

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

1. นายแพทย์จอน เลอวิทย์วรพงศ์
นายแพทย์ 9
ผู้อำนวยการทันตสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์
2. นางประนอม พุทธสุวรรณ
พยาบาลวิชาชีพ 8 วช.
หัวหน้าฝ่ายการพยาบาลทันตสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์
3. นายแพทย์วิศิษฐ์ เพิ่มธรรมสิน
นายแพทย์ 8 วช.
แพทย์ผู้อำนวยการทางอายุรกรรม ทันตสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์
4. นายแพทย์ธাত্রี สุนพงษ์ศรี
นายแพทย์ 8 วช.
แพทย์ผู้อำนวยการทางศัลยกรรมกระดูกและข้อ ทันตสถาน โรงพยาบาลราชทัณฑ์

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่
ทันตสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามฉบับนี้มี 12 หน้า แบ่งออกเป็น 7 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม	จำนวน 6 ข้อ
ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 3 ทศนคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 16 ข้อ
ส่วนที่ 4 การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 16 ข้อ
ส่วนที่ 5 ข้อมูลด้านปัจจัยภายนอก	จำนวน 21 ข้อ
ส่วนที่ 6 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 13 ข้อ
ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน 16 ข้อ

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา เพื่อทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตปริญญาโท สาขาสุศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ การตอบแบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านหรือการทำงานของท่านแต่อย่างใด จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง หรือใกล้เคียงกับความคิดของท่านมากที่สุด โดยไม่ต้องเขียนชื่อผู้ตอบในแบบสอบถาม คำตอบที่ได้จากท่านจะถือว่าเป็นความลับและจะนำมาใช้เฉพาะในการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

3. ในการตอบแบบสอบถาม ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เนื่องจากแบบสอบถามที่มีการตอบไม่ครบทุกข้อ จะไม่สามารถนำไปวิเคราะห์ผลในการวิจัยได้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ ที่ให้ความกรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์

ภัชรา มาสีกุก

นิสิตปริญญาโท (ภาคพิเศษ)

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุศึกษา)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม

คำแนะนำ โปรดเติมเครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน
หรือเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์ โปรดตอบคำถามทุกข้อ

1. เพศ

- 1) ชาย 2) หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุ

- 1) ต่ำกว่า 25 ปี 2) 25 – 35 ปี
 3) 36 – 45 ปี 4) 46 – 55 ปี
 5) 56 – 60 ปี

3. ปฏิบัติหน้าที่ประจำหน่วยงาน

- 1) ฝ่ายการพยาบาล 2) ส่วนควบคุมและทันตปฏิบัติ
 3) ฝ่ายบริหารทั่วไป 4) กลุ่มงานเทคนิคบริการทางการแพทย์
 5) กลุ่มแพทย์และทันตแพทย์

4. สถานภาพสมรส

- 1) โสด 2) สมรส
 3) หย่า / แยก 4) หม้าย

5. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุดในระดับ

- 1) ประถมศึกษา 5) ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
 2) มัธยมศึกษาตอนต้น 6) ปริญญาโท
 3) มัธยมศึกษาตอนปลาย / อาชีวศึกษา(ปวช.) 7) สูงกว่าปริญญาโท
 4) อนุปริญญา หรือ ปวส.

6. ปัจจุบันท่านมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- 1) ต่ำกว่า 5,000 บาท 4) 15,001 – 20,000 บาท
 2) 5,000 – 10,000 บาท 5) 20,001 – 25,000 บาท
 3) 10,001 – 15,000 บาท 6) สูงกว่า 25,001 บาทขึ้นไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ โปรดตอบทุกข้อ

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1	การรับประทานอาหารที่มีกากใยมากๆ เช่น ข้าวซ้อมมือ ผัก และผลไม้ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้			
2	การรับประทานอาหารปิ้ง ย่าง หรือรมควัน เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ท่านได้รับสารก่อมะเร็ง			
3	การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน อาหารทอดใส่กะทิ หรือใช้น้ำมันหมูปรุงอาหาร มีผลเสียเฉพาะคนอ้วนเท่านั้น			
4	นอกจากรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่แล้ว ควรจะรับประทานอาหารเสริม เพื่อป้องกันโรคขาดสารอาหาร			
5	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จะกระตุ้นการทำงานของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตให้มีประสิทธิภาพ			
6	การออกกำลังกายต้องเลือกกิจกรรมที่ใช้แรงมากๆ เพราะจะทำให้เหงื่อออกเร็วและมาก			
7	ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 - 40 นาที			
8	ผู้ที่มีโรคประจำตัวก็สามารถออกกำลังกายได้โดยได้รับคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์			
9	ความเครียดในระดับสูงมีผลเสียทั้งต่อตนเอง หน้าที่การงาน ครอบครัวและสังคมโดยรวม			
10	กิจกรรมนันทนาการ เช่น เล่นกีฬา ดูหนัง ฟังเพลง เป็นการผ่อนคลายความเครียดได้วิธีหนึ่ง			
11	การฝึกสมาธิช่วยให้เกิดความสงบและผ่อนคลายความเครียดได้ชั่วคราวเท่านั้น			
12	คนที่ไม่มี ความเครียดเลยจะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต			

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
13	สูบบุหรี่ก่อให้เกิด โรคถุงลมโป่งพอง, มะเร็งปอด, โรคหัวใจ			
14	บุหรี่ยี่ห้ออันตรายต่อหญิงตั้งครรภ์ อาจทำให้คลอดก่อนกำหนด และทารกมีน้ำหนักน้อย			
15	การสูบบุหรี่มีผลกระทบต่อเฉพาะตัวผู้สูบบุหรี่เองเท่านั้น			
16	การดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคมะเร็งตับ และโรคตับแข็ง			
17	การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนรับประทานอาหาร ช่วยทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น			
18	ผู้หญิงอายุ 35 ปีขึ้นไปในที่แต่งงานแล้ว ควรตรวจมะเร็งปากมดลูกปีละครั้ง			
19	การตรวจร่างกายประจำปี สามารถตรวจค้นโรคที่ซ่อนเร้นอยู่ และทำให้รักษาได้ทันเวลาที่			
20	ประชาชนทุกคนควรพบแพทย์ เพื่อตรวจร่างกายทุกปี ถึงแม้จะไม่มีอาการเจ็บป่วย			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ โปรดตอบทุกข้อ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	การรับประทานอาหารแต่ละมื้อควรคำนึงถึงความอร่อยมากกว่า คุณค่าทางสารอาหาร				
2	การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนในแต่ละวัน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย				
3	การรับประทานผักและผลไม้ทุกวันทำให้ระบบขับถ่ายดี				
4	เครื่องคั้หมูกำลังประเภทกระทิงแดง เอ็ม100 จำเป็นสำหรับผู้ทำงานหนัก				
5	การออกกำลังกายใช้เวลาเท่าใดก็ได้ตามความพอใจของท่าน				
6	การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ได้ผลดีกว่าการออกกำลังกายโดยไม่ใช้อุปกรณ์				
7	คนที่สุขภาพแข็งแรง และไม่เคยเป็นโรคไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
8	ผู้ทำงานหนักเป็นประจำอยู่แล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย				
9	การคั้สุราและของมีนเมา ทำให้มีความกล้าและเชื่อมั่นในตนเอง				
10	การสูบบุหรี่ คั้แอลกอฮอล์ เบียร์ ไวน์ หรือของมีนเมา ทำให้เข้าสังคมได้ ถือเป็นพฤติกรรมที่ดี				
11	คนที่สูบบุหรี่ เป็นคนที่สร้างความรำคาญให้คนรอบข้าง จากควันบุหรี่				
12	การยอมรับและเรียนรู้วิธีที่จะเผชิญและจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง เป็นเรื่องที่ดีควรปฏิบัติ				

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
13	การตรวจสอบสุขภาพประจำปี ทำให้เกิดความ กลัวว่าจะเกิดโรคร้ายที่รักษาไม่หาย				
14	การรับประทานยาคลายเครียด เป็นวิธีที่ สะดวกและได้ผลดี				
15	การรักษาด้วยวิธีทางไสยศาสตร์เวทมนต์ สามารถทำให้หายจากอาการเจ็บป่วยได้				
16	ท่านเห็นด้วยหรือไม่กับข้อความที่ว่า “จิตใจที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง”				

ส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบ
เดียวในแต่ละข้อ โปรดตอบทุกข้อ

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง** หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
- เห็นด้วย** หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
- ไม่เห็นด้วย** หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ในแต่ละวันควรรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ของร่างกาย				
2	การรับประทานผักและผลไม้ทุกวันทำให้ ระบบขับถ่ายดี				
3	การเลือกรับประทานโปรตีนจากเนื้อปลา จะมีประโยชน์มากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น				

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
4	การรับประทานข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องสามารถป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดได้				
5	การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วยง่าย				
6	การออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังช่วยให้จิตใจผ่อนคลายอีกด้วย				
7	การออกกำลังกายสม่ำเสมอและถูกวิธีช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้				
8	การออกกำลังกายเป็นการช่วยลดน้ำหนักวิธีหนึ่ง				
9	การหลีกเลี่ยงความเครียดทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี				
10	ผู้ที่มีความเครียดสูง มักมีการตัดสินใจที่ผิดพลาด และขาดประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา				
11	ผู้ที่มองโลกในแง่ดี นอกจากไม่เครียดแล้ว สัมพันธภาพกับผู้อื่นก็ดีด้วย				
12	การเรียนรู้ที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นวิธีการหนึ่งในการป้องกันความเครียด				
13	การไม่ดื่มสุรา ทำให้ความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งตับลดลง				
14	การสูบบุหรี่เป็นการผ่อนคลายความเครียด				
15	การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้ทราบความผิดปกติได้ก่อนที่ความผิดปกตินั้นจะลุกลามจนไม่สามารถแก้ไขได้				

ลำดับ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
16	ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีไม่จำเป็นต้อง ตรวจสุขภาพประจำปีให้เสียเวลา				

ส่วนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบ
เดียวในแต่ละข้อ โปรดตอบทุกข้อ

- ได้รับมาก** หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำมากเพียงพอที่จะนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ
- ได้รับบางส่วน** หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำเป็นบางส่วน แต่ไม่เพียงพอที่จะนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้
- ได้รับส่วนน้อย** หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำน้อยจนไม่สามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองได้
- ไม่ได้รับเลย** หมายถึง ไม่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารและคำแนะนำเลย

ลำดับ	ข้อความ	ได้รับ มาก	ได้รับบาง ส่วน	ได้รับส่วน น้อย	ไม่ได้รับ เลย
1	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบุคคลในครอบครัว				
2	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากเพื่อนร่วมงาน				
3	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการบริโภคอาหารจากบุคลากรทางการแพทย์				
ลำดับ	ข้อความ	ได้รับ	ได้รับบาง	ได้รับส่วน	ไม่ได้รับ

		มาก	ส่วน	น้อย	เลย
4	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคคลในครอบครัว				
5	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากเพื่อนร่วมงาน				
6	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากบุคลากรทางการแพทย์				
7	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดจากบุคคลในครอบครัว				
8	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดจากเพื่อนร่วมงาน				
9	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดจากบุคลากรทางการแพทย์				
10	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดเช่นการสูบบุหรี่และการดื่มสุราจากบุคคลในครอบครัว				
11	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดเช่นการสูบบุหรี่และการดื่มสุราจากเพื่อนร่วมงาน				
12	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดเช่นการสูบบุหรี่และการดื่มสุราจากบุคลากรทางการแพทย์				

ลำดับ	ข้อความ	ได้รับ มาก	ได้รับบาง ส่วน	ได้รับส่วน น้อย	ไม่ได้รับ เลย
13	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพประจำปีจากบุคคลในครอบครัว				
14	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพประจำปีจากเพื่อนร่วมงาน				
15	ท่านได้รับคำแนะนำและการสนับสนุนเกี่ยวกับการตรวจสอบสุขภาพประจำปีจากบุคลากรทางการแพทย์				
16	ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพผ่านสื่อบุคคล				
17	ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพผ่านสื่อวิทยุกระจายเสียง				
18	ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพผ่านโทรทัศน์				
19	ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพผ่านสื่อสิ่งพิมพ์				
20	ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพผ่านการประชุมวิชาการ				
21	ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพผ่านอินเทอร์เน็ต				

ส่วนที่ 6 ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเองในการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ โปรดตอบทุกข้อ

- จริงที่สุด** หมายถึง ท่านมีความสามารถในการปฏิบัติตนตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
- จริง** หมายถึง ท่านมีความสามารถในการปฏิบัติตนตรงกับข้อความนั้นมาก
- ไม่จริง** หมายถึง ท่านมีความสามารถในการปฏิบัติตนตรงกับข้อความนั้นน้อย
- ไม่จริงที่สุด** หมายถึง ท่านมีความสามารถในการปฏิบัติตนตรงกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

ลำดับ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
1.	ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน ปลาหมึก ไข่แดงและอาหารทอดต่างๆ เพื่อไม่ให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูง				
2	ท่านสามารถหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้ง อย่าง เพราะอาหารประเภทนี้ทำให้มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งได้				
3	ท่านสามารถงดดื่มชา กาแฟ และน้ำอัดลมได้				
4	ท่านสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่ต้องมีใครมาบังคับ				
5	ท่านสามารถออกกำลังกายได้เป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 30 - 40 นาที				
6	ท่านสามารถชักชวนผู้อื่นให้ไปออกกำลังกายได้				
7	ท่านมีบุคคลที่ไว้วางใจและสามารถปรึกษาปัญหา หรือ พุดคุยได้เมื่อมีความทุกข์ใจ				
8	ท่านสามารถจัดการกับอารมณ์ขณะเผชิญกับ เหตุการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม				

ลำดับ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริงที่สุด
9	เมื่อเกิดความเครียดท่านสามารถหาวิธีผ่อนคลายได้อย่างเหมาะสม				
10	ท่านสามารถปฏิเสธเมื่อมีคนมาชักชวนให้ท่านทดลองสิ่งเสพติด				
11	ท่านสามารถเลิกดื่มสุราหรือของมีนเมาทั้งหลายได้โดยเด็ดขาดแม้ว่าจะเป็นเรื่องยาก				
12	ท่านสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ได้อย่างเคร่งครัดเมื่อเจ็บป่วย				
13	ท่านสามารถปฏิบัติตนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างเหมาะสมเมื่อเจ็บป่วย				

ส่วนที่ 7 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ โปรดตอบทุกข้อ

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านได้ทำสิ่งนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านได้ทำสิ่งนั้น 4 – 5 วัน
ปฏิบัติน้อยมาก	หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านได้ทำสิ่งนั้น 1-2 วัน
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านไม่ได้ทำสิ่งนั้นเลย

ลำดับ	ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง	ปฏิบัติ น้อยมาก	ไม่ ปฏิบัติ เลย
1	ท่านรับประทานอาหารที่มีกากใยสูงเช่น ผัก และผลไม้				
2	ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัดเช่น เผ็ดจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด				
3	ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภท กาแฟ				
4	ท่านรับประทานขนมขบเคี้ยวประเภท มันฝรั่งทอด กล้วยทอด ข้าวเกรียบทอด				
5	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 – 40 นาที				
6	ท่านใช้เวลาว่างทำงานที่ท่านชอบเช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เพื่อเป็นกิจกรรมในการพักผ่อน				
7	ท่านออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และใช้แรงกล้ามเนื้อทุกส่วนเช่น เดินแอโรบิก เดินเร็ว				
8	เมื่อเกิดความเครียดหรือไม่สบายใจ ท่านพยายามค้นหาสาเหตุ และหาแนวทางแก้ไข				
9	ท่านผ่อนคลายความเครียดด้วยการหางานอดิเรกทำ เช่น ฟังเพลง ปลูกต้นไม้				
10	ท่านต้องรับประทานยาเพื่อคลายเครียด				
11	ถ้าท่านนอนไม่หลับ ท่านจะนั่งสมาธิ สวดมนต์ อ่านหนังสือ				
12	ท่านดื่มสุราและของมีนเมาเมื่อเข้าสังคม				
13	ท่านสูบบุหรี่และยาสูบอื่น				
14	ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพกับแพทย์เพื่อค้นหาความผิดปกติอย่างน้อยปีละครั้ง				

ลำดับ	ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็นบางครั้ง	ปฏิบัติ น้อยมาก	ไม่ ปฏิบัติ เลย
15	เมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติ ท่านไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาตั้งแต่ระยะแรกทุกครั้ง				
16	ท่านมีความตั้งใจดูแลสุขภาพตัวเองเป็นอย่างดี เพื่อท่านจะได้มีภาวะสุขภาพดี				

ภาคผนวก ก

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางภัชรา มาสีกุล
วัน เดือน ปี เกิด	23 มกราคม 2509
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัด นนทบุรี
ประวัติการศึกษา	วิทยาลัยพยาบาลโรงพยาบาลโรคทรวงอก พ.ศ. 2528 – 2530 ประกาศนียบัตรวิชาการพยาบาลและผดุงครรภ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ. 2540 – 2543 พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. 2547 ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทางเวชปฏิบัติทั่วไป (การรักษาโรคเบื้องต้น) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2548 – 2549 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สูงศึกษา)
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพ 7 วช.
สถานที่ทำงาน	แผนกผู้ป่วยนอก ทัศนสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์ กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม