

แบบวัดความรู้ด้านสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ วัยรุ่นไทยอายุ 12-19 ปี

คำชี้แจง การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความรู้ด้านสุขภาพของวัยรุ่นไทยที่มีต่อพฤติกรรมลดความเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น 5 ด้าน คือ 1) พฤติกรรม 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ 2) พฤติกรรมลดเสียงทางเพศ 3) พฤติกรรมหลีกเลี่ยงสารและสิ่งเสพติดที่เป็นพิษต่อร่างกาย 4) พฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บจากการจราจรและ 5) พฤติกรรมทางสังคม โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 9 ตอน รวมจำนวน 96 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (10 ข้อ)

ตอนที่ 2 การเข้าถึงข้อมูลและบริการเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (8 ข้อ)

ตอนที่ 3 การเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (8 ข้อ)

ตอนที่ 4 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ (6)

ตอนที่ 5 การประเมินเพื่อการตัดสินใจลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (8 ข้อ)

ตอนที่ 6 การนำข้อมูลและบริการสุขภาพไปใช้ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (8 ข้อ)

ตอนที่ 7 การสร้างสรรค์ข้อมูลและกิจกรรมเพื่อสุขภาพวัยรุ่น (8 ข้อ)

ตอนที่ 8 ความตระหนักรู้ต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (20 ข้อ)

ตอนที่ 9 พฤติกรรมลดความเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (20 ข้อ)

ข้อมูลทั้งหมดของแบบวัดนี้ จะนำเสนอในภาพรวม ไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบใดๆ ทั้งสิ้น จึงขอให้ นักเรียนตอบตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลไปพัฒนาแนวทางการเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่นไทยที่มีประสิทธิภาพต่อไป

หมายเหตุ เพื่อให้เข้าใจตรงกัน จึงให้ความหมายของคำสำคัญในแบบวัด ดังนี้

พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่กระทำแล้วเกิดผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย จิตใจ และสังคม ในพัฒนาการของวัยรุ่น ทั้งทางตรงและทางอ้อม 1) พฤติกรรม 3 อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ 2) พฤติกรรมลดเสียงทางเพศ 3) พฤติกรรมหลีกเลี่ยงสารและสิ่งเสพติดที่เป็นพิษต่อร่างกาย 4) พฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บจากการจราจร และ 5) พฤติกรรมทางสังคม

แหล่งบริการสุขภาพ หมายถึง สถานบริการสุขภาพที่ให้บริการส่งเสริม รักษาสุขภาพที่ปลอดภัยมีมาตรฐานตามกฎหมายเช่น โรงพยาบาลของรัฐและเอกชน หน่วยบริการสาธารณสุข ศูนย์สุขภาพชุมชน คลินิกบริการสุขภาพที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น ร้านขายยาที่มีเภสัชกรประจำการ

ผู้ให้บริการด้านสุขภาพ หมายถึง แพทย์ พยาบาล เภสัชกร หรือเจ้าหน้าที่การแพทย์และสาธารณสุข

ด้วยความขอบคุณยิ่ง

จาก กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

หากมีข้อสงสัยโปรดติดต่อ: รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ขอให้เติมข้อมูลลงในช่องว่าง หรือ ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

- ระดับการศึกษาหรือเทียบเท่า 1.มัธยมต้น 2. มัธยมปลาย 3. อาชีวศึกษา 4.อุดมศึกษา
- ผลการเรียนท่านอยู่ในระดับใด 1. ดีมาก 2. ค่อนข้างดี 3. พอใช้ 4. ไม่ค่อยดี
- เพศ 1. ชาย 2. หญิง
- อายุ.....ปี เดือน
- ท่านเคยใช้สารและสิ่งเสพติดเหล่านี้หรือไม่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1. เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทุกชนิด 2. บุหรี่ ทุกชนิด 3. ยาลดความอ้วน
 - 4. อาหารเสริม/ยาบำรุง (โปรตีนหรือประเภท)
 - 5. ผลិតภัณฑ์ที่กิน หรือทำให้ขาว (โปรตีน)
 - 6. สาร/สิ่งเสพติดอื่นๆ (โปรตีน).....
- ที่พักอาศัยของท่านในปัจจุบัน คือ
 - 1. บ้านพ่อแม่/บ้านพ่อ/บ้านแม่ 2. บ้านปู่ย่า/ตายาย 3. บ้านญาติ/พี่น้อง
 - 4. หอพัก/ห้องเช่ากับเพื่อน 5. หอพัก/ห้องเช่ากับแฟน 6. อื่นๆ (โปรตีน).....
- เพื่อนสนิทของท่าน มีลักษณะตรงกับข้อใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 1. กินอาหารประเภทแป้งและไขมันสูง น้ำหวาน น้ำอัดลมเป็นประจำ
 - 2. ติดเกมอย่างมาก นอนดึก ตื่นสายเป็นประจำ
 - 3. ชอบออกกำลังกาย หรือเป็นนักกีฬา
 - 4. อารมณ์ดี ร่าเริง สนุกสนาน
 - 5. มีความเครียดสูง
 - 6. มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 - 7. ชอบดูหนังโป๊ หมกมุ่นในเรื่องเพศ
 - 8. สูบบุหรี่หรือใช้สิ่งเสพติด
 - 9. ตีมันจนมีเมมาแล้วขับ/ขับรถเร็วและประมาท/ขับรถโดยไม่สวมเครื่องป้องกัน
 - 10. มีโลกส่วนตัวสูง ชอบปลีกวิเวก แยกตัว ไม่สูงส่งผู้อื่น
 - 11. ชอบใช้ความรุนแรงหรือรังแกลั่นแกล้งผู้อื่น ทั้งทางอารมณ์หรือทางวาจาหรือใช้กำลัง
 - 12. อื่นๆ (โปรตีน)
- ผู้ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ในชีวิตของท่าน คือ (เลือกตอบข้อเดียว)
 - 1. ตนเอง 2. พ่อ-แม่ 3. ปู่ย่า-ตายาย 4. เพื่อน 5. แฟน 6. อื่นๆ (โปรตีน).....
- สิ่งที่สำคัญมากที่สุดในชีวิตของท่าน (เขียนตัวเลขหน้าข้อความข้างล่างนี้ เรียงตามความสำคัญ จากมากที่สุดให้ 1 ถึงน้อยที่สุดให้ 8 ตามลำดับที่ 1-8)

..... สุขภาพดี/ไม่เจ็บป่วย สมหวังในความรัก ครอบครัวอบอุ่น เป็นที่รักของผู้อื่น
..... มีเงินใช้จ่ายสบายมือ เรียนเก่ง มีชื่อเสียง มีหน้าที่การงานดี
- ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านประเมินสุขภาพร่างกายและจิตใจโดยรวมของตนเอง ว่าอยู่ในระดับใด
 - 1. ดีมาก 2. ดี 3. ปานกลาง 4. ไม่ดี 5. ไม่ดีเลย

คำชี้แจง ขอให้ท่าน ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับการรับรู้และความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด

ตอนที่ 2 การเข้าถึงข้อมูลและบริการเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (8 ข้อ)

ข้อความ	ระดับความสามารถตามการรับรู้ของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1. เมื่อมีความกังวลใจเรื่องสุขภาพ ฉันจะรีบค้นหาข้อมูล เพื่อลดความสับสนและกังวลใจนั้น	4	3	2	1
2. ฉันสามารถค้นหาข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาใคร	4	3	2	1
3. ฉันสามารถค้นหาข้อมูลสุขภาพจากหลายแหล่งได้ เช่น จากบุคคลผู้รู้ สื่อเอกสารสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น	4	3	2	1
4. ฉันได้รับความรู้จากการอ่านคำแนะนำในการดูแลสุขภาพ ทั้งจากในเอกสารความรู้ หรือจากข่าวสารผ่านสื่อต่างๆ	4	3	2	1
5. ฉันสามารถเสาะแสวงหาแหล่งบริการสุขภาพที่น่าเชื่อถือได้ เมื่อฉันต้องการดูแลสุขภาพตนเอง	4	3	2	1
6. ฉันสามารถไปพบแพทย์ บุคลากรสาธารณสุข หรือผู้ให้บริการสุขภาพได้ทุกครั้งที่ฉันมีปัญหาสุขภาพ	4	3	2	1
7. ฉันมั่นใจว่า แหล่งบริการสุขภาพที่ฉันเลือกสามารถช่วยเหลือได้ตรงความต้องการของฉัน	4	3	2	1
8. ฉันสามารถค้นหาแหล่งบริการสุขภาพให้ได้ตรงกับความต้องการสภาพปัญหาหรือความเสี่ยงทางสุขภาพที่มีอยู่	4	3	2	1

ตอนที่ 3 การเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (8 ข้อ)

ข้อความ	ระดับความสามารถตามการรับรู้ของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1. ฉันสามารถอธิบายข้อมูลด้านสุขภาพที่ตนเองมีอยู่ได้ครบถ้วน	4	3	2	1
2. ฉันสามารถกรอกข้อมูลด้านสุขภาพของตนเองได้ถูกต้องตามแบบฟอร์มของหน่วยงาน หรือแหล่งให้บริการสุขภาพ	4	3	2	1
3. ฉันเข้าใจในคำอธิบายจากผู้ให้บริการสุขภาพหรือจากคู่มือความรู้ที่เกี่ยวกับโรค อาการและการดูแลสุขภาพได้ โดยง่าย	4	3	2	1
4. ฉันสามารถอธิบายข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพจากสื่อพื้นฐานได้ เช่น แผ่นพับ ไปสเตอร์ วิดีโอ โทรทัศน์ ภาพกราฟิก เป็นต้น	4	3	2	1
5. ฉันรู้และเข้าใจข้อมูลด้านสุขภาพที่เผยแพร่ผ่านสื่อออนไลน์ได้ เช่น ยูทูบ เฟสบุ๊ก ไลน์ อินสตาแกรม ทวิตเตอร์ เป็นต้น	4	3	2	1
6. ฉันสามารถเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่น่าเสนอเป็นสัญลักษณ์ เช่น กราฟ ตาราง ภาพ ตัวเลข คำศัพท์ เครื่องหมาย ในที่ต่างๆ ได้	4	3	2	1

ข้อความ	ระดับความสามารถตามการรับรู้ของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
7. ฉันอ่านและเข้าใจในคำอธิบายบน ฉลากอาหารหรือยา ถึงวิธีการกิน การใช้ ส่วนผสม วันหมดอายุ และประโยชน์ที่ได้รับ	4	3	2	1
8. ฉันเข้าใจถึงเหตุผลของการเตือนภัยด้านสุขภาพจากการรณรงค์ของภาครัฐ เช่น การไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา การขับขี้อุดกัย และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นต้น	4	3	2	1

ตอนที่ 4 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ (6 ข้อ)

ข้อความ	ระดับความสามารถตามการรับรู้ของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1. ฉันสามารถขอคำแนะนำเรื่องสุขภาพจากบุคคลผู้รู้ด้านสุขภาพได้	4	3	2	1
2. ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ	4	3	2	1
3. ฉันสามารถเล่าเรื่องอาการเจ็บป่วยของตนเอง หรือคนในครอบครัวให้กับบุคลากรด้านสุขภาพให้เข้าใจได้อย่างถูกต้อง	4	3	2	1
4. ฉันสามารถซักถาม พุดคุย โต้ตอบในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพกับบุคลากรทางการแพทย์ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง	4	3	2	1
5. ฉันสามารถถ่ายทอดวิธีปฏิบัติในการดูแลสุขภาพเพื่อให้คนอื่นได้เข้าใจ หรือนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพต่อไปได้	4	3	2	1
6. ฉันสามารถตั้งคำถามกับผู้รู้ด้านสุขภาพในเรื่องที่ตนเองอยากรู้ได้อย่างมั่นใจ	4	3	2	1

ตอนที่ 5 การประเมินเพื่อการตัดสินใจลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (8 ข้อ)

ข้อความ	ระดับความสามารถหรือการปฏิบัติของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1. ฉันตรวจสอบข้อมูลและแหล่งบริการด้านสุขภาพว่าถูกต้องหรือน่าเชื่อถือก่อน ที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตาม	4	3	2	1
2. ฉันเปรียบเทียบข้อมูลและแหล่งบริการด้านสุขภาพจากหลายแหล่งก่อน ที่จะตัดสินใจเชื่อหรือทำตามหรือส่งต่อ	4	3	2	1
3. ฉันประเมินข้อดีข้อเสียของข้อมูล ผลิตภัณฑ์และแหล่งบริการด้านสุขภาพนั้นก่อนที่จะเชื่อ จะใช้หรือทำตาม	4	3	2	1
4. เมื่อมีข้อมูลและบริการสุขภาพใหม่เข้ามา ฉันมีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลนั้นก่อนที่จะเชื่อหรือส่งต่อ	4	3	2	1
5. ฉันทบทวนความต้องการที่แท้จริงของตนเองก่อนตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และบริการด้านสุขภาพ	4	3	2	1

ข้อความ	ระดับความสามารถหรือการปฏิบัติของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
6. ฉันสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาพร้อมหาวิธีแก้ไขปัญหาได้หลายวิธีเพื่อประกอบการตัดสินใจลงมือปฏิบัติ	4	3	2	1
7. ฉันมั่นใจว่าสามารถตัดสินใจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ สินค้า และบริการที่ส่งผลดีต่อสุขภาพตนเองได้อย่างแน่นอน	4	3	2	1
8. การตัดสินใจเลือกของฉันมักใช้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าใช้ความรู้สึกส่วนตัวที่อาจเกิดอันตรายภายหลัง				

ตอนที่ 6 การนำข้อมูลและบริการสุขภาพไปใช้ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (8 ข้อ)

ข้อความ	ระดับความสามารถหรือการปฏิบัติของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1. ฉันมีข้อมูลความรู้ที่เพียงพอต่อการนำไปตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองหรือของผู้อื่นได้	4	3	2	1
2. ฉันใช้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่มีอยู่ ไปใช้ในการช่วยเหลือเพื่อนหรือคนในครอบครัวได้	4	3	2	1
3. ฉันมีการปรับปรุงวิธีการดูแลสุขภาพตัวเองให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น	4	3	2	1
4. ฉันตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนในการปฏิบัติตน เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง	4	3	2	1
5. ฉันใช้ข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่มีอยู่ มาใช้ในการสังเกตหรือตรวจสุขภาพร่างกายเบื้องต้นของตนเองได้	4	3	2	1
6. ฉันสามารถเลือกใช้แหล่งบริการสุขภาพที่ปลอดภัยที่สุด เพื่อมาดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้	4	3	2	1
7. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางสุขภาพเพื่อป้องกันหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของตนเองและผู้อื่น	4	3	2	1
8. ฉันมีวิธีดูแลสุขภาพและจัดการปัญหาสุขภาพตนเอง ที่เหมาะสมและเกิดผลดีต่อสุขภาพตนเอง	4	3	2	1

ตอนที่ 7 การสร้างสรรค์ข้อมูลและกิจกรรมเพื่อสุขภาพวัยรุ่น (8 ข้อ)

ข้อความ	ระดับความสามารถหรือการปฏิบัติของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1. ฉันสามารถนำข้อมูลที่ถูกต้องมาใช้ในการโต้ตอบสื่อสังคมที่ไม่เหมาะสม	4	3	2	1
2. ฉันสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีทางด้านสุขภาพ ให้กับผู้อื่นได้	4	3	2	1

ข้อความ	ระดับความสามารถหรือการปฏิบัติของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
3. ฉันสามารถชักจูงให้ผู้อื่น เชื่อและปฏิบัติตามในสิ่งที่ถูกต้องเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้	4	3	2	1
4. ฉันสามารถออกแบบกิจกรรมสุขภาพที่ได้รับความสนใจจากเพื่อนวัยรุ่นได้	4	3	2	1
5. ฉันสามารถทำกิจกรรม ที่จูงใจให้เพื่อนวัยรุ่น สนใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้	4	3	2	1
6. ฉันสามารถร่วม จัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพตนเองและผู้อื่นได้	4	3	2	1
7. ฉันสามารถเผยแพร่ข้อมูลและกิจกรรมเพื่อสุขภาพที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลและสังคมได้	4	3	2	1
8. ฉันสามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่ ในการนำเสนอข้อมูลหรือกิจกรรมทางสุขภาพให้เป็นที่น่าสนใจของเพื่อนๆ ได้	4	3	2	1

ตอนที่ 8 ความตระหนักรู้ต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (20 ข้อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและรู้ลึกของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
1. การหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้งและไขมันสูง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองเฉียบพลันได้	4	3	2	1
2. การไม่กินผักผลไม้สดเป็นประจำ จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้	4	3	2	1
3. การไม่เข้าร่วมกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง เป็นวิธีหลีกเลี่ยงปัญหาการบาดเจ็บ และเสียชีวิตในวัยรุ่นได้	4	3	2	1
4. วิธีการคุมกำเนิดทุกชนิด ยังมีโอกาสทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้	4	3	2	1
5. การปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้ทดลองยาเสพติด เป็นการป้องกันปัญหาการติดยาเสพติด	4	3	2	1
6. การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน จะนำไปสู่ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมของวัยรุ่นได้	4	3	2	1
7. การหลีกเลี่ยงอยู่กับคนลำพังในที่ลับตาคนของคู่วัยรุ่น จะช่วยลดโอกาสในการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้	4	3	2	1
8. การนั่งอยู่กับที่นานๆ ไม่ขยับตัว ไม่เคลื่อนไหวของวัยรุ่น เช่น เล่นเกม แชนทออนไลน์ จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาได้	4	3	2	1
9. การกินยาลดน้ำหนักที่ซื้อจากสื่อออนไลน์นั้น มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายถึงชีวิตได้	4	3	2	1

ข้อความ	ระดับความคิดเห็นและรู้สึกของท่าน			
	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย
10. การทดลองสูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นที่สูบบุหรี่ จะมีโอกาสได้รับควันพิษจนทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจที่ร้ายแรงได้	4	3	2	1
11. การดื่มสุราจนมึนเมาและขับรถ จะทำให้ความสามารถในการขับขีลลดลง ที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น	4	3	2	1
12. การปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัย เช่น สวมหมวกนิรภัย คาดเข็มขัดนิรภัยจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บอย่างรุนแรงได้	4	3	2	1
13. การเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม จะช่วยให้ตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับจากสังคม	4	3	2	1
14. การแตะเนื้อต้องตัวกัน การกอดจูบกัน มักเป็นจุดเริ่มต้น ของการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น	4	3	2	1
15. การไม่ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ จะทำให้มีโอกาสติดเชื้อเอดส์ หรือ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่างๆ ได้	4	3	2	1
16. การหลีกเลี่ยงคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมแปลกๆ หรือพฤติกรรมเสื่อมเสีย จะช่วยลดโอกาสในการเกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้	4	3	2	1
17. ถ้าไม่รู้จักรักรับหรือควบคุมอารมณ์ความโกรธ อาจจะทำให้เกิดความเสียหายรุนแรงตามมาได้	4	3	2	1
18. การปล่อยให้ตนเองเมื่อมีความกังวลหรือความเครียดเป็นเวลานานจะเกิดผลเสียต่อตนเอง	4	3	2	1
19. หากมีความกังวลหรือเครียด ถ้ามีการปรึกษาพูดคุยกับผู้ที่ไว้ใจได้ เช่น เพื่อนสนิท พ่อแม่ หรือคุณครู จะช่วยลดปัญหาได้	4	3	2	1
20. การดื่มสุราเป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาทางสุขภาพหลายด้าน	4	3	2	1

ตอนที่ 9 พฤติกรรมลดความเสี่ยงทางสุขภาพของวัยรุ่น (20 ข้อ)

ข้อความ	ระดับความถี่ในการปฏิบัติของท่าน			
	6-7 วันต่อสัปดาห์	4-5 วันต่อสัปดาห์	3 วันต่อสัปดาห์	1-2 วันต่อสัปดาห์
พฤติกรรม 3 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์)				
1. ฉันกินอาหารทุกมื้อ จะคำนึงถึงประโยชน์และปริมาณพลังงานของอาหารที่ได้รับพอเหมาะกับสภาพร่างกายตนเอง	4	3	2	1
2. ฉันกินผักและผลไม้ที่สดสะอาด วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม	4	3	2	1
3. ฉันเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย หรือเคลื่อนไหวต่อเนื่องจนรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อออกอย่างน้อยวันละ 30 นาที	4	3	2	1
4. ฉันพักผ่อนนอนหลับได้อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง	4	3	2	1
5. ฉันจัดการปัญหาหรือความเครียดของตนเองด้วยการมองโลกในแง่ดี	4	3	2	1

ข้อความ	ระดับความถี่ในการปฏิบัติของท่าน			
	6-7 วัน ต่อสัปดาห์	4-5 วัน ต่อสัปดาห์	3 วัน ต่อสัปดาห์	1-2 วัน ต่อสัปดาห์
พฤติกรรมลดเสียงทางเพศ				
6. ฉันไม่เที่ยวกลางคืนหรือเที่ยวสถานเริงรมย์	4	3	2	1
7. ฉันไม่อยู่ตามลำพังสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ ในที่ลับตาคนอื่น	4	3	2	1
8. ฉันไม่มีวิธีหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย	4	3	2	1
9. ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ปกครองหรือบุคลากรทางการแพทย์ หากฉันมีปัญหากับสุขภาพทางเพศ หรือเกี่ยวกับการปรับตัวทางเพศ	4	3	2	1
พฤติกรรมหลีกเลี่ยงสารและสิ่งเสพติดที่เป็นพิษต่อร่างกาย				
10. ฉันปฏิเสธ หรือลด ละ เลิกสูบบุหรี่ และไม่อยู่ใกล้ชิดกับผู้สูบบุหรี่	4	3	2	1
11. ฉันปฏิเสธและหลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	4	3	2	1
12. ฉันไม่ใช้สารเสพติดทุกประเภทเข้าสู่ร่างกาย	4	3	2	1
13. ฉันไม่กิน และไม่ใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์ใดๆ ที่มีสารเคมีต้องห้ามที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย	4	3	2	1
พฤติกรรมป้องกันการบาดเจ็บจากการจราจร				
14. ฉันใช้รถและใช้ถนนด้วยความระมัดระวังโดยไม่ประมาท	4	3	2	1
15. ฉันใช้อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยทุกครั้ง ที่มีการขับขี่ หรือนั่งรถ เช่น สวมหมวกกันน็อค คาดเข็มขัดนิรภัย เป็นต้น	4	3	2	1
16. ฉันปฏิบัติตามกฎจราจรและการใช้รถ ใช้ถนนอย่างเคร่งครัด เช่น คำนึงถึงสัญญาณจราจร ป้ายเตือนจุดเสี่ยง ใช้ความเร็วเกิน พุดคุย หรือใช้มือถือขณะขับขี่ โดยสารไปกับคนเมาแล้วขับ เป็นต้น	4	3	2	1
17. ฉันหลีกเลี่ยงการโดยสารพาหนะที่บรรทุกผู้โดยสารเกินจำนวน หรือผ่านในเส้นทางที่เป็นอันตรายหรือขรุขระ เป็นต้น	4	3	2	1
พฤติกรรมทางสังคม				
18. ฉันมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ร่วมสนทนาโดยไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง	4	3	2	1
19. ฉันไม่ใช้ความรุนแรงทั้งทางกายและวาจาในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดความเสียหายต่อตนเอง ผู้อื่นและทรัพย์สิน	4	3	2	1
20. ฉันทำกิจกรรม หรือเข้าร่วมกิจกรรมชมรมที่สนใจเพื่อความสนุกเพลิดเพลิน หรือเพื่อทำงานอดิเรก หรือบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น	4	3	2	1

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างดี