

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง

ปัจจัยพื้นฐาน แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของกำลังพลกองขนส่ง กรมยุทธบริการทหาร

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. โปรดอ่านคำชี้แจงให้เข้าใจก่อนลงมือตอบแบบสอบถาม

2. แบบสอบถามประกอบด้วย 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1	ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	6	ข้อ
ส่วนที่ 2	ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	จำนวน	7	ข้อ
ส่วนที่ 3	แบบสอบถามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	จำนวน	40	ข้อ
ส่วนที่ 4	แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม			
	4.1 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	จำนวน	30	ข้อ
	4.2 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	จำนวน	30	ข้อ
ส่วนที่ 5	แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	จำนวน	58	ข้อ

3. กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ เพราะถ้าข้อคำถามไม่ได้ครบทุกข้อแบบสอบถามชุดนั้น ไม่สามารถนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้ และขอให้ตอบตามความเป็นจริงทุกข้อ

4. ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่ส่งผลกระทบใด ๆ ต่อการทำงานของท่าน เนื่องจากข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ ผลการวิจัยจะแสดงเฉพาะในภาพรวมเท่านั้น

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน  หน้าข้อความหรือกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

1. อายุ.....ปี
2. สถานภาพการสมรส
 

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> ม่าย
<input type="checkbox"/> สมรส	<input type="checkbox"/> หย่า/แยกกันอยู่
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....	
3. ระดับการศึกษาสูงสุด.....
4. รายได้ต่อเดือน(เงินเดือน+เงินพิเศษ+รายได้พิเศษ).....โดยประมาณ บาท/เดือน
5. ท่านมีตำแหน่งอะไร
 

<input type="checkbox"/> ลูกจ้างชั่วคราว	<input type="checkbox"/> ลูกจ้างประจำ
<input type="checkbox"/> ชั้นประทวน	<input type="checkbox"/> ชั้นสัญญาบัตร
6. จำนวนชั่วโมงในการทำงาน.....ชั่วโมงต่อวัน(โดยประมาณ)

### ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

7. ปัจจุบันสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร
 

<input type="checkbox"/> สุขภาพแข็งแรง	<input type="checkbox"/> มีโรคประจำตัว
--	--

 ท่านมีโรคประจำตัวเป็นโรคใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 

<input type="checkbox"/> เบาหวาน	<input type="checkbox"/> หอบหืด
<input type="checkbox"/> หัวใจ	<input type="checkbox"/> กระเพาะ
<input type="checkbox"/> ความดันโลหิตสูง	<input type="checkbox"/> ภูมิแพ้
<input type="checkbox"/> ความดันโลหิตต่ำ	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ.....
8. การออกกำลังกายของท่านในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา
 

<input type="checkbox"/> ไม่ออกกำลังกาย	<input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย
---	--------------------------------------

 ความถี่ของการออกกำลังกายเป็นอย่างไร

จำนวนครั้งการออกกำลังกายของท่านต่อเดือน (เฉพาะผู้ที่ตอบว่าออกกำลังกาย)

1-4 ครั้ง/เดือน

9-12ครั้ง/เดือน

5-8 ครั้ง/เดือน

มากกว่า 12 ครั้ง/เดือน

9. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

เดิน

วิ่งเหยาะ ๆ

ว่ายน้ำ

เทนนิส

ฟุตบอล

แบดมินตัน

อื่น ๆ (ระบุ).....

10. สถานที่ใดที่ท่านสะดวกต่อการไปออกกำลังกายเป็นประจำ

บ้าน

ที่ทำงาน

สถานที่ออกกำลังกายของเอกชน

สวนสาธารณะ

ห้องออกกำลังกาย

ศูนย์กีฬาของกองทัพ

อื่น ๆ (ระบุ).....

11. ท่านดูแลสุขภาพของตนเองโดยวิธีใดมากที่สุด (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)

ศึกษาหาข้อมูลด้วยตนเองจากหนังสือ เอกสารเผยแพร่ เช่นแผ่นพับ สื่อมวลชนต่าง ๆ

ปรึกษาเพื่อน/สมาชิกในครอบครัว

ปรึกษาและขอคำแนะนำจากแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และหมั่นออกกำลังกาย

12. เมื่อเกิดภาวะเจ็บป่วย วิธีใดที่ท่านใช้ดูแลสุขภาพสบายที่สุด (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)

ปล่อยให้หายเอง

พักผ่อนมาก ๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย

ซื้อยารับประทานเอง

ไปพบแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อขอคำแนะนำและรักษา ณ สถานพยาบาล

13. การเดินทางไปโรงพยาบาล/คลินิก/สถานพยาบาล สะดวกสำหรับท่านในการดูแลสุขภาพใช่หรือไม่

สะดวก

ไม่สะดวก

### ส่วนที่ 3 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย /ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว ( สำหรับข้อคำถามในส่วนที่ 2.1-2.4 )

**เห็นด้วยอย่างยิ่ง** หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน **มากที่สุด** หรือปฏิบัติตามข้อความนั้น **บ่อยครั้งที่สุด**

**เห็นด้วย** หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน **มาก** หรือปฏิบัติตามข้อความนั้น **บ่อยครั้ง**

**เห็นด้วยปานกลาง** หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน **ปานกลาง** หรือปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็น **บางครั้ง**

**เห็นด้วยน้อย** หมายถึง เมื่อข้อความนั้น **ไม่ค่อยตรง** กับความคิดเห็นของท่านนัก หรือปฏิบัติตามข้อความนั้น **นาน ๆ ครั้ง**

**ไม่เห็นด้วย** หมายถึง เมื่อข้อความนั้น **ไม่ตรง** กับความคิดเห็นของท่านหรือ **ไม่เคย**ปฏิบัติตามข้อความนั้น

#### กรุณาตอบคำถามทุกข้อเพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
1	<b>3.1 การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค</b> ท่านงดสูบบุหรี่เพราะไม่ต้องการเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งปอด					
2	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีแป้งและไขมันมากเพื่อควบคุมน้ำหนักตัว					
3	การพักผ่อนไม่เพียงพออาจทำให้เจ็บป่วยได้					
4	ท่านพยายามป้องกันตัวเองเกี่ยวกับฝุ่นละอองในการทำงานเพราะจะทำให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
5	ถ้าหากมีการดูแลสุขภาพของคนอย่างดี โอกาสเจ็บป่วยน้อย					
6	เมื่อท่านเจ็บป่วยแล้วไม่ได้รับการรักษาที่ถูก ต้องท่านอาจเกิดโรคแทรกซ้อนได้					
7	การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นควรใช้ ช้อนกลางเพื่อลดอันตรายต่อการติดต่อ โรคได้ เช่น โรคเชื้อไวรัสตับอักเสบบี					
8	การรับประทานผักปลอดสารพิษช่วยลดอันตราย เสี่ยงของการรับสารพิษเข้าสู่ร่างกาย					
9	การรับประทานอาหารปิ้ง ย่าง จนไหม้เกรียม เป็นประจำอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้					
10	ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเพราะไม่ อยากเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ					
	<b>3.2 การรับรู้ความรุนแรงของโรค</b>					
1	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อให้ร่างกาย มีภูมิต้านทานโรค					
2	แม้อาการเจ็บป่วยจะทุเลาแล้วก็ตามควรมา พบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง					
3	ไม่ควรปล่อยให้อาการเจ็บป่วยรุนแรงมาก แล้วจึงไปรับการรักษา					
4	ควรปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดเมื่อแพทย์แนะนำ					
5	เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเพียงเล็กน้อยแล้วควรรีบ ไปรับการรักษาเพื่อไม่ให้อาการเจ็บป่วยเรื้อรัง					
6	การที่ไม่ได้รับการรักษาตั้งแต่ต้นปล่อยให้มี อาการรุนแรงแล้วจึงไปรักษาทำให้ต้องใช้ เวลาเสียเงินมากและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
7	เมื่อมีอาการไข้หวัด ต้องรีบดูแลสุขภาพร่างกาย และพักผ่อนให้มากเพื่อไม่ให้มีอาการปวดบวม แทรก					
8	การเจ็บป่วยบางโรคไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้เช่น โรคเอดส์ โรคมะเร็ง เป็นต้น					
9	เมื่อเกิดการเจ็บป่วยต้องพยายามดูแลสุขภาพตนเองอย่างเต็มที่เพื่อป้องกันการลุกลามของโรค					
10	การปล่อยปละละเลยอาการผิดปกติหรือเจ็บป่วยเล็กน้อย อาจทำให้เป็นโรคมามากขึ้นจนไม่สามารถรักษาให้หายได้					
	<b>3.3 การรับรู้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาโรค</b>					
1	การรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะทำให้ท่านหายจากโรคได้เร็วขึ้น					
2	การได้รับการรักษาที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของโรคได้					
3	การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล จะทำให้การรักษาได้ผลเร็วขึ้น					
4	การให้ความร่วมมือกับแพทย์ในการตรวจรักษา จะช่วยให้การรักษาได้ผลเร็วขึ้น					
5	การรับประทานผักผลไม้ หรืออาหารที่มีกากใยสูงเป็นประจำช่วยป้องกันไม่ให้ท้องผูก					
6	การรักษาอารมณ์ไม่ให้เครียด ทำจิตใจให้สงบ ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง					
7	การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอทุกวัน จะทำให้สุขภาพแข็งแรง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
8	การควบคุมปริมาณอาหารและการออกกำลังกายสามารถลดน้ำหนักและไขมันส่วนเกินได้					
9	การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคภัย					
10	การรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นโดยใช้ช้อนกลางเป็นการป้องกันการติดต่อโรคได้					
	<b>3.4 การรับรู้อุปสรรคของการดูแลสุขภาพตนเอง</b>					
1	การตรวจรักษาที่โรงพยาบาลต้องใช้เวลาานทำให้ท่านเสียเวลาทำงาน					
2	ไม่มีความจำเป็นที่ต้องรักษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพราะแพทย์ท่านใดก็รักษาได้					
3	ควรไปพบแพทย์ตามนัดเสมอ					
4	การหลีกเลี่ยงจากการดื่มสุราเมื่อเข้าสังคมทำได้ยากมาก					
5	การซื้ออาหารสำเร็จรูปไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันซ้ำหรืออาหารที่มีรสเค็มได้					
6	การดูแลสุขภาพตนเองตามคำแนะนำของแพทย์มีความยุ่งยากในการปฏิบัติ					
7	ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นโดยใช้ช้อนกลางเนื่องจากผู้อื่นอาจหว่ารังเกียจ					
8	การรับประทานผักผลไม้ปลอดสารพิษเป็นประจำไม่สามารถทำได้เพราะราคาแพงกว่าปกติ					
9	การไปตรวจร่างกายปีละครั้งไม่สามารถทำได้เพราะค่าใช้จ่ายสูง					
10	ท่านรับประทานยาไม่ครบตามแพทย์สั่งเพราะค่ายาแพง					

## ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

### 4.1 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

**เห็นด้วยอย่างยิ่ง** หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน **มากที่สุด** หรือปฏิบัติตามข้อความนั้น **บ่อยครั้งที่สุด**

**เห็นด้วย** หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน **มาก** หรือปฏิบัติตามข้อความนั้น **บ่อยครั้ง**

**เห็นด้วยปานกลาง** หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน **ปานกลาง** หรือปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็น **บางครั้ง**

**เห็นด้วยน้อย** หมายถึง เมื่อข้อความนั้น **ไม่ค่อยตรง** กับความคิดเห็นของท่านนัก หรือปฏิบัติตามข้อความนั้น **นาน ๆ ครั้ง**

**ไม่เห็นด้วย** หมายถึง เมื่อข้อความนั้น **ไม่ตรง** กับความคิดเห็นของท่านหรือ **ไม่เคย** ปฏิบัติตามข้อความนั้น

### กรุณาตอบคำถามทุกข้อเพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
	<b>4.1.1 การสนับสนุนทางด้านอารมณ์</b>					
1	สมาชิกในครอบครัวพร้อมเสมอที่จะพูดคุยกับท่านเพื่อให้ท่านเข้าใจในเหตุการณ์ยุ่งยากที่ท่านกำลังเผชิญอยู่					
2	เมื่อท่านทำผิดสมาชิกในครอบครัวพร้อมรับฟังเหตุผลชี้แจงของท่าน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
3	สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจปลอบใจท่าน เมื่อท่านไม่สบาย					
4	เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพสมาชิกในครอบครัว สนใจและเอาใจใส่สุขภาพของท่าน					
5	สมาชิกในครอบครัวแสดงความชื่นชมเมื่อ ท่านกระทำในสิ่งที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ ต่อร่างกาย					
6	สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจและคอยช่วย เหลือเมื่อท่านรู้สึกท้อแท้และเบื่อหน่าย ต่อสุขภาพของท่าน					
7	สมาชิกในครอบครัวแสดงความห่วงใยท่าน โดยการสนใจซักถามถึงปัญหาสุขภาพของ ท่าน					
8	สมาชิกในครอบครัวจะพูดคุยปลอบโยนให้ ท่านสบายใจและมีจิตใจที่เข้มแข็งเมื่อท่านเจ็บ ป่วย					
9	สมาชิกในครอบครัวร่วมแสดงความคิดเห็น ในกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ					
10	สมาชิกในครอบครัวของท่านจะช่วยตัดสินใจ เพื่อช่วยให้ท่านมีการปฏิบัติตัวด้านสุขภาพที่ ถูกต้อง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
	<b>4.1.2 การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร</b>					
1	สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/แนะนำในการดูแลสุขภาพ					
2	สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับการทำงานเพื่อให้เหมาะกับสุขภาพของท่าน					
3	สมาชิกในครอบครัววิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการทำงาน					
4	สมาชิกในครอบครัววิเคราะห์ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการรับประทานอาหารของท่าน					
5	สมาชิกในครอบครัวแนะนำให้ท่านเสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ					
6	ท่านได้รับคำแนะนำจากสมาชิกในครอบครัวถึงเรื่องการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน					
7	สมาชิกในครอบครัวมักย้ำเตือนเรื่องการรับประทานอาหารว่ามีผลต่อสุขภาพที่ดีหรือไม่ดี					
8	สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/แนะนำแก่ท่านในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ					
9	สมาชิกในครอบครัวให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของท่านว่าทำอยู่ดีหรือไม่					
10	สมาชิกในครอบครัววิเคราะห์ปัญหาการเจ็บป่วยร่วมกับท่าน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
	<b>4.1.3 การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน</b>					
1	ท่านไม่กังวลเรื่องเงินทองเมื่อท่านเจ็บป่วย เพราะสมาชิกในครอบครัว สามารถช่วยเหลือท่านได้					
2	เมื่อท่านเจ็บป่วยสมาชิกในครอบครัว จะช่วยเหลือดูแลใกล้ชิดหรือพาไปพบแพทย์ทันที					
3	สมาชิกในครอบครัว จัดหาสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพดีมาให้ท่านอย่างสม่ำเสมอ					
4	สมาชิกในครอบครัวจะดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนของท่านเสมอ					
5	สมาชิกในครอบครัวจะสนับสนุน จัดหา และส่งเสริมสิ่งที่จะใช้ในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพอยู่เสมอ					
6	สมาชิกในครอบครัวจะมีส่วนช่วยกันในการดูแลท่านเมื่อเจ็บป่วย					
7	สมาชิกในครอบครัวจะเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับท่านเสมอ					
8	สมาชิกในครอบครัวจัดห้องพัก, มุมพักผ่อนให้ท่านได้พักผ่อนอย่างเต็มที่เมื่อท่านเจ็บป่วย					
9	สมาชิกในครอบครัว ให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อต้องการความช่วยเหลือด้านสิ่งของ					
10	ถ้าท่านเกิดความเจ็บป่วยที่ทำงาน สมาชิกในครอบครัวจะไปปรับที่ทำงาน					

#### 4.2 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง** หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน **มากที่สุด** หรือปฏิบัติตามข้อความนั้น **บ่อยครั้งที่สุด**
- เห็นด้วย** หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน **มาก** หรือปฏิบัติตามข้อความนั้น **บ่อยครั้ง**
- เห็นด้วยปานกลาง** หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน **ปานกลาง** หรือปฏิบัติตามข้อความนั้นเป็น**บางครั้ง**
- เห็นด้วยน้อย** หมายถึง เมื่อข้อความนั้น **ไม่ค่อยตรง** กับความคิดเห็นของท่านนัก หรือปฏิบัติตามข้อความนั้น **นาน ๆ ครั้ง**
- ไม่เห็นด้วย** หมายถึง เมื่อข้อความนั้น **ไม่ตรง** กับความคิดเห็นของท่านหรือ **ไม่เคย** ปฏิบัติตามข้อความนั้น

#### กรุณาตอบคำถามทุกข้อเพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
	<b>4.2.1 การสนับสนุนทางด้านอารมณ์</b>					
1	ท่านสามารถพูดคุยปัญหาสุขภาพของท่านกับเพื่อนได้ทุกเวลา					
2.	เพื่อนให้กำลังใจ/สนับสนุนเมื่อท่านตั้งใจจะออกกำลังกาย					
3	เมื่อมีปัญหาด้านสุขภาพเพื่อนสนใจและเอาใจใส่สุขภาพของท่าน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
4	เพื่อนรับฟังปัญหาและให้คำแนะนำท่าน เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจเกี่ยวกับสุขภาพ ของท่าน					
5	เพื่อนให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือเมื่อท่านรู้ สึกท้อแท้และเบื่อหน่ายต่อสุขภาพของท่าน					
6	เพื่อนแสดงความห่วงใยท่าน โดยการสนใจซัก ถามถึงปัญหาสุขภาพของท่าน					
7	เพื่อนจะพูดคุยปลอบโยนให้ท่านสบายใจและ มีจิตใจที่เข้มแข็งเมื่อท่านเจ็บป่วย					
8	เพื่อนให้กำลังใจท่านเมื่อท่านมีความเครียด					
9	เพื่อนร่วมแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมเกี่ยว กับสุขภาพของท่านเสมอ					
10.	เพื่อนให้ความสนใจผลการตรวจสุขภาพ ของท่าน					
	<b>4.2.2 การสนับสนุนทางด้านข้อมูล ข่าวสาร</b>					
1	เพื่อนได้ให้ข้อมูล คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพแก่ท่านอย่างสม่ำเสมอ					
2	เพื่อนให้ข้อมูลข่าวสารที่ทันเหตุการณ์กับท่าน					
3	เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำในการป้องกันโรค					
4	เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับการทำงาน เพื่อให้เหมาะกับสุขภาพของท่าน					
5	เพื่อนวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของท่านที่เกิด จากการทำงาน					
6.	เพื่อนแนะนำให้ท่านเสริมสร้างความรู้ด้านสุข ภาพจากสื่อต่างๆ					
7.	ท่านมีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้าน สุขภาพกับเพื่อน					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
8.	เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำแก่ท่านในการแก้ ปัญหาด้านสุขภาพ					
9.	เพื่อนให้คำปรึกษา/แนะนำเกี่ยวกับพฤติ กรรมการดูแลสุขภาพของท่านว่าทำอยู่ดีหรือ ไม่					
10.	เพื่อนวิเคราะห์ปัญหาการเจ็บป่วยร่วมกับท่าน					
	<b>4.2.3 การสนับสนุนทางด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงิน</b>					
1	ท่านไม่กังวลเรื่องเงินทองเมื่อท่านเจ็บป่วยเพราะ เพื่อนสามารถช่วยเหลือท่านได้					
2	เมื่อท่านเจ็บป่วยเพื่อนจะช่วยเหลือดูแลใกล้ชิด หรือพาไปพบแพทย์ทันที					
3	เพื่อนจะดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร การ ออกกำลังกาย การพักผ่อนของท่านเสมอ					
4	เพื่อนจะสนับสนุน จัดหา และส่งเสริมสิ่งที่จะใช้ ในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อดูแลสุขภาพอยู่เสมอ					
5	เพื่อนจะมีส่วนช่วยกันในการดูแลท่านเมื่อเจ็บป่วย					
6	เพื่อนจะเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารที่ดีต่อสุขภาพ สำหรับท่านเสมอ					
7	เพื่อนอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับเครื่องมือ เครื่องใช้ที่จำเป็นในการออกกำลังกาย					
8	เพื่อนจัดห้องพัก, มุมพักผ่อนให้ท่านได้พักผ่อน อย่างเต็มที่เมื่อท่านเจ็บป่วย					
9	เพื่อนให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อต้องการความ ช่วยเหลือด้านสิ่งของ					
10	เมื่อท่านเกิดเจ็บป่วยขณะอยู่ที่ทำงานเพื่อน จะนำท่านไปส่งที่บ้าน					

## ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

**ทำเป็นประจำ** หมายถึง เมื่อท่านมีความคิดเห็นว่าข้อความนั้น ถูกต้อง หรือท่านลงมือกระทำ บ่อยเป็นประจำ

**ทำเป็นครั้งคราว** หมายถึง เมื่อท่านมีความคิดเห็นว่าข้อความนั้น ถูกต้อง หรือท่านลงมือกระทำ บ่อยเป็นครั้งคราว

**ไม่ทำเลย** หมายถึง เมื่อท่านมีความคิดเห็นว่าข้อความนั้น ไม่ถูกต้อง หรือท่าน ไม่เคยลงมือกระทำเลย

### กรุณาตอบคำถามทุกข้อเพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล

ข้อ	ข้อความ	ระดับการกระทำ		
		ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย
	<b>5.1 ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (Health Responsibility)</b>			
1	ท่านไปพบแพทย์ทุกครั้งเมื่อมีอาการเจ็บป่วย			
2	ท่านดูแลสุขภาพของตนเองคืออยู่เสมอ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น			
3	ท่านสูบบุหรี่ทุกวัน			
4	ท่านตรวจสุขภาพกับแพทย์อย่างน้อยปีละครั้ง			
5	ท่านแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ			
6	ท่านจะชื่อยารับประทานเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย			
7	ท่านล้างมือให้สะอาดก่อนและหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง			
8	ท่านดูแลสุขภาพนิสัยส่วนตัวอย่างสม่ำเสมอ เช่นรักษาความสะอาดของร่างกาย สุขภาพปากและฟัน			
9	ท่านไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง			
10	ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข			

ข้อ	ข้อความ	ระดับการกระทำ		
		ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย
	<b>5.2 กิจกรรมทางด้านร่างกาย (Physical Activity)</b>			
1	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3-4 ครั้ง / สัปดาห์			
2	หลังรับประทานอาหารไปแล้ว 4 ชั่วโมง ท่านจึงจะออกกำลังกาย			
3	เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายท่านจะออกกำลังกายพอประมาณเพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น			
4	การทำงานบ้านถือว่าการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง			
5	หลังจากออกกำลังกายแล้วท่านจะนั่งพักเหนื่อยแล้วจึงไปอาบน้ำ			
6	หลังจากออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้วท่านจะไม่นั่งพักทันที			
7	ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อมีอาการใจสั่น หน้ามืด แน่นหน้าอก			
8	เมื่อหยุดออกกำลังกายแล้วไม่ควรดื่มน้ำทันที			
9	ไม่ควรรับประทานยากระตุ้นประสาทก่อนออกกำลังกาย			
10	ไม่กลืนปีศาจไว้ในเวลาออกกำลังกาย			
	<b>5.3 ด้านโภชนาการ (Nutrition)</b>			
1	ท่านดื่มนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม			
2	ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ใน 1 วัน			
3	ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์สุก ๆ ดิบ ๆ หรือลวกประเภทจิ้มจุ่ม ลาบ ก้อย			
4	ท่านรับประทานอาหารผักสดและผลไม้อยู่เสมอ			
5	ท่านรับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผักใบเขียว ผลไม้เป็นประจำ			
6	ท่านรับประทานอาหารของแสลงได้เวลาไม่สบาย เช่น ข้าวเหนียวหน่อไม้ เวลามีแผลอักเสบเป็นหนอง			
7	ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว(หรือ 1.5 ลิตร)			

ข้อ	ข้อความ	ระดับการกระทำ		
		ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย
8	ท่านรับประทานอาหารผักและผลไม้ที่มีสารเส้นใยเสมอ			
9	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย			
10	ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ คือ ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ นม เครื่องใน ผัก ผลไม้			
	<b>5.4 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relations)</b>			
1	ท่านพูดคุยกับเพื่อนร่วมงานอย่างมีเหตุผล			
2	ท่านเป็นคนยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น			
3	ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับคนในที่ทำงานได้ทุกระดับ			
4	ท่านเป็นคนใจกว้าง ยอมรับความจริงเสมอ			
5	เมื่อท่านรู้ว่าตนเองป่วยท่านจะป้องกันไม่ให้โรคไปติดต่อผู้อื่น			
6	ท่านแสดงอาการหงุดหงิด กระทบกระวายเป็นกับผู้อื่น			
7	ท่านมักจะแยกตัวอยู่คนเดียวเมื่อเกิดปัญหา			
8	ท่านชอบใช้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล			
9	ท่านจะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้ที่เคยมีประสบการณ์เดียวกัน			
10	ท่านยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง			
	<b>5.5 การพัฒนาทางจิตวิญญาณ(Spiritual Growth)</b>			
1	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติ			
2	ท่านเข้าใจในชีวิตที่ต้องอยู่ในสังคมการทำงานอย่างมีเหตุผลมากขึ้น			
3	ท่านเคยใช้เวลากับตัวเองเพื่อการพัฒนาการกระทำของท่าน			
4	ท่านมีสติในการทำงาน			
5	เมื่อทำงานอะไรก็ตามท่านจะประเมินการกระทำของท่าน			
6	ท่านพยายามฝึกการควบคุมอารมณ์ของท่าน			

ข้อ	ข้อความ	ระดับการกระทำ		
		ทำเป็นประจำ	ทำเป็นครั้งคราว	ไม่ทำเลย
7	ท่านอ่านหนังสือที่เกี่ยวกับให้ข้อคิดในการปฏิบัติตนที่เหมาะสม			
8	ท่านยอมรับและปรับตัวได้ในสังคมการทำงานที่มีการแข่งขัน			
	<b>5.6 การจัดการความเครียด (Stress Management)</b>			
1	ท่านลดความเครียดด้วยการทำงานอดิเรก			
2	ท่านจัดการความเครียดด้วยการสวดมนต์ หรือนั่งสมาธิ			
3	ท่านดื่มสุราเพื่อลดความเครียด			
4	ท่านสูบบุหรี่เพื่อให้เกิดความสบายใจ			
5	เมื่อท่านเกิดความเครียดท่านโทษเคราะห์กรรม			
6	ท่านแบ่งเวลาในการทำงานและให้เวลากับครอบครัวได้อย่างเหมาะสม			
7	ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการพักผ่อนตามความเหมาะสม เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว นอนหลับ เล่นกีฬา			
8	เมื่อท่านไม่สบายใจหรือมีปัญหาเรื่องงานท่านจะเก็บความทุกข์ไว้กับตนเอง			
9	ท่านจะระบายอารมณ์หรือบ่นเกี่ยวกับโชคชะตาของท่านกับเพื่อนร่วมงานเสมอ			
10	ท่านสวดมนต์หรือทำสมาธิเป็นประจำเพื่อทำจิตใจให้สงบ			

ภาคผนวก ข  
ค่าความเชื่อมั่นรายข้อ



### 3.2 การรับรู้ความรุนแรงของโรค

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

#### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (SEC 2 . 2)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	B1	4.1333	.7303	30.0
2.	B2	4.3333	.7112	30.0
3.	B3	4.3000	.8769	30.0
4.	B4	4.1333	.7761	30.0
5.	B5	3.9667	.9279	30.0
6.	B6	4.1000	.7589	30.0
7.	B7	4.1333	.8193	30.0
8.	B8	4.2667	.7849	30.0
9.	B9	4.2667	.8277	30.0
10.	B10	4.0000	.8710	30.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	41.6333	35.4126	5.9509	10

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
B1	37.5000	30.9483	.4838	.9053
B2	37.3000	31.1828	.4689	.9059
B3	37.3333	27.9540	.7214	.8912
B4	37.5000	28.6724	.7385	.8905
B5	37.6667	28.1609	.6490	.8966
B6	37.5333	29.2230	.6842	.8939
B7	37.5000	28.6724	.6917	.8932
B8	37.3667	28.9299	.6948	.8932
B9	37.3667	28.1023	.7550	.8891
B10	37.6333	28.0333	.7178	.8915

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 10

Alpha = .9047









### 4.1.3 ด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินทอง

#### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE

		Mean	Std Dev	Cases
1.	G1	3.9000	.8847	30.0
2.	G2	3.9333	.9444	30.0
3.	G3	4.1333	.8193	30.0
4.	G4	4.2333	.8172	30.0
5.	G5	4.1333	.8604	30.0
6.	G6	4.1333	.8604	30.0
7.	G7	4.1000	.8449	30.0
8.	G9	3.9000	.8030	30.0
9.	G10	4.1667	.9129	30.0
10.	G12	3.8333	1.0532	30.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	40.4667	55.0851	7.4219	10

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
G1	36.5667	45.4264	.7442	.9513
G2	36.5333	44.2575	.7907	.9495
G3	36.3333	45.1264	.8437	.9474
G4	36.2333	44.5299	.9066	.9449
G5	36.3333	44.6437	.8438	.9472
G6	36.3333	45.6092	.7517	.9510
G7	36.3667	44.5851	.8674	.9463
G9	36.5667	45.9092	.7840	.9498
G10	36.3000	43.9414	.8519	.9468
G12	36.6333	44.4471	.6785	.9558

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 10

Alpha = .9539

## 4.2 การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

### 4.2.1 ด้านอารมณ์

R E L I A B I L I T Y		A N A L Y S I S		-	S C A L E
Mean	Std Dev	Cases			
1.	H1	3.7667	.9714		30.0
2.	H6	3.7000	.9154		30.0
3.	H9	3.6667	1.1244		30.0
4.	H11	3.8000	.9248		30.0
5.	H12	3.7000	.9154		30.0
6.	H14	3.6000	.8944		30.0
7.	H15	3.7000	1.0222		30.0
8.	H16	3.7333	.9444		30.0
9.	H20	3.7333	.9072		30.0
10.	H26	3.6667	1.0283		30.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of
SCALE	37.0667	70.4782	8.3951	Variables 10

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
H1	33.3000	57.3897	.8251	.9601
H6	33.3667	58.0333	.8322	.9599
H9	33.4000	55.7655	.8008	.9618
H11	33.2667	57.1678	.8907	.9577
H12	33.3667	57.4816	.8760	.9583
H14	33.4667	58.4644	.8198	.9604
H15	33.3667	55.9644	.8807	.9579
H16	33.3333	58.5747	.7617	.9624
H20	33.3333	57.6782	.8692	.9586
H26	33.4000	56.6621	.8241	.9602

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 10

Alpha = .9636

## 4.2.2 ด้านข้อมูลข่าวสาร

### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE

		Mean	Std Dev	Cases
1.	I1	3.4000	.8550	30.0
2.	I2	3.6667	.9589	30.0
3.	I3	3.7667	1.1043	30.0
4.	I4	3.7333	1.0483	30.0
5.	I5	3.6333	.9279	30.0
6.	I8	3.4333	.8584	30.0
7.	I11	3.7667	.9353	30.0
8.	I12	3.7000	.9879	30.0
9.	I13	3.7333	.9444	30.0
10.	I14	3.5000	.8610	30.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	36.3333	69.9540	8.3639	10

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
I1	32.9333	59.0989	.7701	.9666
I2	32.6667	57.3333	.8058	.9655
I3	32.5667	54.0471	.9045	.9620
I4	32.6000	54.7310	.9106	.9616
I5	32.7000	56.5621	.8979	.9621
I8	32.9000	59.6103	.7248	.9681
I11	32.5667	57.2195	.8382	.9643
I12	32.6333	56.0333	.8753	.9629
I13	32.6000	55.9034	.9317	.9608
I14	32.8333	58.1437	.8430	.9642

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 10

Alpha = .9674

### 4.2.3 ด้านสิ่งของ/วัสดุ/เงินทอง

#### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE

		Mean	Std Dev	Cases
1.	J1	3.4000	1.1626	30.0
2.	J2	3.4333	1.0726	30.0
3.	J4	3.4667	1.0417	30.0
4.	J5	3.7000	1.1492	30.0
5.	J6	3.6000	1.2484	30.0
6.	J7	3.5333	1.1059	30.0
7.	J8	3.6667	.9589	30.0
8.	J9	3.3000	1.0875	30.0
9.	J10	3.3333	1.0613	30.0
10.	J12	3.3333	1.2411	30.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	34.7667	95.7023	9.7828	10

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
J1	31.3667	76.5161	.8768	.9617
J2	31.3333	78.5057	.8442	.9630
J4	31.3000	78.7690	.8571	.9626
J5	31.0667	77.4437	.8374	.9632
J6	31.1667	75.1092	.8796	.9617
J7	31.2333	76.4609	.9317	.9597
J8	31.1000	80.3000	.8427	.9633
J9	31.4667	78.1195	.8531	.9626
J10	31.4333	79.2885	.8088	.9642
J12	31.4333	77.5644	.7593	.9666

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 10

Alpha = .9665

## ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

### 5.1 ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

R E L I A B I L I T Y   A N A L Y S I S   -   S C A L E					
		Mean	Std Dev	Cases	
1.	K1	1.3667	.4901	30.0	
2.	K2	1.5333	.5074	30.0	
3.	K4	1.4000	.8137	30.0	
4.	K6	1.7000	.4661	30.0	
5.	K7	1.4333	.5040	30.0	
6.	K9	.7000	.5960	30.0	
7.	K10	1.5333	.5713	30.0	
8.	K12	1.4667	.5074	30.0	
9.	K13	1.5000	.5085	30.0	
10.	K14	1.6667	.4795	30.0	
Statistics for		Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE		14.3000	9.5276	3.0867	10
Item-total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted	
K1	12.9333	8.0644	.4393	.7318	
K2	12.7667	8.3230	.3235	.7464	
K4	12.9000	7.4034	.3302	.7608	
K6	12.6000	8.3172	.3694	.7407	
K7	12.8667	8.4644	.2759	.7522	
K9	13.6000	8.1793	.2913	.7532	
K10	12.7667	7.7023	.4726	.7259	
K12	12.8333	7.5920	.6002	.7099	
K13	12.8000	7.4759	.6448	.7036	
K14	12.6333	7.7575	.5767	.7148	
Reliability Coefficients					
N of Cases =		30.0	N of Items = 10		
Alpha =		.7544			

## 5.2 กิจกรรมทางด้านร่างกาย

R E L I A B I L I T Y   A N A L Y S I S   -   S C A L E				
		Mean	Std Dev	Cases
1.	L1	1.4000	.5632	30.0
2.	L4	1.1000	.6618	30.0
3.	L6	1.2000	.6644	30.0
4.	L7	1.3000	.5350	30.0
5.	L8	1.5667	.6261	30.0
6.	L12	1.4000	.6215	30.0
7.	L16	1.4000	.7240	30.0
8.	L17	1.2667	.7397	30.0
9.	L18	.8667	.8604	30.0
10.	L19	.9000	.8030	30.0
N of				
Statistics for	Mean	Variance	std Dev	Variables
SCALE	12.4000	16.1103	4.0138	10
Item - total Statistics				
	Scale	Scale	Corrected	Alpha
	Mean	Variance	Item-	it Item
	If Item	If Item	Total	Deleted
	Deleted	Deleted	Correlation	
L1	11.0000	14.7586	.2390	.7896
L4	11.3000	13.1138	.5338	.7579
L6	11.2000	13.0621	.5429	.7567
L7	11.1000	13.8172	.5046	.7642
L8	10.8333	14.0057	.3655	.7776
L12	11.0000	15.3103	.0851	.8068
L16	11.0000	13.1724	.4593	.7669
L17	11.1333	12.8782	.5058	.7607
L18	11.5333	11.3609	.6913	.7312
L19	11.5000	12.1207	.5982	.7470
Reliability Coefficients				
N of Cases =	30.0	No of Items = 10		
Alpha =	.7858			



### 5.4 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

#### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE

		Mean	Std Dev	Cases
1.	N1	1.4667	.5074	30.0
2.	N2	1.6333	.4901	30.0
3.	N3	1.5667	.5040	30.0
4.	N4	1.5667	.5040	30.0
5.	N5	1.6333	.4901	30.0
6.	N6	1.0333	.5561	30.0
7.	N7	.9000	.6074	30.0
8.	N8	1.1667	.5921	30.0
9.	N9	1.3667	.4901	30.0
10.	N10	1.5667	.5040	30.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	13.9000	10.9897	3.3151	10

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
N1	12.4333	9.3575	.4428	.8231
N2	12.2667	8.9609	.6095	.8075
N3	12.3333	8.7816	.6541	.8028
N4	12.3333	8.8506	.6286	.8053
N5	12.2667	8.9609	.6095	.8075
N6	12.8667	9.1540	.4537	.8227
N7	13.0000	9.5172	.2944	.8413
N8	12.7333	8.9609	.4734	.8214
N9	12.5333	9.0851	.5633	.8119
N10	12.3333	9.0575	.5532	.8126

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 10

Alpha = .8312

### 5.5 การพัฒนาทางจิตวิทยา

#### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE

		Mean	Std Dev	Cases
1.	01	1.4667	.5074	30.0
2.	02	1.5667	.5040	30.0
3.	03	1.5667	.5040	30.0
4.	04	1.5667	.5683	30.0
5.	05	1.3667	.4901	30.0
6.	06	1.5000	.5085	30.0
7.	07	1.3333	.5467	30.0
8.	08	1.5667	.5040	30.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	11.9333	7.0989	2.6644	8

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
01	10.4667	5.4299	.5969	.7621
02	10.3667	5.6195	.5128	.7751
03	10.3667	5.4126	.6107	.7601
04	10.3667	5.2057	.6054	.7594
05	10.5667	5.5644	.5597	.7683
06	10.4333	5.9092	.3766	.7952
07	10.6000	5.8345	.3656	.7985
08	10.3667	5.7575	.4496	.7845

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 8

Alpha = .7983

## 5.6 การจัดการความเครียด

### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE

		Mean	Std Dev	Cases
1.	P1	1.4333	.5040	30.0
2.	P2	1.3000	.5960	30.0
3.	P4	1.3667	.5561	30.0
4.	P5	1.2667	.8277	30.0
5.	P7	1.0333	.7184	30.0
6.	P9	1.6000	.4983	30.0
7.	P13	1.5000	.6297	30.0
8.	P14	.7000	.5350	30.0
9.	P18	1.0333	.6687	30.0
10.	P19	1.2333	.5040	30.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	12.4667	10.3954	3.2242	10

#### Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
P1	11.0333	9.0678	.3537	.6911
P2	11.1667	9.1092	.2588	.7055
P4	11.1000	8.1621	.6056	.6505
P5	11.2000	7.4069	.5113	.6592
P7	11.4333	7.7713	.5263	.6566
P9	10.8667	9.3609	.2579	.7040
P13	10.9667	8.8609	.3035	.6990
P14	11.7667	9.3575	.2297	.7084
P18	11.4333	7.9092	.5422	.6550
P19	11.2333	9.9092	.0732	.7279

#### Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 10

Alpha = .7101