	38	76.00	6	12.00
รวมความรู้ด้านสุขภาพ											50.92	67.89	พอใช้	0	0.00	46	92.00	4	8.00
พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	4.98	3.96	4.42	4.44	2.70	3.34	1.00	3.80	4.20	4.18	37.02	74.04	พอใช้	11	22.00	38	76.00	1	2.00

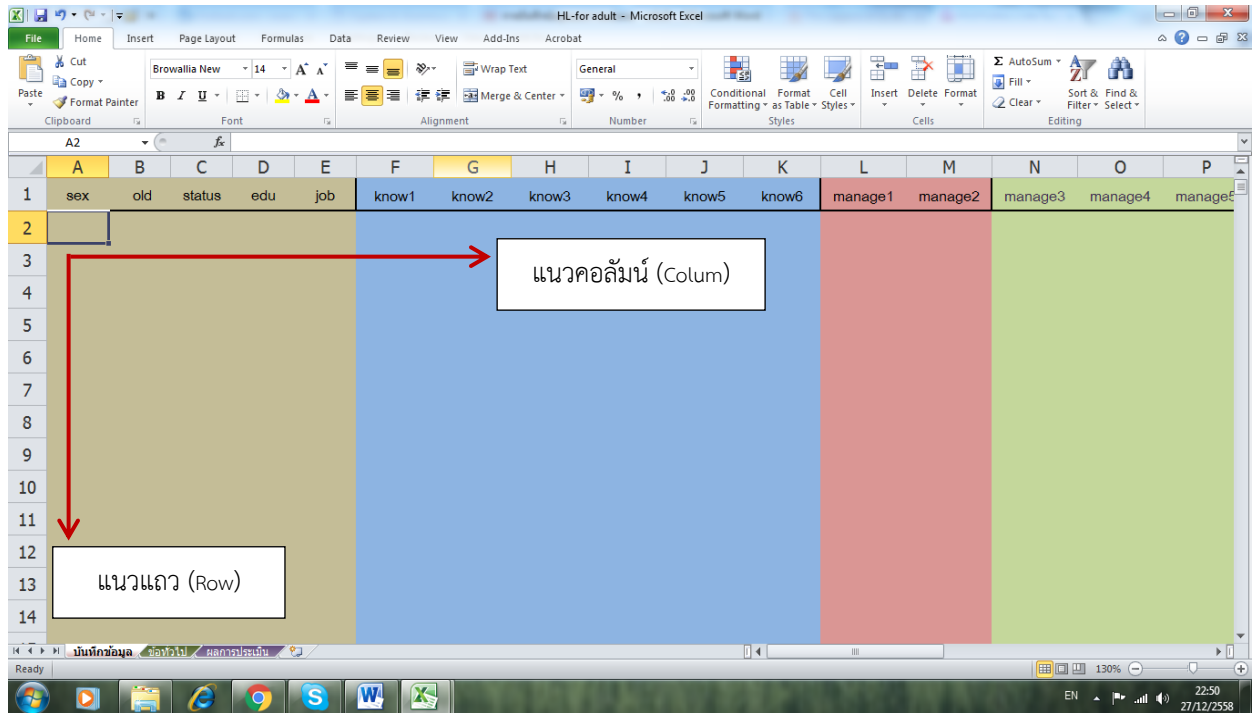
Sheet ที่ 3 (ผลการประเมิน)

ผลการประเมิน

ภาพประกอบ 3 sheet ที่ 3 (ผลการประเมิน) สำหรับการแปลผลการประเมินระดับความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของกลุ่มวัยเรียนอายุ 7-14 ปี

### • ขั้นตอนการบันทึกข้อมูล

1. ตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของการตอบแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของกลุ่มเป้าหมาย
2. ลงรหัสข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ (ตามรายละเอียดการลงรหัสข้อมูล ในคู่มือการลงรหัสบันทึกข้อมูล)
3. เปิดไฟล์จากโปรแกรม Microsoft Excel (ไฟล์ชื่อ HL-for child.xls) ใน sheet ที่ 1 (บันทึกข้อมูล) เพื่อทำการบันทึกข้อมูล ทั้งนี้ ในการเปิดใช้ไฟล์โปรแกรมครั้งแรกจะไม่ปรากฏข้อมูลใดๆ ใน sheet ผู้บันทึกข้อมูลต้องคีย์/พิมพ์ ข้อมูลตามรหัสข้อมูลที่ได้ลงไว้แล้วตามขั้นตอนที่ 2 โดยแนวคอลัมน์จะแสดงชื่อตัวแปร/ชื่อข้อคำถาม ส่วนในแนวแถวจะแสดงจำนวนผู้ตอบแบบประเมิน (แสดงตามภาพประกอบ 4)



ภาพประกอบ 4 แสดงหน้าต่างสำหรับการบันทึกข้อมูล

4. ทำการบันทึกข้อมูลโดยการคีย์/พิมพ์ ตัวเลขที่เป็นรหัสแทนตัวแปร/ข้อความที่กำหนดไว้ตามคู่มือการลงทะเบียนบันทึกข้อมูล โดยเริ่มคีย์/พิมพ์ เรียงตามลำดับของตัวแปร/ข้อความ **ในแนวคอลัมน์** (แสดงตามภาพประกอบ 5) ตามละเอียดดังนี้

4.1 การคีย์/พิมพ์ ข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน เริ่มจาก เพศ (sex) อายุ และ ผู้ที่ถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติให้กับเด็ก อายุ 7-14 ปี ได้แก่ ครอบครัว (family) ครูผู้สอน (teach) ผู้อำนวยการโรงเรียน (direct) ครูพยาบาล/อนามัย(nurse) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข (health) ศึกษาด้วยตนเอง (self) และ อื่นๆระบุ ตามลำดับ (กำหนดให้พิมพ์เป็นตัวเลขตามรหัสตัวเลขที่กำหนดไว้ตามคู่มือการลงทะเบียนบันทึกข้อมูล)

4.2 การคีย์/พิมพ์ ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ เริ่มคีย์/พิมพ์ จากข้อความข้อที่ 1 (know1) - ข้อที่ 10 (know10) ตามลำดับ โดยคีย์/พิมพ์ รหัสเป็นตัวเลข 0 หรือ 1 เท่านั้น กรณี คีย์/พิมพ์ เลข 1 แสดงว่าผู้ตอบแบบประเมินตอบข้อความในข้อนี้ **ถูกต้อง** และกรณี คีย์/พิมพ์ เลข 0 แสดงว่าผู้ตอบแบบประเมินตอบข้อความในข้อนี้ **ไม่ถูกต้อง**

4.3 การคีย์/พิมพ์ ข้อมูลตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูล การสื่อสารสุขภาพ การจัดการตนเองและการรู้เท่าทันสื่อ ประกอบด้วยข้อความจำนวน 15 ข้อคำถาม การคีย์/พิมพ์ เริ่มจากข้อความข้อที่ 1 (manage1) - ข้อที่ 15 (manage15) ตามลำดับ (กำหนดให้พิมพ์เป็นตัวเลขตามรหัสตัวเลขที่กำหนดไว้ตามคู่มือการลงทะเบียนบันทึกข้อมูล)

4.4 การคีย์/พิมพ์ ข้อมูลตอนที่ 4 การตัดสินใจเพื่อสุขภาพที่ดีตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ประกอบด้วยข้อความจำนวน 5 ข้อคำถาม การคีย์/พิมพ์ เริ่มจากข้อความข้อที่ 1 (choice1) - ข้อที่ 5 (choice5) ตามลำดับ (กำหนดให้พิมพ์เป็นตัวเลขตามรหัสตัวเลขที่กำหนดไว้ตามคู่มือการลงทะเบียนบันทึกข้อมูล)



4.5 การคีย์/พิมพ์ ข้อมูลตอนที่ 5 พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ ประกอบด้วยข้อความจำนวน 10 ข้อคำถาม การคีย์/พิมพ์ เริ่มจากข้อความข้อที่ 1 (beh1) - ข้อที่ 10 (beh10) ตามลำดับ (กำหนดให้พิมพ์เป็นตัวเลขตามรหัสตัวเลขที่กำหนดไว้ตามคู่มือการลงรหัสบันทึกข้อมูล)

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	sex	อายุ	family	teach	direct	nurse	health	self	อื่นๆ	know1	know2	know3	know4	know5	know6	know7	know8	know9	know10	manage1
2	2	9	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2
3	1	9	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	2
4	1	9	1	1	1	0	1	0	0	0										
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				

ภาพประกอบ 5 แสดงข้อมูลที่ได้จากการคีย์/พิมพ์

5. การแปลผลการประเมิน : เมื่อบันทึกข้อมูลครบตามจำนวนแบบประเมินทั้งหมดแล้ว โปรแกรมทำการแปลผลการประเมินโดยอัตโนมัติ ซึ่งผู้บันทึกข้อมูลต้อง คีย์/พิมพ์ ข้อมูลให้ครบตามข้อความทุกข้อของแบบประเมิน หาก คีย์/พิมพ์ ไม่ครบ โปรแกรมจะไม่แสดงผลการแปลผลการประเมิน โดยผลการประเมินจะแสดงใน sheet ที่2 (ข้อมูลทั่วไป) และ sheet ที่3 (ผลการประเมิน) ของโปรแกรม (ตัวอย่างแสดงตามภาพประกอบ 6 และ 7)



HL-for child - Microsoft Excel

ผู้ที่เกี่ยวข้องมีความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติให้เด็ก อายุ 7-14 ปี

ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบประเมิน กลุ่มอายุ 7-14 ปี														
เพศ	ชาย		หญิง		รวม									
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ								
	15	40.54	22	59.46	37	100								
อายุ	อายุต่ำสุด (ปี)		อายุสูงสุด (ปี)		อายุเฉลี่ย (ปี)									
	9		14		12.22									
ผู้ที่ถ่ายทอดความรู้เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติให้กับเด็ก อายุ 7-14 ปี	ตนเอง		ครอบครัว		โรงเรียน		ครูพยาบาล/อนามัย		เจ้าหน้าที่สาธารณสุข		ศึกษาดูด้วยตนเอง		อื่นๆ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13	35.14	24	64.86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

ภาพประกอบ 6 แสดงการแปลผลการประเมิน ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

HL-for child - Microsoft Excel (การแปลงานผลสัมฤทธิ์)

สรุปผลการประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของกลุ่มวัยเรียนอายุ 7-14 ปี สำหรับหมู่บ้านจัดการสุขภาพ

องค์ประกอบ	คะแนนเฉลี่ยรายข้อคำถาม										คะแนนรวมเฉลี่ย	ร้อยละเฉลี่ย	ระดับความรู้ และ พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวนและร้อยละ ของผู้ตอบแบบประเมินจำแนกตามเกณฑ์การจัดระดับ					
	ข้อที่ 1	ข้อที่ 2	ข้อที่ 3	ข้อที่ 4	ข้อที่ 5	ข้อที่ 6	ข้อที่ 7	ข้อที่ 8	ข้อที่ 9	ข้อที่ 10				ถูกต้องที่สุดดีมาก	ถูกต้องบ้างพอใช้	ไม่ถูกต้องไม่ใด	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน
1. ความรู้ความเข้าใจด้านสุขภาพ	0.50	0.14	0.26	0.08	0.76	0.20	0.70	0.30	0.74	3.98	39.80	ไม่ถูกต้อง	1	2.04	5	10.20	43	87.76	
2. การเข้าถึงข้อมูลและบริการ	2.26	2.12	2.10							6.48	72.00	พอใช้	8	16.00	38	76.00	4	8.00	
3. การสื่อสารสุขภาพ	1.98	1.80	1.88							5.66	62.89	พอใช้	1	2.00	34	68.00	15	30.00	
4. การจัดการตนเอง	2.46	2.38	2.90	2.84	2.38	2.06				15.02	83.44	ดีมาก	1	64.00	18	36.00	0	0.00	
5. การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ	1.98	1.90	1.84							5.72	63.56	พอใช้	2	4.00	36	72.00	12	24.00	
6. การตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง	3.60	2.48	3.04	1.56	3.38					14.06	70.30	พอใช้	6	12.00	38	76.00	6	12.00	
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ											50.92	67.89	พอใช้	0	0.00	46	92.00	4	8.00
พฤติกรรมสุขภาพตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ	4.98	3.98								4.98	4.10	4.04	11					2.00	

คะแนนรวมเฉลี่ยรายองค์ประกอบและ ระดับของ HL และ พฤติกรรมสุขภาพ

ภาพประกอบ 7 แสดงการแปลผลการประเมิน ระดับความรู้ด้านสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ของกลุ่มวัยเรียนอายุ 7-14 ปี