

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในเขตอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งจะเป็นข้อมูลเพื่อนำไปการสร้างเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ในเขตอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ซึ่งคำถามแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบสอบถามสำหรับวัยรุ่น เป็นผู้ตอบ ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่น

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น

ชุดที่ 2 แบบสอบถามสำหรับบิดาหรือมารดา เป็นผู้ตอบ ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อด้านสุขภาพของบิดามารดา

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบิดามารดา

คำนิยาม

วัยรุ่น หมายถึง นักเรียนชายหญิง อายุ 12 – 15 ปี ที่อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดา

ครอบครัว หมายถึง บิดาหรือมารดาของวัยรุ่น

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ความดีหรือความสม่ำเสมอในการปฏิบัติกิจกรรมด้านสุขภาพ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบิดามารดา หมายถึง ความดีหรือความสม่ำเสมอในการปฏิบัติกิจกรรม ด้านสุขภาพของบิดาหรือมารดา ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

ความเชื่อด้านสุขภาพของบิดามารดา หมายถึง การรับรู้ การแสดงออกของความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดของบิดาหรือมารดา เกี่ยวกับสุขภาพ



แบบสอบถามชุดที่ 1

การวิจัยเรื่อง

ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ในตำบลบางปะกง
อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดที่ 1 นี้ ใช้สอบถามนักเรียนวัยรุ่น ชายหญิง อายุ 12-15 ปี ในอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่น

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของวัยรุ่น

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หรือเติมคำในช่องว่าง ที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุของท่าน (จำนวนปีเต็ม) ปี
3. ระดับการศึกษา
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3
4. อาศัยอยู่กับ
☐ บิดามารดา ☐ บิดา ☐ มารดา
☐ ญาติพี่น้อง ☐ อื่น ๆ ระบุ (เช่น อยู่กับเพื่อน อยู่คนเดียว)
5. กิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรก (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ เรียงลำดับความสนใจ)
☐ เล่นกีฬา ☐ ปลูกต้นไม้ ☐ เล่นดนตรี/ร้องเพลง
☐ เรียนพิเศษ ☐ ฟังวิทยุ ☐ ดูโทรทัศน์
☐ เล่นเกมส์ ☐ ช่วยพ่อแม่ทำงาน ☐ อ่านหนังสือ
☐ ทำกิจกรรมชมรม ☐ อื่น ๆ ระบุ

6. การได้รับข่าวสารข้อมูลด้านสุขภาพ (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ เรียงลำดับความสนใจ)

- ☐ ฟังวิทยุ ☐ ดูโทรทัศน์ ☐ อ่านหนังสือ
☐ อินเทอร์เน็ต ☐ หอกระจายข่าวที่โรงเรียน ☐ อื่น ๆ ระบุ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันของท่านในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านให้มากที่สุดข้อละ 1 ช่อง

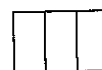
- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ข้อความที่ท่านนั้นท่านปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือปฏิบัติทุกครั้ง หรือปฏิบัติ 100% ของการปฏิบัติของท่าน ให้ 4 คะแนน
 ปฏิบัติบ่อย หมายถึง ข้อความที่ท่านนั้นท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่หรือปฏิบัติมากกว่า 50% แต่ไม่ถึง 100% ของการปฏิบัติของท่าน ให้ 3 คะแนน
 ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ข้อความที่ท่านนั้นท่านปฏิบัติเป็นส่วน้อยหรือปฏิบัติบางครั้ง หรือน้อยกว่า 50% ของการปฏิบัติของท่าน ให้ 2 คะแนน
 ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ข้อความที่ท่านนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติเลย ให้ 1 คะแนน

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การปฏิบัติ			
	เป็นประจำ (4)	บ่อย (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
0. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ		/		
00. ค้นหาหาความรู้ด้านสุขภาพ				
00. รีบไปพบแพทย์เมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ		/		

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ประจำ (4)	บ่อย (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
1. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ค้นหาหาความรู้ด้านสุขภาพ				
2. รีบไปพบแพทย์เมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติ				
3. ตรวจสุขภาพประจำปี				
4. ซื่อสัตย์รับประทานเอง เมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย				
5. สังเกตอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง				
6. สวมหมวกนิรภัยหรือคาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อใช้รถ				
2. การออกกำลังกาย				
7. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์				
8. ทำงานหรือทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหว				
9. ใช้เวลาส่วนใหญ่กับการอยู่นิ่ง เช่น นั่งดูโทรทัศน์				
3. โภชนาการ				
10. รับประทานอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารปรุงสำเร็จ				
11. รับประทานอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ				
12. รับประทานผลไม้				
13. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่				
14. ดื่มน้ำชาหรือกาแฟและน้ำอัดลม				
15. รับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ				
16. รับประทานอาหารหวานจัด เช่น ขนมหวานและไอศกรีม				
17. รับประทานอาหารโปรตีนสูง เช่น นม ไข่ ถั่ว				
18. รับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผลไม้ดอง				
19. ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์				
20. รับประทานอาหารขนมกรอบ ขบเคี้ยว ใส่น้ำมันหรือเครื่องปรุง				
21. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน				
22. สูบบุหรี่				

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ประจำ (4)	บ่อย (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
23. ให้อภัยผู้อื่น				
24. เริ่มต้นพูดคุยและทำความรู้จักกับผู้อื่นก่อน				
25. พுகชมเชยและยกย่องผู้อื่น				
26. สนทนากับคนง่าย				
27. ขอความช่วยเหลือและคำปรึกษากับสมาชิกใน ครอบครัวได้				
5. การพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
28. มีเป้าหมายในชีวิต				
29. พอใจในตนเองหรือชีวิตที่เป็นอยู่				
30. ปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา				
31. ทำตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม				
32. รู้สึกว่าชีวิตแต่ละวันมีสิ่งน่าสนใจ				
6. การจัดการกับความเครียด				
33. พยายามค้นหาและแก้ไขที่สาเหตุ				
34. สูบบุหรี่ยี่ห้อคิมแอลกอฮอล์ เมื่อมีปัญหา				
35. ผ่อนคลายความเครียด โดยการรับประทานชาคลาย เครียด/ ยานอนหลับ				
36. ผ่อนคลายความเครียด โดยการออกกำลังกาย				
37. ผ่อนคลายความเครียด โดยการนั่งสมาธิ				
38. ผ่อนคลายความเครียด โดยการเล่นเกมส์				
39. ผ่อนคลายความเครียด โดยการพูดคุยกับคนที่ไว้ วางใจ				
40. นอนหลับพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง				



แบบสอบถามชุดที่ 2

การวิจัยเรื่อง

ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ในตำบลบางปะกง
อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดที่ 2 นี้ ใช้สอบถามสำหรับบิดาหรือมารดาของนักเรียนวัยรุ่น

ในอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพของบิดามารดา

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบิดามารดา

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลของครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน O ที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. ความเกี่ยวข้องของผู้ตอบแบบสอบถามกับนักเรียนวัยรุ่น
 - ☐ บิดา ☐ มารดา
2. ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพของครอบครัว
 - ☐ บิดา ☐ มารดา ☐ ปู่ย่าหรือตายาย ☐ อื่น ๆ ระบุ
3. ลักษณะของครอบครัว
 - ☐ ครอบครัวเดี่ยว (พ่อ แม่ ลูก)
 - ☐ ครอบครัวขยาย (มีญาติทางบิดาหรือมารดา อยู่ในบ้านเดียวกัน เช่น ปู่ย่า ตายาย ลุง ป้า)
4. ความเพียงพอของรายได้
 - ☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพของบิดามารดา

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อของท่านในด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความรุนแรงของการไม่ปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และแรงจูงใจด้านสุขภาพ โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเชื่อและความรู้สึกที่แท้จริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความเชื่อหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด ให้ 4 คะแนน
- เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความเชื่อหรือความรู้สึกของท่านมาก ให้ 3 คะแนน
- เห็นด้วยบางส่วน หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับความเชื่อหรือความรู้สึกของท่านน้อย ให้ 2 คะแนน
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความเชื่อหรือความรู้สึกของท่าน ให้ 1 คะแนน

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (4)	เห็นด้วย (3)	เห็นด้วย บางส่วน (2)	ไม่ เห็นด้วย (1)
0. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่ปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	/			
00.การไม่ดูแลสุขภาพเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ				
00.การมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ง่าย		/		

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (4)	เห็นด้วย (3)	เห็นด้วย บางส่วน (2)	ไม่ เห็นด้วย (1)
1. การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการไม่ปฏิบัติพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ				
1. การไม่ดูแลสุขภาพเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ				
2. การมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เสี่ยงต่อ การเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ได้ง่าย				
3. การมีสุขภาพแข็งแรงคืออยู่แล้วไม่จำเป็นต้องดูแล สุขภาพ				
4. การไม่ดูแลรักษาสุขภาพเสี่ยงต่อการเกิดโรคบาง โรคได้				
5. ภาวะแวดล้อมในปัจจุบัน เสี่ยงต่อการเกิด อันตรายต่อสุขภาพ				
6. ถึงแม้ว่าจะดูแลสุขภาพอย่างดีแต่ก็มีโอกาสเกิด โรคบางโรคได้				
2. การรับรู้ความรุนแรงของการไม่ปฏิบัติพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ				
7. การไม่ดูแลสุขภาพให้ดี ทำให้ร่างกายไม่ แข็งแรง				
8. เมื่อมีการเจ็บป่วย ทำให้ประสิทธิภาพการทำงาน ลดลง				
9. การมีพฤติกรรมรับประทานอาหารที่ ไม่ปลอดภัย ก่อให้เกิดโรคเมเร็งได้				
10. การขาดการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกาย ไม่แข็งแรง				
11. การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพช่วยให้ ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานดีขึ้น				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (4)	เห็นด้วย (3)	เห็นด้วย บางส่วน (2)	ไม่เห็น ด้วย (1)
3. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
12. สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ จำเป็นต้องดูแลสุขภาพ				
13. การตรวจสุขภาพประจำปี เป็นความจำเป็นที่ต้องทำ				
14. พฤติกรรมสุขภาพที่ดี ช่วยให้สุขภาพดีไม่เจ็บป่วย				
15. การปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ช่วยทำให้สุขภาพดีไม่เจ็บป่วยง่าย				
16. การปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้น				
4. การรับรู้อุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
17. การดูแลสุขภาพถือเป็นสิ่งสิ้นเปลืองเงินทอง				
18. การตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้เสียเวลา				
19. การดูแลสุขภาพเป็นความฟุ่มเฟือย				
20. การดูแลสุขภาพมีความยุ่งยากที่จะปฏิบัติ				
21. การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นสิ่งที่ไม่สะดวก				
5. แรงจูงใจด้านสุขภาพ				
22. การมีความรู้ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้รู้จักการรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ				
23. การมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพทำให้ทราบแนวทางปฏิบัติ เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ ทำให้ไม่เจ็บป่วย				
24. การไปตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้มีภาวะสุขภาพดี				
25. การเจ็บป่วยเล็กน้อย เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้ดูแลสุขภาพ				
26. การเห็นบุคคลใกล้ชิดเป็นโรคร้ายแรง ทำให้ต้องดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น				

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบิดามารดา

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันของท่าน ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านให้มากที่สุด ข้อละ 1 ช่อง

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านปฏิบัติเป็นประจำทุกวันหรือปฏิบัติทุกครั้ง หรือปฏิบัติ 100% ของการปฏิบัติของท่าน ให้ 4 คะแนน
- ปฏิบัติบ่อย หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่หรือปฏิบัติมากกว่า 50% แต่ไม่ถึง 100% ของการปฏิบัติของท่าน ให้ 3 คะแนน
- ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านปฏิบัติเป็นส่วนน้อยหรือปฏิบัติบางครั้งหรือน้อยกว่า 50% ของการปฏิบัติของท่าน ให้ 2 คะแนน
- ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติเลย ให้ 1 คะแนน

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

พฤติกรรม	การปฏิบัติ			
	เป็นประจำ (4)	บ่อย (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
0 ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
00. ท่านสำรวจหรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เป็นอันตราย เช่น คอัม ไผ่ ป่าน ก้อน	/			
00. ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น การตรวจเลือด ตรวจวัดความดันโลหิต เอกซเรย์		/		

พฤติกรรม	เป็น ประจำ (4)	บ่อย (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
1. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ท่านสำรวจหรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เป็นอันตราย เช่น ตุ่ม ฝ้า ปาน ก้อน				
2. ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น การตรวจเลือด ตรวจวัดความดันโลหิต เอกซเรย์				
3. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต				
4. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ				
5. ท่านดูแลตนเองด้วยการหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อ เช่น การล้างมือ ปิดปากจมูกเวลาไอจาม				
2. การออกกำลังกาย				
6. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว จักรยาน เต้นแอโรบิค ฯลฯ				
7. ท่านออกกำลังกายตามขั้นตอนการออกกำลังกาย คือ ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ขั้นตอนการออกกำลังกายและขั้นตอนการผ่อนคลายร่างกาย				
8. ท่านประเมินร่างกายโดยการจับชีพจรหลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง				
9. ท่านใช้เวลาในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในยามว่าง เช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ หรือรดน้ำต้นไม้				
10. ท่านออกกำลังกายในระหว่างทำกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินหลังรับประทานอาหาร ใช้การเดินแทนการใช้รถ ในระยะทาง 100-500 เมตร ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์				

พฤติกรรม	เป็นประจำ (4)	บ่อย (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
3. ด้านโภชนาการ				
11. ท่านรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ในแต่ละวัน				
12. ท่านรับประทานอาหารเช้าเป็นอาหารหลัก				
13. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด				
14. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงหรือ อาหารจานด่วน				
15. ท่านรับประทานผักหรือผลไม้				
16. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์ กาแฟ หรือคาเฟอีน หรือน้ำอัดลม				
4. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
17. ท่านให้ความสำคัญกับการรักษาสัมพันธ์ภาพกับ บุคคลอื่น				
18. ท่านแสดงความรัก ความห่วงใยต่อผู้อื่น				
19. ท่านใช้เวลาอยู่กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิด				
20. เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจท่านจะปรึกษาหรือพูดคุย กับบุคคลใกล้ชิด				
21. ท่านจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่นโดยการพูดคุยและ ประนีประนอม				
22. ท่านสร้างสัมพันธ์ภาพกับกลุ่ม หรือบุคคลอื่นด้วย การพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ หรือให้ ความช่วยเหลือเท่าที่สามารถจะช่วยให้				

พฤติกรรม	เป็นประจำ (4)	บ่อย (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ (1)
5. การพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
23. ท่านคิดว่าชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น				
24. เมื่อท่านกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดท่านจะคิดถึงอนาคตข้างหน้าของท่านและครอบครัว				
25. ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน				
26. ท่านทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งในระยะสั้นและในระยะยาว				
27. ท่านให้ความรักต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข				
28. ท่านทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาทางจิตวิญญาณของตนเอง เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านพระคำภีร์ ทำละหมาด				
6. การจัดการกับความเครียด				
29. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น นั่งดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงปลา				
30. นอนหลับกลางคืน อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง				
31. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการและควบคุมความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ คิดในทางบวก ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ				
32. ท่านยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
33. ท่านได้หยุดพักทุกครั้งเมื่อท่านรู้สึกเหนื่อย				
34. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ				

ภาคผนวก ข

คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบ

คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางจารุณี กาญจนกันโห นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยบางประการที่มี ผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นในเขตอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา จึงใคร่ขอ ความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างเสริมสุขภาพของ วัยรุ่น ในเขตอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งคำถามแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ ชุดที่ 1 แบบสอบถามสำหรับวัยรุ่น ชายหญิง อายุ 12-15 ปี ที่อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาเป็นผู้ตอบ เมื่อ นักเรียนวัยรุ่นได้ตอบแบบสอบถามชุดที่ 1 ที่โรงเรียนแล้ว มีข้อสงสัยให้สอบถามผู้วิจัยได้ และ ส่งแบบสอบถามกับอาจารย์ประจำชั้น และแบบสอบถามชุดที่ 2 สำหรับบิดาหรือมารดาเป็นผู้ตอบ ให้นักเรียนนำตอบแบบสอบถามชุดที่ 2 นี้ กลับไปบ้านเพื่อให้บิดาหรือมารดาช่วยตอบ แบบสอบถามแล้วนำกลับมาส่งอาจารย์ประจำชั้นในวันรุ่งขึ้น

โปรดกรุณาตอบแบบสอบถาม ให้ครบทุกข้อ คำตอบของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลและบริการที่ท่านจะได้รับทั้งในปัจจุบันและอนาคต จะใช้ ประโยชน์เพื่อการศึกษาในครั้งนี้เท่านั้น ซึ่งคำตอบของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่งในงานวิจัยนี้

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางจารุณี กาญจนกันโห

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงด้านเนื้อหาของแบบสอบถาม
ปัจจัยทางครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น ในตำบลบางปะกง
อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนันท์ ภาครูป ภาควิชาพยาบาลแม่และเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ คีนาน ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิคม มูลเมือง ภาควิชาการพยาบาลชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
4. นายอำนวย นันทวิสิทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุข 7
กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
โรงพยาบาลบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา
5. นางอารีวรรณ เปสน นักวิชาการสาธารณสุข 7
กลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
โรงพยาบาลมะขาม จังหวัดจันทบุรี