

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสอบถาม

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. ผศ. ดร. รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ | พย.ค. (พยาบาลศาสตร์) คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 2. ผศ. พัทธี สุวรรณศรี | กศ.ม. (สุขศึกษา) คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 3. ผศ. ยุวดี ลีรัตนวีระ | วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 4. พญ.อมรรัตน์ ดันติพิพย์พงศ์ | วท.ม. (อาชีวเวชศาสตร์) กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม
โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต |
| 5. นางสาวนัยน์พร อักษรเผือก | วท.ม. (สุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย)
กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี |

ภาคผนวก ข
เครื่องมือในการวิจัย



การวิจัยเรื่อง: ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทั่วไป จังหวัดพังงา

เรียน เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล ที่เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากปัจจุบันสภาพการทำงานในโรงพยาบาลมีลักษณะและกระบวนการในการทำงานที่มีความสลับซับซ้อนเปรียบเสมือนโรงงานหรือสถานประกอบการอื่น ๆ ที่มีขั้นตอนในการทำงานหลายอย่างเช่น งานบริการ รักษาพยาบาล งานซักฟอก งานซ่อมบำรุง รวมทั้งการกำจัดขยะและของเสียต่าง ๆ ดังนั้นบุคลากรที่ทำงานในสถานพยาบาล จึงมีอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นต่อสุขภาพได้หลายปัจจัยด้วยกัน (สมเกียรติ ศิริรัตนพุกขย์, 2543) ปัจจัยที่สำคัญ ๆ ได้แก่ ปัจจัยทางกายภาพ เช่น รังสีที่ใช้ในการวินิจฉัยและรักษาโรค รวมทั้งแสง เสียง และความร้อนในกระบวนการทำงานต่าง ๆ ปัจจัยทางเคมี เช่น การใช้ สารฆ่าเชื้อ รวมทั้งสารเคมีที่ใช้ในการวินิจฉัยและรักษาโรคต่าง ๆ ปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ เชื้อโรคต่าง ๆ ที่แพร่กระจายอยู่ใน โรงพยาบาล หรืออาจจะเกิดจากการได้รับสัมผัสโดยตรงจากผู้ป่วย ปัจจัยทางด้านอุบัติเหตุในการทำงาน และการยศาสตร์ เช่น ความประมาทในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ทำให้ถูกเข็มตำหรือของมีคมบาด ทำท่างในการทำงานไม่เหมาะสม ทำให้เกิดโรคปวดหลังจากการทำงาน ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาและสังคมขององค์กร เนื่องจากการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยและความเป็นความตายของผู้ป่วย รวมทั้งลักษณะงานที่ต้องอาศัยความรับผิดชอบมาก ต้องทำงานที่มีความต่อเนื่องตลอด 24 ชั่วโมง จึงก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้ปฏิบัติงาน เป็นอย่างมาก จากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าว จึงพบว่าเจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขซึ่งประกอบอาชีพอยู่ในโรงพยาบาลมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ หรืออุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงานสูงทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานได้ผลไม่เต็มที่ จึงควรให้ความสำคัญในการดูแลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการหาแนวทางหรือกลวิธีสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวก กำหนดทิศทางการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล และบุคลากรสาธารณสุขให้เป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับประชาชน ผู้รับบริการ และเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนระบบสุขภาพให้มุ่งไปสู่สัมฤทธิ์ผลอันเป็นสุขภาพของสังคมไทยต่อไป

ในการวิจัยนี้จะได้ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทั่วไป จังหวัด พังงาและหาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ ภาวะสุขภาพ ศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านการ ทำงานกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ลักษณะงาน ชั่วโมงการทำงาน การทำงานเป็นกะ ระยะเวลาการปฏิบัติงาน และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์กับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรค ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษารั้งนี้ ท่านจะได้รับแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำ ขึ้น และจะมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากท่าน โดยไม่มีความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นกับท่าน และข้อมูล ที่ได้จากการวิจัยจะเป็นความลับซึ่งจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไปร่วมเก็บ รวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่ คุณนันท์มนัส บุญโถ่ง โทรศัพท์ 087-2690207 ที่อยู่ โรงพยาบาลตะกั่วป่า อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่
โรงพยาบาลทั่วไป จังหวัดพังงา

วันที่ให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และ มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิ ที่จะยกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ และการยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่ มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

แบบสอบถาม

วันที่สอบถาม.....

แบบสอบถาม ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทั่วไป
จังหวัดพังงา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถาม มีทั้งหมด 6 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและลักษณะงานที่ทำ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง

2 โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละส่วนให้เข้าใจก่อนตอบ

3. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบ ทุกส่วน และ ทุกข้อ ตามความเป็นจริง

4. การตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของท่าน เพราะ

คำตอบของท่านจะเป็นความลับ และจะไม่เปิดเผยที่ใดๆเป็นรายบุคคล นอกจากนำผลรวมต่างๆ ไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น

นางนันทมนัส บุญโถ่ง

นักศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา

แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลทั่วไป จังหวัดพังงา

ข้อมูลชุดที่.....

รหัสโรงพยาบาล 1) โรงพยาบาลตะกั่วป่า ☐

2) โรงพยาบาลพังงา ☐

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและลักษณะงานที่ทำ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของท่าน กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน

☐ หน้าข้อความที่เป็นคำตอบหรือเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง

1. เพศ ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง

2. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

☐ 1) โสด

☐ 2) สมรส

☐ 3) หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่

4. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับใด

☐ 1) ประถมศึกษา

☐ 2) มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า

☐ 3) อนุปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

☐ 4) ปริญญาตรี

☐ 5) สูงกว่าปริญญาตรี ระบุ.....

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

6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

☐ 0) ไม่มี

☐ 1) มี ระบุ.....

7. ท่านปฏิบัติงานประจำดี/แผนก.....

8. ท่านปฏิบัติงานตำแหน่ง.....

☐ 1) ผู้บริหาร

☐ 2) แพทย์/พยาบาล

☐ 3) นักวิชาการ

☐ 4) คนงาน

☐ 5) ผู้ช่วยเหลือคนไข้

☐ 6) อื่นๆ

9. เวลาการทำงานคิดเป็นจำนวนชั่วโมงเฉลี่ย.....ต่อสัปดาห์

10. การทำงานเป็นกะ ☐ 1) ทำงานเวลาปกติ (เข้าไป-เย็นกลับ)

☐ 2) ทำงานเป็นกะ ระบุจำนวนกะ.....

11. ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงพยาบาล.....ปีเดือน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ						
1. การระมัดระวังและป้องกันตนเองไม่ให้ เกิดบาดเจ็บจากการทำงาน ทำให้ลดการติด เชื้อไวรัสตับอักเสบบี และเชื้อเอชไอวี						☐ ber1
2. การตรวจสุขภาพประจำปีช่วยให้ตรวจพบ การเจ็บป่วยในระยะแรกได้						☐ ber2
3. การตรวจสุขภาพด้วยตนเองอย่าง สม่ำเสมอทำให้ลดความรุนแรงของการ เจ็บป่วยได้						☐ ber3
4. คนที่สุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องตรวจ สุขภาพประจำปี						☐ ber4
5. การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของ แอลกอฮอล์เป็นการกระตุ้นให้ร่างกาย กระฉับกระเฉงขึ้น						☐ ber5
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย						
6. การสวมเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับ การออกกำลังกายแต่ละประเภท จะช่วยใน แง่ความสวยงามทันสมัย						☐ bea1
7. การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ มีประโยชน์มากกว่าการออกกำลังกายแบบหัก โหม						☐ bea2
8. การออกกำลังกายจนเหนื่อยหอบมากๆ ทำ ให้หัวใจแข็งแรงยิ่งขึ้น						☐ bea3
9. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนการ ออกกำลังกายจะช่วยป้องกันการบาดเจ็บจาก การออกกำลังกายได้						☐ bea4

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านโภชนาการ						
10. การรับประทานข้าวซ้อมมือเป็นประจำ ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้						☐ ben1
11. การรับประทานปลาเล็กปลาน้อย ถั่ว เมล็ดแห้งเป็นประจำ ทำให้กระดูกไม่เปราะ						☐ ben2
12. อาหารเสริมเป็นสิ่งจำเป็น						☐ ben3
13. อาหารมือเย็น เป็นอาหารมือหลักที่สำคัญ ที่สุด						☐ ben4
14. การรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ เป็นสิ่งจำเป็น						☐ ben5
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
15. การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับสมาชิก ในครอบครัวเป็นการเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่น						☐ bei1
16. การทำงานคนเดียวไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ทำ ให้ งานสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ						☐ bei2
17. เมื่อแก้ปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ ควร ปรึกษากับบุคคลใกล้ชิด						☐ bei3
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ						
18. เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ การค้นหา และ แก้ไขสาเหตุจะทำให้แก้ปัญหาได้ตรงจุด						☐ bes1
19. การ ไม่กล้าที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ ท้าทายความสามารถ ทำให้ขาดโอกาสที่ดี						☐ bes2
20. การวางแผนล่วงหน้าในการดำเนินชีวิต ทำให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ						☐ bes3

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (ต่อ) 21. การสำรวจข้อบกพร่องของตนเอง และ พิจารณาปรับปรุงแก้ไขเป็นสิ่งที่ดี						☐ bcs4
ด้านการจัดการกับความเครียด 22. การใช้ธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้ลดปัญหาความขัดแย้งและความตึง เครียดได้						☐ bcm1
23. การนวดจะช่วยผ่อนคลายตึงเครียดทั้ง ทางร่างกายและจิตใจ						☐ bcm2
24. การเทียวกลางคืนเป็นการผ่อนคลาย ความเครียดได้ดี						☐ bcm3
25. การดื่มสุรา/สูบบุหรี่เป็นการผ่อนคลาย ความเครียดที่ดี						☐ bcm4

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความรู้สึของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ						
1. การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นเรื่อง ยุ่งยาก						☐ bar1
2. ท่านไม่ไปตรวจสุขภาพเพราะไม่ ทราบรายละเอียดและวิธีการตรวจ สุขภาพประจำปี						☐ bar2
3. ท่านไม่เห็นความจำเป็นในการ ส่งเสริมสุขภาพตนเองเพราะร่างกาย แข็งแรงดี						☐ bar3
4. การไปตรวจสุขภาพประจำปีเป็น สิ่งจำเป็น						☐ bar4
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย						
5. ท่านอยากออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย						☐ baa1
6. ท่านอยากออกกำลังกาย แต่ไม่มี อุปกรณ์ การออกกำลังกาย						☐ baa2
7. ท่านอยากออกกำลังกาย แต่กิจวัตร ประจำวัน ทำให้ท่านเหนื่อยเกินกว่าที่ จะปฏิบัติได้						☐ baa3
8. ท่านอยากออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่ไม่ทราบถึงหลักการออกกำลังกายที่ ถูกต้อง						☐ baa4
9. ลักษณะการทำงานของท่านทำให้ท่าน ไม่สามารถออกกำลังกายได้						☐ baa5
ด้านโภชนาการ						
10. การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ จะต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง						☐ ban1

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านโภชนาการ (ต่อ)						
11. ท่านรับประทานอาหารเช้าที่มี คุณค่าทุกมื้อ แม้จะไม่ค่อยมีเวลา						☐ ban2
12. ท่านต้องซื้ออาหารสำเร็จรูป รับประทาน จึงไม่ สามารถเลือก รับประทานตามที่ต้องการ ได้						☐ ban3
13. ท่านไม่รับประทานอาหารปรุง สำเร็จ เพราะกลัวหุงสุร						☐ ban4
14. ท่านไม่รับประทานผักและผลไม้ เพราะกลัวพิษจากสารเคมีที่ฉีดมา แมลง						☐ ban5
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล						
15. ท่าน ไม่มีความมั่นใจในการสร้าง สัมพันธภาพดีกับผู้อื่นก่อน						☐ bai1
16. การทำงานต่างๆ ทำให้ท่านไม่มีเวลา ให้กับคนใกล้ชิด						☐ bai2
17. ท่าน ไม่มีเพื่อนสนิทหรือบุคคล ใกล้ชิดที่จะปรึกษา ปรึกษาและขอ คำแนะนำเมื่อมีปัญหา						☐ bai3
18. ท่านมีความลืบขี้ใจทุกครั้งเมื่อ ต้องเข้าร่วม กิจกรรมกับผู้อื่น						☐ bai4
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ						
19. ท่านมีปัญหาความขัดแย้งกับเพื่อน ร่วมงานทำให้ท่านทำงานอย่างไม่มี ความสุข						☐ bas1
20. ท่านขาดสมาธิในการทำงานจึงทำ ให้ไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้						☐ bas2

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (ต่อ) 21. ท่านไม่สามารถสำรวจข้อบกพร่องของ ตนเองและนำมาปรับปรุงแก้ไขได้						☐ bas3
ด้านการจัดการกับความเครียด 22. ท่านทราบประโยชน์ของการคลายเครียด แต่ไม่ทราบวิธีคลายเครียด						☐ bam1
23. ความเร่งรีบในชีวิตประจำวันทำให้ท่าน ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด						☐ bam2
24. ปัญหาเศรษฐกิจทำให้ท่านไม่สามารถ ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความเครียดได้						☐ bam3

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ท่านเชื่อว่าท่านสามารถ...						☐ ser1
1. ตรวจสอบสภาพร่างกายได้อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง						
2. ตรวจสอบสภาพภายในช่องปากกับทันตแพทย์ทุก 6 เดือน						☐ ser2
3. สังเกตความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเองได้ เช่น การตรวจคลำก้อนเต้านม สังเกตน้ำหนักร่างกายที่ลดลงผิดปกติ						☐ ser3
4. ระวังระวังและป้องกันตนเอง ไม่ให้เกิดบาดแผลจากการทำงาน						☐ ser4
5. หลีกเลี่ยงการเข้าไปในบริเวณที่มีคนสูบบุหรี่						☐ ser5
6. หลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่กำลังดื่มสุรา						☐ ser6
7. คาดเข็มขัดนิรภัย/สวมหมวกนิรภัยได้ทุกครั้ง เมื่อท่านต้องขับรถ/จักรยานยนต์						☐ ser7
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย ท่านเชื่อว่าท่านสามารถ...						☐ sca1
8. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน โดยใช้เวลาด้านละ 20 - 30 นาที						
9. สวมเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายแต่ละประเภท						☐ sca2
10. ออกกำลังกายให้เหงื่อออกทุกครั้ง						☐ sca3
11. รับประทานอาหารเข้าที่มีคุณค่าทุกมื้อ แม้จะไม่ค่อยมีเวลา						☐ sca4
12. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนออกกำลังกาย และ คลายอุ่น (Cool Down) ทุกครั้งหลังออกกำลังกายได้						☐ sca5

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านโภชนาการ ท่านเชื่อว่าท่านสามารถ...						☐ sen1
13. รับประทานอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่ ทุกวัน						
ท่านเชื่อว่าท่านสามารถ...						☐ sen2
14. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทแป้ง อย่าง จนเกรียมได้						
15. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกๆ ดิบๆ						☐ sen3
16. รับประทานผักและผลไม้ได้ทุกวัน						☐ sen4
17. งดอาหารรสจัดได้						☐ sen5
18. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว						☐ sen6
19. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแปรรูปประเภท แฮม กุนเชียงได้						☐ sen7
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ท่านเชื่อว่าท่านสามารถ...						☐ sei1
20. ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวเป็น ประจำ						
21. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลใกล้ชิดและ บุคคลอื่นได้						☐ sei2
22. ทำงานร่วมกับผู้อื่นให้เกิดความสำเร็จได้อย่างมี ประสิทธิภาพ						☐ sei3
23. ให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่คนในครอบครัว ได้						☐ sei4
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ ท่านเชื่อว่าท่านสามารถ...						☐ ses1
24. ผ่อนคลายความเครียดได้แม้มีปัญหาเศรษฐกิจ						
25. สำรวจข้อบกพร่องของตนเอง						☐ ses2
26. เผชิญกับงานที่มีความยุ่งยาก						☐ ses3

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านการจัดการกับความเครียด ท่านเชื่อว่าท่านสามารถ...						☐ sem1
27. ใช้ธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ						
28. คลายเครียดโดยหางานอดิเรกทำ (อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง)						☐ sem2
29. นอนหลับพักผ่อนได้วันละ 6 - 8 ชั่วโมง						☐ sem3
30. หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับเมื่อท่านนอนไม่ หลับ						☐ sem4

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการรับรู้แรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความรู้สึกที่ท่านได้รับมากที่สุด

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1. หน่วยงานของท่านมีนโยบายให้มีเวลาหยุดพัก ก่อนเลิกปฏิบัติงานเพื่อให้ท่านออกกำลังกาย						☐ so1
2. ท่านได้รับคำแนะนำในการรับประทานอาหาร ที่ถูกต้อง						☐ so2
3. เพื่อนร่วมงานชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย ร่วมกันในหน่วยงานหลังการปฏิบัติงาน						☐ so3
4. หน่วยงานของท่านมีสถานที่การปฏิบัติงาน ที่เหมาะสม ปลอดภัย						☐ so4
5. เพื่อนร่วมงานช่วยกันเตือนให้ท่านไปตรวจ สุขภาพประจำปี						☐ so5
6. เพื่อนร่วมงานช่วยเตือนท่านให้มึ่ทำทางในการ ทำงานที่ถูกต้อง						☐ so6

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
7. ท่านได้รับคำแนะนำให้ดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 6-8 แก้ว						☒ so7
8. สมาชิกในครอบครัวชักชวนให้ออกกำลังกาย ร่วมกัน						☐ so8
9. ครอบครัวของท่านช่วยกันดูแลในการรับประทานอาหาร ที่ถูกต้อง เหมาะสม						☐ so9
10. สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจเมื่อท่านเผชิญ ปัญหา						☒ so10

ตอนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในตารางข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง

ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นสม่ำเสมอ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง

ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นเป็นบางครั้ง/ ไม่แน่นอน

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง

ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ท่านสังเกตความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง เช่น การตรวจคัดกรองที่เต้านม น้ำหนักที่ลดผิดปกติ เป็นต้น				☐ Br1
2. ท่านตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				☐ Br2
3. ท่านควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ				☐ Br3
4. ท่านได้ตรวจสุขภาพในช่องปากและฟันกับทันต แพทย์ ทุก 6 เดือน				☐ Br4
5. ท่านบ้วนปากหรือแปรงฟันทุกครั้งที่ได้รับประทาน อาหาร				☐ Br5

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	สำหรับผู้วิจัย
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (ต่อ)				
6. ท่านระมัดระวังและป้องกันตนเองไม่ให้เกิด บาดเจ็บจากการทำงาน				☐ Bx6
ด้านกิจกรรมทางร่างกาย				
7. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และ อย่างน้อยครั้งละ 20 – 30 นาที				☐ Ba1
8. ท่านอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ก่อนออกกำลังกาย แล้วคลายอุ่น (Cool Down) หลังออกกำลังกาย				☐ Ba2
9. ท่านสวมเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย แต่ละประเภท				☐ Ba3
10. ท่านเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อสุขภาพ เช่น ทำงานบ้านรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น				☐ Ba4
ด้านโภชนาการ				
11. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวัน 8 แก้ว				☐ Bn1
12. ท่านดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง				☐ Bn2
13. ท่านรับประทานผักและผลไม้				☐ Bn3
14. ท่านรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อย ถั่วเมล็ดแห้ง กุ้งแห้ง ฯลฯ				☐ Bn4
15. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				☐ Bn5
16. ท่านตรวจสอบวันหมดอายุของอาหารก่อนซื้อทุก ครั้ง				☐ Bn6
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
17. ท่านมีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น รับประทานอาหาร ทำความสะอาดบ้าน ฯลฯ				☐ Bi1
18. ท่านพูดคุยหรือแสดงความคิดเห็นกับเพื่อน ร่วมงาน				☐ Bi2
19. ท่านสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ใกล้ชิดและบุคคล อื่น				☐ Bi3
20. ท่านร่วมกิจกรรมสังคม				☐ Bi4

ข้อความ	ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
21. ท่านปรับความเข้าใจกับผู้ร่วมงานเมื่อมีปัญหา ขัดแย้ง				☐ Bsg1
22. ท่านแสดงความรู้สึกชมเชยและยินดีกับความสำเร็จ ของผู้อื่นด้วยความจริงใจ				☐ Bsg2
23. ท่านใช้ความพยายามและความอดทนในการ ปฏิบัติสิ่งต่างๆ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย				☐ Bsg3
24. ท่านใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา มากกว่าการใช้ อารมณ์				☐ Bsg4
25. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่า จะเป็นเรื่องร้ายหรือเรื่องดี				☐ Bsg5
26. ท่านทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ เป็นต้น				☐ Bsg6
ด้านการจัดการกับความเครียด				
27. ท่านหลีกเลี่ยงสภาวะการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด				☐ Bsm1
28. เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านพยายามค้นหาสาเหตุของ ปัญหา				☐ Bsm2
29. เมื่อท่านรู้สึกเครียด โกรธหรือไม่พอใจ ท่านจะ หงุดหงิดอารมณ์เสียใส่ผู้อื่น				☐ Bsm3
30. เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่านปรึกษากับผู้ใกล้ชิด				☐ Bsm4

ภาคผนวก ก

ตารางวิเคราะห์ความสัมพันธ์ปัจจัยด้านความคิดและอารมณ์รายด้าน
กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายด้าน

ตารางที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค รับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อ
สุขภาพ

การรับรู้	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	
	r	p-value
ประโยชน์	0.243**	
อุปสรรค	-0.085	<0.01
ความสามารถของตนเอง	0.332**	0.135
**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01		<0.01

ตารางที่ 11 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค รับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านกิจกรรมทางกายกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย

การรับรู้	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย	
	r	p-value
ประโยชน์	0.094	
อุปสรรค	-0.348**	0.114
ความสามารถของตนเอง	0.495**	<0.01
**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01		<0.01

ตารางที่ 12 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค รับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านโภชนาการกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ

การรับรู้	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ	
	r	p-value
ประโยชน์	0.180**	0.002
อุปสรรค	-0.208**	<0.01
ความสามารถของตนเอง	0.354**	<0.01

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01

ตารางที่ 13 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค รับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์
ระหว่างบุคคล

การรับรู้	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	
	r	p-value
ประโยชน์	0.201**	0.001
อุปสรรค	-0.180**	0.002
ความสามารถของตนเอง	0.338**	<0.01

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01

ตารางที่ 14 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค รับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิต
วิญญาณ

การรับรู้	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ	
	r	p-value
ประโยชน์	0.402**	<0.01
อุปสรรค	-0.283**	<0.01
ความสามารถของตนเอง	0.328**	<0.01

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01

ตารางที่ 15 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ รับรู้อุปสรรค รับรู้ความสามารถของตนเอง
ด้านการจัดการกับความเครียดกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับ
ความเครียด

การรับรู้	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด	
	r	p-value
ประโยชน์	0.361**	<0.01
อุปสรรค	-0.289**	<0.01
ความสามารถของตนเอง	0.283**	<0.01

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ <0.01