

วราพรรณ วงษ์จันทร์ : การพัฒนาดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น  
(DEVELOPMENT OF HEALTH INDICATORS FOR LOWER SECONDARY  
SCHOOL STUDENTS) อ. ที่ปรึกษา : ศศ.ดร. เอ็มอชฌา วัฒนบูรานนท์, 125 หน้า.  
ISBN 974-53-2234-2

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้เทคนิคเดลฟาย ผู้วิจัยได้รวบรวมความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพหรือด้านสุขภาพ จำนวน 17 ท่าน โดยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นจำนวน 3 รอบ แล้วนำมาคำนวณหาค่ามัชฌิมฐาน ฐานนิยม ค่าความแตกต่างระหว่างมัชฌิมฐานกับฐานนิยม และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ แล้วนำมาสรุปหาฉันทามติของกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนในด้านสุขภาพกายที่ได้รับฉันทามติ มีจำนวน 16 ดัชนี ได้แก่ มีน้ำหนักตามเกณฑ์มาตรฐาน มีส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน มีสุขภาพเหงือกและฟันที่ดี มีการมองเห็นเป็นปกติ มีการได้ยินเป็นปกติ ไม่ใช่สารเสพติด มีบุคลิกภาพที่ดีเหมาะสมกับเพศและวัย มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางเพศตามวัย มีความสามารถในการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากโรค มีความสนใจในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีอย่างสม่ำเสมอ มีการดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ มีการตรวจสุขภาพปีละ 1 ครั้ง ไม่เจ็บป่วยบ่อย ๆ หรือเรื้อรัง มีการออกกำลังกายเป็นประจำ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีระดับชีพจรปกติ ประมาณ 60-100 ครั้ง/นาที และมีระดับความดันโลหิตปกติ ประมาณ 80-120 มิลลิเมตรปรอท

2. ดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนในด้านสุขภาพจิตที่ได้รับฉันทามติ มีจำนวน 16 ดัชนี ได้แก่ มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีการมองโลกในแง่ดี มีพัฒนาการทางอารมณ์ตามวัย มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ มีการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีปัญหาหรือความเครียด มีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มีการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีการปรึกษา พ่อ แม่ ครู เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ มีการให้อภัยในความผิดพลาดของผู้อื่น มีสติรอบคอบในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มีสมาธิในการเรียนหรือทำกิจกรรม มีการควบคุมอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการเผชิญกับความจริงได้อย่างเหมาะสม และมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจ

3. ดัชนีชี้วัดสุขภาพของนักเรียนในด้านสุขภาพทางสังคมที่ได้รับฉันทามติ มีจำนวน 13 ดัชนี ได้แก่ มีความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น มีความสุภาพ อ่อนน้อม มีทักษะการสื่อสารทางบวกในเรื่องสุขภาพ มีการปรับตัวเข้ากับเพื่อนและสังคมได้ดี มีค่านิยมที่ดีในเรื่องสุขภาพ มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อมในชุมชน มีทักษะการปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ถูกต้องในเรื่องสุขภาพ มีการยอมรับจากเพื่อนและสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความกล้าแสดงออกที่ถูกต้องและเหมาะสมในเรื่องสุขภาพ มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และสังคม มีความสามารถในการเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ความรัก และมีการแสดงออกตามข้อกำหนดของสังคม

ภาควิชา	หลักสูตร การสอน และเทคโนโลยีการศึกษา	ลายมือชื่อนิติศ	<i>วราพรรณ</i>
สาขาวิชา	สุขภาพศึกษา	ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา	<i>อ. เอ็มอชฌา วัฒนบูรานนท์</i>
ปีการศึกษา	2547		

171223

## 4683743027 MAJOR : HEALTH EDUCATION

KEYWORD : HEALTH INDICATORS / LOWER SECONDARY SCHOOL

WARAPHAN WONGCHAN : DEVELOPMENT OF HEALTH.

INDICATORS FOR LOWER SECONDARY STUDENTS . THESIS

ADVISOR : ASST.PROF.AIM-UTCHA WATTANABURANON, Ed.D,

125 pp. ISBN 974-53-2234-2

The objective of this research was to create health indicators for lower secondary school students by using the Delphi technique. The 17 experts were purposively selected from all health education or health experts .The constructed questionnaire was used to gather data from the experts in 3 rounds. Median , modes and interquatile ranges were utilized for interpretation of the data .The major findings were as follows:

1. Sixteen physical health indicators were experts' consensus , those indicators were meeting body weight and height standards ; good oral health ; normal vision and hearing ; not using illicit drugs ; having a good personality ; growth and development according to sex maturity ; good self health care ; regular health concern ; good body health care interest ; health check up once per year ; no chronic disease ; exercise three times per week at least ; pulse rate 60-100 times per minute and blood pressure 80-120 mmHg.

2. Sixteen mental health indicators were experts' consensus , those indicators were enjoyment ; optimisim ; normal emotional development according to maturity ; satisfaction ; making right decision ; being proud of one's self ; positive expression when facing problems or in serious situations ; caring to others ; accepting other people's opinions ; consulting parents or teachers when confronted with problems ; forgiveness ; concentration during activities and studies ; self emotional control ; ability to face the fact and acceptance of physical and mental changes.

3. Thirteen social health indicators were experts' consensus , those indicators were generosity to others ; being polite and modest ; positive health communication ; good adaptation to friends and society ; having good health value ; concern for health care and environment in the community ; having life refusing skills to wrong health practices ; having friends and social acceptances ; good human relationships ; good expression ; having responsibility in one's health , family and society ; ability in giving and taking oneself 's feeling of love and expression according to social norms.

Department Curriculum , Instruction and Educational Technology Student 's signature *Waraphan Wongchan*

Field of study Health Education

Advisor's signature *Aimutcha Wattanaburanon*

Academic year 2004