

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร. อภรณ์ คีนาน | อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี ลีลักษณ์วิระ | อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาการพยาบาลชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทนงศักดิ์ ยิ่งรัตนสุข | รองคณบดีฝ่ายวิชาการและวิเทศสัมพันธ์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา |

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

1. ชื่อเรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่
จังหวัดนครราชสีมา

Factors Influencing Health-promoting Behaviors Among Government Officials in Department of
Corrections, Nakhon Ratchasima Province

2. ชื่อนิติ นางสาวสุกัญญา บุญวรสถิต

รหัสประจำตัวนิติ 51920222

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ภาคพิเศษ)

3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ รับรองจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา รหัส 02-04-2556 โดยได้พิจารณารายละเอียดการวิจัยเรื่อง
ดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา
ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่ปฏิบัติงานตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งหมดไม่เกิน 255 ราย

2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่าง (Informed consent) และ
ผู้ปกครอง ในกรณีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ยังไม่บรรลุนิติภาวะตามกฎหมาย ก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้ง
การปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายหรืออันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

4) ช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูลระหว่าง วันที่ 2 พฤษภาคม 2556 ถึง วันที่ 31 กรกฎาคม 2556

5) สถานที่เก็บรวบรวมข้อมูล: เรือนจำกลางนครราชสีมา เรือนจำกลางคลองไผ่ และ

ทัณฑสถานหญิงนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

4. วันที่ให้การรับรอง: 2 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2556

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม (สำหรับกลุ่มตัวอย่าง)
วิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการ
สังกัดกรมราชทัณฑ์ ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม

แบบสอบถามในวิทยานิพนธ์เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ
ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และการรับรู้ภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริม
สุขภาพ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ
ข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งจะไม่ส่งผลเสียต่อผู้ตอบ
แบบสอบถามแต่อย่างใด การตอบแบบสอบถามไม่ต้องระบุชื่อ - นามสกุล ข้อมูลที่ได้จะเป็น
ความลับและจะนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถาม
ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการหาแนวทางเพื่อการจัด
กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการสังกัดกรมราชทัณฑ์ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา
ต่อไป

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และการรับรู้ภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของท่าน กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓

ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นคำตอบหรือเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง

2. อายุ.....ปีเต็ม

3. สถานภาพสมรส

☐ 1) โสด

☐ 2) สมรส

☐ 3) หม้าย/ หย่า/ แยกกันอยู่

4. จำนวนปีที่ท่านศึกษตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ 1 จนถึงการศึกษาสูงสุด.....ปี

5. ท่านมีรายได้.....บาท/ เดือน (เงินเดือนรวมกับรายได้พิเศษอื่น ๆ ด้วย)

6. ภาวะสุขภาพโดยรวมของท่าน เป็นอย่างไร

☐ 0) สุขภาพไม่ดี

☐ 1) พอใช้

☐ 2) ดี

☐ 3) ดีมาก

☐ 4) ดีเยี่ยม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. การปรึกษาปัญหาสุขภาพกับแพทย์หรือพยาบาล ทำให้สามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น				
2.				
3.				
4.				
5.				
6. การอ่านฉลากโภชนาการที่ข้างซองอาหาร ทำให้สามารถเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ				
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย				
7. การออกกำลังกายใช้แรงมาก 3 ครั้ง/สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น				
8.				
9.				
10.				
11.				
12. การหาโอกาสออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน ทำให้มีโอกาसออกกำลังกายได้มากขึ้น				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
ด้านโภชนาการ				
13. การรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจได้				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19. อาหารมือเช้า เป็นอาหารมื้อหลักที่สำคัญที่สุด ทำให้เริ่มต้นทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ				
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
20. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ทำให้ไม่เกิดความขัดแย้ง				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26. การหาวิธีควบคุมความเครียด ทำให้ไม่เกิดปัญหาวานปลาย				
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
27. การตั้งเป้าหมายชีวิตระยะยาว ทำให้มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต				
28.				
29.				
30.				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
31.				
32.				
33.				
34. การเสาะหาเพื่อนรู้ใจหรือให้ความใกล้ชิด ช่วยให้สามารถปรับทุกข์ได้เมื่อมีปัญหา				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
35. การหาเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพออย่างน้อยวัน ละ 6-8 ชั่วโมง ทำให้ร่างกายสดชื่น สมองแจ่มใส				
36.				
37.				
38. การบิดเนื้อตัวและเหยียดแขนขาอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยผ่อนคลายความตึงตัวของ กล้ามเนื้อ				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
 เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นน้อย
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นเลย

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. การปรึกษาปัญหาสุขภาพกับแพทย์หรือพยาบาล เป็นเรื่องยุ่งยาก				
2.				
3.				
4.				
5. การอ่านฉลากโภชนาการที่ข้างซองอาหาร เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ยาก				
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย				
6. ฉันอยากออกกำลังกาย แต่กิจวัตรประจำวัน ทำให้ฉันเหนื่อยเกินกว่าที่จะปฏิบัติได้				
7.				
8.				
9. การหาโอกาสออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก เนื่องจากมีกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำมาก				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านโภชนาการ				
10. การต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปรับประทาน ทำให้ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ (ไม่มัน, ไม่เค็มและไม่หวานจัด) ตามที่ต้องการได้				
11.				
12.				
13.				
14. การรับประทานอาหารเช้าเป็นไปได้อย่าง เพราะต้องรีบไปทำงาน				
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
15. การทำใจได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะร้ายหรือดี เป็นเรื่องที่ทำไดยาก				
16.				
17.				
18.				
19.				
20. การหาวิธีควบคุมความเครียด เป็นเรื่องที่ทำไดยาก				
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
21. การตั้งเป้าหมายชีวิตทำให้ฉันรู้สึกกังวล กับอนาคตมากเกินไป				
22.				
23.				
24.				
25. การเสาะหาเพื่อนรู้ใจเป็นไปไดยากในวิถีชีวิตของสังคมปัจจุบัน				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ด้านการจัดการกับความเครียด				
26. การพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวัน ละ 6 - 8 ชั่วโมง เป็นไปได้ยาก เนื่องจาก กิจวัตรประจำวันมีมาก				
27.				
28. ภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว ทำให้ฉันไม่ สามารถศึกษาสมดุระหว่างการทำงานและ การพักผ่อนได้				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

มากที่สุด หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติตามข้อความนั้นได้แน่นอนที่สุด
 มาก หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติตามข้อความนั้นได้แน่นอน
 น้อย หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติตามข้อความนั้นได้เพียงบางส่วน
 น้อยที่สุด หมายถึง ท่านมั่นใจว่าไม่สามารถปฏิบัติตามข้อความนั้นได้

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ฉันมั่นใจว่า....				
1. ฉันสามารถปรึกษาปัญหาสุขภาพกับแพทย์หรือพยาบาล แม้จะเป็นเรื่องยุ่งยาก				
2.				
3.				
4.				
5. ฉันสามารถอ่านฉลากโภชนาการที่ข้างซองอาหารได้ แม้จะเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ยาก				
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย ฉันมั่นใจว่า....				
6. ฉันสามารถออกกำลังกาย แม้ฉันจะรู้สึกเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน				
7.				
8.				
9.				
10. ฉันสามารถหาโอกาสออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวันได้ แม้ฉันจะมีกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำมาก				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านโภชนาการ ฉันมั่นใจว่า..... 11. ฉันสามารถเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ (ไม่มัน, ไม่เค็มและไม่หวานจัด) รับประทานได้ แม้ว่าฉันจะไม่ได้ปรุงอาหารรับประทานเอง				
12.				
13.				
14.				
15. ฉันสามารถรับประทานอาหารเข้าได้ แม้ต้องรีบไปทำงาน				
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฉันมั่นใจว่า..... 16. ฉันสามารถทำใจได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะร้ายหรือดี แม้ไม่ใช่เรื่องง่าย				
17.				
18.				
19.				
20.				
21. ฉันสามารถหาวิธีควบคุมความเครียด แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก				
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ฉันมั่นใจว่า..... 22. ฉันสามารถตั้งเป้าหมายชีวิต แม้ว่าฉันจะต้องเสียเวลาในการวางแผน				
23.				
24.				
25.				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
26. ฉันสามารถเสาะหาเพื่อนที่รู้ใจ หรือคนใกล้ชิด แม้ว่าจะหาได้ยากในสังคมปัจจุบัน				
ด้านการจัดการกับความเครียด ฉันมั่นใจว่า.....				
27. ฉันสามารถพักผ่อนเพียงพออย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง แม้ว่าฉันจะมีกิจกรรมประจำวันมาก				
28.				
29.				
30. ฉันสามารถบิดเนื้อตัวและเหยียดแขนขาหลังตื่น นอนอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แม้จะเป็นเรื่อง เสียเวลา				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

มากที่สุด หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนตามข้อความนั้นเป็นประจำ
 มาก หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนตามข้อความนั้นค่อนข้างบ่อย
 น้อย หมายถึง ท่านได้รับการสนับสนุนตามข้อความนั้นค่อนข้างน้อย
 ไม่ได้รับ หมายถึง ท่านไม่ได้รับการสนับสนุนตามข้อความนั้นเลย

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่ได้รับ
1. สมาชิกในครอบครัวส่งเสริมให้ฉันปรึกษาแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อมีปัญหาสุขภาพ				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงานให้กำลังใจและช่วยเหลือฉันเมื่อมีปัญหา				
16. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงานส่งเสริมให้ฉันใช้ชีวิตอย่างสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน				

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมในข้อความนั้นอย่าง
สม่ำเสมอ

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมในข้อความนั้นบ่อยครั้ง

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมในข้อความนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติอย่าง สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ฉันปรึกษาปัญหาสุขภาพกับแพทย์หรือ พยาบาล				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7. ฉันอ่านฉลากโภชนาการที่ข้างซอง อาหาร				
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย				
8. ฉันออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก 3 ครั้งต่อ สัปดาห์				
9.				
10.				
11.				
12.				
13. ฉันนับชีพจรทุกครั้งก่อนและหลังออก กำลังกาย				

ข้อความ	ปฏิบัติอย่าง สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
14. ฉันหาโอกาสออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน				
ด้านโภชนาการ				
15. ฉันรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22. ฉันรับประทานอาหารเช้าทุกมื้อ				
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
23. ฉันรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับ บุคคลอื่น				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29. ฉันหาวิธีควบคุมความเครียด				
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
30. ฉันตั้งเป้าหมายชีวิตระยะยาว				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				

ข้อความ	ปฏิบัติอย่าง สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
36. ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตฉัน				
37. ฉันเสาะหาเพื่อนรู้ใจหรือให้ความ ใกล้ชิด				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
38. ฉันหาเวลาพักผ่อนในแต่ละวัน				
39.				
40.				
41.				
42.				
43. ฉันบิดเนื้อตัวและเหยียดแขน ขาอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์				

ภาคผนวก ง

จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยรายข้อ ของแบบสอบถามการรับรู้

ตารางที่ 5 จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยรายข้อ แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการ
ปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (n = 255)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	M	SD
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ						
1. การปรึกษาปัญหาสุขภาพกับแพทย์หรือพยาบาล ทำให้สามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น	64 (25.1)	187 (73.3)	3 (1.2)	1 (4)	3.23	.47
2. การปรึกษาแพทย์/บุคลากรทางการแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติ ทำให้ได้รับการรักษาได้ทันทั่วทั้งที่	92 (36.1)	139 (54.5)	24 (9.4)	0 (0.0)	3.27	.62
3. การถามผู้อื่นเพื่อการดูแลตนเอง ยามเจ็บป่วย ทำให้สามารถดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยได้อย่างถูกวิธี	27 (10.6)	129 (50.6)	96 (37.6)	3 (1.2)	2.70	.67
4. การสังเกตความผิดปกติของร่างกายตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง ทำให้ตรวจพบการเจ็บป่วยตั้งแต่ในระยะแรก	93 (36.5)	156 (61.2)	6 (2.3)	0 (0.0)	3.34	.52
5. การเข้าฟังบรรยายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ทำให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น	62 (24.3)	189 (74.1)	3 (1.2)	1 (0.4)	3.22	.47
6. การอ่านฉลากโภชนาการที่ข้างซองอาหาร ทำให้สามารถเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ	66 (25.9)	138 (54.1)	51 (20.0)	0 (0.0)	3.06	.68
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย						
7. การออกกำลังกายใช้แรงมาก 3 ครั้ง/สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น	54 (21.2)	138 (54.1)	62 (24.3)	1 (0.4)	2.96	.69

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	M	SD
8. การทำตามแผนการออกกำลังกาย ทำให้ได้ออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ	48 (18.9)	161 (63.1)	46 (18.0)	0 (0.0)	3.01	.61
9. การพยายามเพิ่มอัตราการเต้นของ หัวใจเวลาออกกำลังกาย ทำให้ เสริมสร้างสมรรถภาพของปอดและ หัวใจ	49 (19.2)	148 (58.0)	58 (22.8)	0 (0.0)	2.96	.65
10. การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ/ ชมรม ทำให้เกิดความ กระปรี้กระเปร่า	37 (14.5)	208 (81.6)	9 (3.5)	1 (0.4)	3.10	.43
11. การนับชีพจรทุกครั้งก่อนและ หลังออกกำลังกาย ทำให้รับรู้ความ เปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของ หัวใจ	30 (11.8)	170 (66.7)	55 (21.5)	0 (0.0)	2.90	.57
12. การหาโอกาสออกกำลังกาย เล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน ทำให้มี โอกาสออกกำลังกายได้มากขึ้น	81 (31.8)	161 (63.1)	13 (5.1)	0 (0.0)	3.27	.55
ด้านโภชนาการ						
13. การรับประทานอาหารที่มีไขมัน ต่ำ ทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิด โรคหลอดเลือดและหัวใจได้	115 (45.1)	137 (53.7)	2 (0.8)	1 (0.4)	3.43	.53
14. การรับประทานผักทุกวัน ช่วย ลดอาการท้องผูกได้	161 (63.1)	88 (34.5)	6 (2.4)	0 (0.0)	3.61	.53
15. การรับประทานผลไม้ทุกวัน ทำ ให้ร่างกายแข็งแรงไม่เป็นหวัดง่าย	66 (25.9)	174 (68.2)	15 (5.9)	0 (0.0)	3.20	.53

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	M	SD
16. การหลีกเลี่ยงการกินอาหารรส หวานจัด ทำให้ลดความเสี่ยงจากการ เกิดโรคเบาหวานได้	140 (54.9)	104 (40.8)	11 (4.3)	0 (0.0)	3.50	.58
17. การดื่มนมหรือรับประทาน โยเกิร์ตทุกวัน ทำให้เสริมสร้างความ แข็งแรงของกระดูกและฟันได้	50 (19.6)	189 (74.1)	15 (5.9)	1 (0.4)	3.13	.50
18. การกินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ ติดมัน และถั่วทุกวัน ทำให้ เสริมสร้างความแข็งแรงของเนื้อเยื่อ	47 (18.4)	196 (76.9)	11 (4.3)	1 (0.4)	3.13	.47
19. อาหารมื้อเช้า เป็นอาหารมื้อ หลักที่สำคัญที่สุด ทำให้เริ่มต้น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	134 (52.5)	118 (46.3)	3 (1.2)	0 (0.0)	3.51	.52
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
20. การรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับ บุคคลอื่น ทำให้ไม่เกิดความขัดแย้ง	103 (40.4)	139 (54.5)	13 (5.1)	0 (0.0)	3.35	.57
21. การทำใจได้กับการเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะร้ายหรือดี ทำให้ ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี	69 (27.0)	181 (71.0)	5 (2.0)	0 (0.0)	3.25	.48
22. การแสดงความรัก ความห่วงใย ต่อกัน ทำให้มีความผูกพันกันมากขึ้น	107 (41.9)	145 (56.9)	3 (1.2)	0 (0.0)	3.40	.51
23. การพอใจในตนเองและไม่หวัง ในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ ทำให้การ แข่งขันชิงดีชิงเด่นลดน้อยลง	135 (52.9)	117 (45.9)	3 (1.2)	0 (0.0)	3.51	.52
24. การปรับความเข้าใจเมื่อขัดแย้ง กับผู้อื่น ทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกัน และกัน	69 (27.1)	177 (69.4)	9 (3.5)	0 (0.0)	3.23	.50

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	M	SD
25. การแสดงความชื่นชมยินดีกับ ผู้อื่น ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่เป็น มิตรต่อกัน	112 (43.9)	141 (55.3)	2 (0.8)	0 (0.0)	3.43	.512
26. การหาวิธีควบคุมความเครียด ทำ ให้ไม่เกิดปัญหาวนปวน	123 (48.2)	126 (49.4)	6 (2.4)	0 (0.0)	3.46	.54
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ 27. การตั้งเป้าหมายชีวิตระยะยาว ทำให้มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต	109 (42.8)	135 (52.9)	11 (4.3)	0 (0.0)	3.38	.57
28. การตั้งความหวังไว้กับอนาคต ทำให้มีแรงบันดาลใจในการดูแล สุขภาพ	53 (20.8)	190 (74.5)	12 (4.7)	0 (0.0)	3.16	.48
29. การรู้เป้าหมายในชีวิตตนเอง ทำ ให้ใส่ใจดูแลตนเองมากขึ้น	60 (23.5)	184 (72.2)	11 (4.3)	0 (0.0)	3.20	.49
30. การได้รับความช่วยเหลือและ กำลังใจ ทำให้มีพลังในการแก้ไข ปัญหาชีวิต	72 (28.2)	179 (70.2)	4 (1.6)	0 (0.0)	3.27	.48
31. การได้สัมผัสกับบุคคลที่รักและ ห่วงใยฉัน ทำให้มีกำลังใจเพิ่มขึ้น	135 (52.9)	116 (45.5)	4 (1.6)	0 (0.0)	3.51	.53
32. การรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญต่อ ชีวิต ทำให้ชีวิตฉันมีความหมายมาก ขึ้น	90 (35.3)	161 (63.1)	4 (1.6)	0 (0.0)	3.33	.50
33. การรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญต่อ ชีวิตฉัน ทำให้รู้สึกมั่นคงในชีวิตมาก ขึ้น	58 (22.7)	184 (72.2)	13 (5.1)	0 (0.0)	3.18	.50
34. การเสาะหาเพื่อนรู้ใจหรือให้ ความใกล้ชิด ช่วยให้สามารถปรับ ทุกข์ได้เมื่อมีปัญหา	48 (18.8)	192 (75.3)	15 (5.9)	0 (0.0)	3.13	.48

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	M	SD
ด้านการจัดการกับความเครียด						
35. การหาเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง ทำให้ ร่างกายสดชื่น สมองแจ่มใส	112 (43.9)	139 (54.5)	4 (1.6)	0 (0.0)	3.42	.52
36. การหยุดพักเมื่อรู้สึกท้อเหนื่อย ทำให้ร่างกายไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป	73 (28.6)	172 (67.5)	10 (3.9)	0 (0.0)	3.25	.51
37. การบริหารเวลาให้สมดุล ระหว่างการทำงานและการพักผ่อน ทำให้ไม่เกิดความเครียดจนเกินไป	95 (37.3)	148 (58.0)	12 (4.7)	0 (0.0)	3.32	.56
38. การบิดเนื้อตัวและเหยียดแขนขา อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ช่วยผ่อนคลาย ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ	43 (16.9)	185 (72.5)	25 (9.8)	2 (0.8)	3.05	.54
คะแนนโดยรวม	Min = 96, Max = 152, M = 123.42, SD = 10.71					

ตารางที่ 6 จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยรายข้อ แบบสอบถามแบบสอบถามการรับรู้
อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (n = 255)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	M	SD
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ						
1. การปรึกษาปัญหาสุขภาพกับ แพทย์หรือพยาบาล เป็นเรื่องยุ่งยาก	14 (5.5)	64 (25.1)	169 (66.3)	8 (3.1)	2.33	.63
2. การถามผู้อื่นเพื่อการดูแลตนเอง ยามเจ็บป่วยเป็นเรื่องน่าขายหน้า	2 (0.8)	23 (9.0)	179 (70.2)	51 (20.0)	1.90	.56
3. การสังเกตความผิดปกติของ ร่างกายตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง เป็นเรื่องยุ่งยาก	2 (0.8)	26 (10.2)	195 (76.5)	32 (12.5)	2.00	.51
4. การเข้าฟังบรรยายเกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพตนเอง เป็นเรื่องเสียเวลา	4 (1.6)	24 (9.4)	203 (79.6)	24 (9.4)	2.03	.50
5. การอ่านฉลากโภชนาการที่ข้าง ของอาหาร เป็นเรื่องที่เข้าใจได้ยาก	5 (2.0)	26 (10.2)	199 (78.0)	25 (9.8)	2.04	.53
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย						
6. ฉันอยากออกกำลังกาย แต่กิจวัตร ประจำวัน ทำให้ฉันเหนื่อยเกินกว่าที่ จะปฏิบัติได้	19 (7.5)	94 (36.9)	129 (50.6)	13 (5.1)	2.47	.71
7. การทำตามแผนการออกกำลังกาย เป็นเรื่องยุ่งยาก	9 (3.5)	86 (33.7)	146 (57.3)	14 (5.5)	2.35	.64
8. การนับชีพจรทุกครั้งก่อนและ หลังออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่ทำได ยาก	15 (5.9)	114 (44.7)	113 (44.3)	13 (5.4)	2.51	.69

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	M	SD
9. การหาโอกาสออกกำลังกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน เป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก เนื่องจากมีกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำมาก	18 (7.1)	50 (19.6)	171 (67.0)	16 (6.3)	2.27	.68
ด้านโภชนาการ 10. การต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปรับประทาน ทำให้ไม่สามารถเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ (ไม่มัน, ไม่เค็มและไม่หวานจัด) ตามที่ต้องการได้	30 (11.7)	132 (51.8)	91 (35.7)	2 (0.8)	2.74	.67
11. การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง	11 (4.3)	39 (15.3)	192 (75.3)	12 (5.1)	2.19	.58
12. การรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน อาจมีโอกาสดูได้รับสารพิษจากยาฆ่าแมลง	6 (2.4)	136 (53.3)	99 (38.8)	14 (5.5)	2.52	.64
13. การดื่มนมหรือรับประทานโยเกิร์ตทุกวัน ทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น	4 (1.6)	69 (27.0)	166 (65.1)	16 (6.3)	2.24	.58
14. การรับประทานอาหารเช้า เป็นไปได้ยากเพราะต้องรีบไปทำงาน	11 (4.3)	66 (25.9)	162 (63.5)	16 (6.3)	2.28	.645
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 15. การทำใจได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะร้ายหรือดี เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก	7 (2.8)	126 (49.4)	111 (43.5)	11 (4.3)	2.50	.63
16. การแสดงความรัก ความห่วงใยต่อกัน เป็นเรื่องน่าเงินอาย	7 (2.7)	17 (6.7)	200 (78.4)	31 (12.2)	2.00	.55

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	M	SD
17. การพอใจในตนเองและไม่หวัง ในสิ่งที่เป็นไปได้ ทำให้คนอื่น มองว่าเป็นคนที่ไม่มีความก้าวหน้า	8 (3.1)	32 (12.6)	191 (74.9)	24 (9.4)	2.09	.58
18. การเริ่มต้นขอปรับความเข้าใจ เมื่อขัดแย้งกับผู้อื่น เป็นเรื่องยาก	12 (4.7)	68 (26.7)	163 (63.9)	12 (4.7)	2.31	.64
19. การแสดงความชื่นชมยินดีกับ ผู้อื่น เป็นเรื่องที่ยาก ในการสรรหา คำพูดที่เหมาะสม	9 (3.5)	21 (8.2)	200 (78.5)	25 (9.8)	2.05	.56
20. การหาวิธีควบคุมความเครียด เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก	11 (4.3)	70 (21.5)	161 (63.1)	13 (5.1)	2.31	.63
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ						
21. การตั้งเป้าหมายชีวิตทำให้ฉัน รู้สึกกังวลกับอนาคตมากเกินไป	9 (3.5)	85 (33.3)	147 (57.7)	14 (5.5)	2.35	.64
22. การได้รับความช่วยเหลือและ กำลังใจ อาจทำให้คนอื่นมองว่าฉัน เป็นคนไม่เข้มแข็ง	6 (2.4)	28 (11.0)	202 (79.2)	19 (7.4)	2.08	.52
23. การไปสังสรรค์กับเพื่อนใกล้ชิด เป็นเรื่องสิ้นเปลือง	4 (1.6)	28 (11.0)	206 (80.8)	17 (6.6)	2.07	.48
24. การทำงานของฉันทำให้ฉันไม่มี เวลาได้สัมผัสกับบุคคลที่รักและ ห่วงใยฉัน	36 (14.1)	116 (45.5)	96 (37.7)	7 (2.7)	2.71	.74
25. การเสาะหาเพื่อนรู้ใจเป็นไปได้ ยากในวิถีชีวิตของสังคมปัจจุบัน	24 (9.4)	124 (48.6)	95 (37.3)	12 (4.7)	2.63	.72
ด้านการจัดการกับความเครียด						
26. การพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่าง น้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง เป็นไปได้ ยาก เนื่องจากกิจวัตรประจำวันมีมาก	39 (15.3)	49 (19.2)	160 (62.8)	7 (2.7)	2.47	.78

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	M	SD
27. ความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน ทำให้ฉันไม่ได้พัก แม้จะรู้สึกเหนื่อย	28 (11.0)	110 (43.1)	107 (42.0)	10 (3.9)	2.61	.733
28. ภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว ทำให้ฉันไม่สามารถรักษาสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อนได้	31 (12.2)	126 (49.4)	89 (34.9)	9 (3.5)	2.70	.72
คะแนนโดยรวม	Min = 38, Max = 112, M = 64.80, SD = 10.41					

ตารางที่ 7 จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยรายข้อ แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะของ
ตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (n = 255)

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	M	SD
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ฉันมั่นใจว่า.....						
1. ฉันสามารถปรึกษาปัญหาสุขภาพ กับแพทย์หรือพยาบาล แม้จะเป็น เรื่องยุ่งยาก	23 (9.0)	90 (35.3)	142 (55.7)	-	2.53	.66
2. ฉันสามารถถามผู้รู้เพื่อการดูแล ตนเองยามเจ็บป่วยได้ แม้ฉันจะรู้สึก อายหน้า	22 (8.6)	149 (58.4)	80 (31.4)	4 (1.6)	2.74	.63
3. ฉันสามารถสังเกตความผิดปกติ ของร่างกายตนเองอย่างน้อยเดือนละ ครั้ง แม้จะเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก	43 (16.8)	157 (61.6)	55 (21.6)	-	2.95	.62
4. ฉันสามารถเข้าฟังบรรยายเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเอง แม้จะเป็น เรื่องเสียเวลา	11 (4.3)	114 (44.7)	124 (48.6)	6 (2.4)	2.51	.62
5. ฉันสามารถอ่านฉลากโภชนาการ ที่ข้างซองอาหารได้ แม้จะเป็นเรื่องที่ เข้าใจได้ยาก	26 (10.2)	189 (74.1)	36 (14.1)	4 (1.6)	2.93	.55
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย ฉันมั่นใจว่า.....						
6. ฉันสามารถออกกำลังกาย แม้ฉัน จะรู้สึกเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน	13 (5.1)	71 (27.9)	163 (63.9)	8 (3.1)	2.35	.63
7. ฉันสามารถออกกำลังกายตาม แผนที่วางไว้ได้ แม้จะเป็นเรื่องยุ่งยาก	12 (4.7)	59 (23.1)	172 (67.5)	12 (4.7)	2.28	.62

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	M	SD
8. ฉันสามารถเข้าร่วมในงานเลี้ยงสังสรรค์ได้ แม้ฉันจะไม่มีเพื่อนไปด้วย	11 (4.3)	125 (49.0)	109 (42.8)	10 (3.9)	2.53	.64
9. ฉันสามารถนับชีพจรทุกครั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย แม้จะเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก	8 (3.1)	68 (26.7)	123 (48.2)	56 (22.0)	2.11	.78
10. ฉันสามารถหาโอกาสออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ในแต่ละวันได้ แม้ฉันจะมีกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำมาก	22 (8.6)	126 (49.4)	101 (39.6)	6 (2.4)	2.64	.67
ด้านโภชนาการ						
ฉันมั่นใจว่า.....						
11. ฉันสามารถเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพ (ไม่มัน, ไม่เค็มและไม่หวานจัด) รับประทานได้ แม้ว่าฉันจะไม่ได้ปรุงอาหารรับประทานเอง	24 (9.4)	99 (38.8)	126 (49.4)	6 (2.4)	2.55	.70
12. ฉันสามารถรับประทานอาหารที่มีคุณภาพได้ แม้ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง	22 (8.6)	133 (52.2)	98 (38.4)	2 (0.8)	2.69	.64
13. ฉันสามารถรับประทานผักและผลไม้ปลอดสารพิษทุกวันได้ แม้จะหารับประทานได้ยาก	15 (5.9)	90 (35.3)	113 (44.3)	37 (14.5)	2.32	.80
14. ฉันสามารถดื่มนมหรือรับประทานโยเกิร์ตทุกวัน แม้ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น	18 (7.1)	110 (43.1)	122 (47.8)	5 (2.0)	2.55	.65
15. ฉันสามารถรับประทานอาหารเช้าได้ แม้ต้องรีบไปทำงาน	31 (12.2)	162 (63.5)	57 (22.3)	5 (2.0)	2.86	.64

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	M	SD
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฉันมั่นใจว่า.....						
16. ฉันสามารถทำได้กับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะร้ายหรือดี แม้ไม่ใช่เรื่องง่าย	20 (7.8)	165 (64.7)	67 (26.3)	3 (1.2)	2.79	.59
17. ฉันสามารถแสดงความรักและความห่วงใยกับคนในครอบครัว แม้ว่าฉันจะรู้สึกเงินอาย	52 (20.4)	160 (62.7)	40 (15.7)	3 (1.2)	3.02	.64
18. ฉันสามารถพอใจในตนเองและไม่หวังในสิ่งที่เป็นไปได้ แม้คนอื่นจะมองว่าเป็นคนไม่มี ความก้าวหน้า	56 (22.0)	161 (63.1)	36 (14.1)	2 (0.8)	3.06	.62
19. ฉันสามารถปรับความเข้าใจเมื่อขัดแย้งกับผู้อื่น แม้ว่าการเริ่มต้นจะเป็นเรื่องที่ยากลำบาก	39 (15.3)	165 (64.7)	48 (18.8)	3 (1.2)	2.94	.62
20. ฉันสามารถแสดงความชื่นชมยินดีกับผู้อื่น แม้ว่าฉันจะต้องสรรหาถ้อยคำที่เหมาะสม	24 (9.4)	195 (76.5)	35 (13.7)	1 (0.4)	2.95	.49
21. ฉันสามารถหาวิธีควบคุมความเครียด แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก	17 (6.7)	162 (63.5)	75 (29.4)	1 (0.4)	2.76	.57
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ฉันมั่นใจว่า.....						
22. ฉันสามารถตั้งเป้าหมายชีวิต แม้ว่าฉันจะต้องเสียเวลาในการวางแผน	38 (14.9)	171 (67.1)	45 (17.6)	1 (0.4)	2.96	.58

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	M	SD
23. ฉันสามารถรับความช่วยเหลือและกำลังใจ แม้จะทำให้คนอื่นอาจจะมองว่าฉันเป็นคนไม่เข้มแข็ง	21 (8.2)	191 (74.9)	42 (16.5)	1 (0.4)	2.91	.50
24. ฉันสามารถใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนใกล้ชิด แม้ว่าจะต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น	18 (7.0)	158 (62.0)	76 (29.8)	3 (1.2)	2.75	.59
25. ฉันสามารถได้ให้เวลาอยู่กับบุคคลที่รักและห่วงใยฉัน แม้ว่าฉันจะไม่ค่อยมีเวลา	53 (20.8)	120 (47.0)	78 (30.6)	4 (1.6)	2.87	.75
26. ฉันสามารถเสาะหาเพื่อนที่รู้ใจหรือคนใกล้ชิด แม้ว่าจะหาได้ยากในสังคมปัจจุบัน	17 (6.7)	178 (69.8)	53 (20.8)	7 (2.7)	2.80	.59
ด้านการจัดการกับความเครียด						
ฉันมั่นใจว่า.....						
27. ฉันสามารถพักผ่อนเพียงพออย่างน้อย วันละ 6 – 8 ชั่วโมง แม้ว่าฉันจะมีกิจวัตรประจำวันมาก	19 (7.5)	153 (60.0)	74 (29.0)	9 (3.5)	2.71	.65
28. ฉันสามารถหยุดพักได้ทุกครั้งที่เมื่อรู้สึกเหนื่อย แม้ว่าฉันจะมีความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน	11 (4.3)	99 (38.8)	137 (53.7)	8 (3.2)	2.4	.63
29. ฉันสามารถบริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน แม้จะมีภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัวมาก	12 (4.7)	101 (39.6)	132 (51.8)	10 (3.9)	2.45	.65
30. ฉันสามารถบิดเนื้อตัวและเหยียดแขนขาหลังตื่นนอนอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ แม้จะเป็นเรื่องเสียเวลา	46 (18.1)	151 (59.3)	50 (19.6)	8 (3.1)	2.92	.70
คะแนนโดยรวม	Min = 35, Max = 120, M = 80.92, SD = 11.43					

ตารางที่ 8 จำนวน ร้อยละ และค่าเฉลี่ยรายข้อ แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคม
(n = 255)

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่ได้รับ	M	SD
1. สมาชิกในครอบครัวส่งเสริมให้ฉันปรึกษาแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อมีปัญหาสุขภาพ	52 (20.4)	131 (51.4)	67 (26.3)	5 (1.9)	2.90	.73
2. สมาชิกในครอบครัวส่งเสริมให้ฉันสังเกตความผิดปกติของร่างกาย	22 (8.6)	185 (72.6)	46 (18.0)	2 (0.8)	2.90	.53
3. สมาชิกในครอบครัวส่งเสริมให้ฉันออกกำลังกายเป็นประจำ	25 (9.8)	157 (61.6)	70 (27.4)	3 (1.2)	2.80	.62
4. สมาชิกในครอบครัวส่งเสริมให้ฉันเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการหรือชมรม	15 (5.9)	107 (41.9)	130 (51.0)	3 (1.2)	2.52	.63
5. สมาชิกในครอบครัวส่งเสริมให้ฉันรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ	33 (12.9)	194 (76.1)	27 (10.6)	1 (0.4)	3.01	.50
6. สมาชิกในครอบครัวแสดงความรักและความห่วงใยฉัน	76 (29.8)	131 (51.4)	45 (17.6)	3 (1.2)	3.10	.72
7. สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจและช่วยเหลือฉันเมื่อมีปัญหา	78 (30.6)	155 (60.8)	21 (8.2)	1 (0.4)	3.21	.60
8. สมาชิกในครอบครัวส่งเสริมให้ฉันใช้ชีวิตอย่างสมดุลระหว่างการทำงานและการพักผ่อน	64 (25.1)	163 (63.9)	27 (10.6)	1 (0.4)	3.14	.59
9. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงานส่งเสริมให้ฉันปรึกษาแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อมีปัญหาสุขภาพ	14 (5.5)	145 (56.9)	91 (35.7)	5 (1.9)	2.66	.61

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่ได้รับ	M	SD
10. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงาน ส่งเสริมให้ฉันสังเกตความผิดปกติของร่างกาย	12 (4.7)	138 (54.1)	97 (38.1)	8 (3.1)	2.60	.63
11. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงาน ส่งเสริมให้ฉันออกกำลังกายเป็นประจำ	13 (5.1)	135 (53.0)	99 (38.8)	8 (3.1)	2.60	.64
12. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงาน ส่งเสริมให้ฉันเข้าร่วมกิจกรรม สันทนาการ หรือชมรม	13 (5.1)	119 (46.7)	120 (47.0)	3 (1.2)	2.56	.61
13. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงาน ส่งเสริมให้ฉันรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ	15 (5.9)	116 (45.5)	118 (46.3)	6 (2.3)	2.55	.64
14. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงานแสดงความรัก และความห่วงใยฉัน	10 (3.9)	145 (56.9)	93 (36.5)	7 (2.7)	2.62	.61
15. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงานให้กำลังใจและช่วยเหลือฉันเมื่อมีปัญหา	12 (4.7)	127 (49.8)	107 (42.0)	9 (3.5)	2.56	.64
16. หัวหน้างาน/เพื่อนร่วมงาน ส่งเสริมให้ฉันใช้ชีวิตอย่างสมดุล ระหว่างการทำงานและการพักผ่อน	8 (3.1)	146 (56.1)	92 (36.1)	12 (4.7)	2.58	.63
คะแนนโดยรวม	Min = 18, Max = 64, M = 44.30, SD = 6.29					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก จ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้น

ตารางที่ 9 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (n = 255)

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
เพศ	1.00										
อายุ	-.31*	1.00									
สถานภาพสมรส	-.16*	.33**	1.00								
ระดับการศึกษา	.03	.07	.00	1.00							
รายได้ต่อเดือน	-.28**	.65**	.14*	.17**	1.00						
ภาวะสุขภาพ	.06	-.20**	-.07	.11	-.12	1.00					
แรงสนับสนุนทางสังคม	.08	.06	.01	.02	.13*	.14*	1.00				
การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ	.13*	-.11	-.02	.00	-.19**	-.03	.05	1.00			
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ											
การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติ	.12	-.29**	-.05	-.09	-.25**	-.07	-.07	.09	1.00		
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ											
การรับรู้สมรรถนะของตนในการ	.04	-.01	.02	.01	.09	.17**	.58**	-.05	-.08	1.00	
ปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ											
พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	.17**	-.11	-.03	.01	.03	.19**	.51**	-.02	-.14*	.61**	1.00