

**ภาคผนวก**

**ภาคผนวก ก**  
**ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ**



**ภาคผนวก ข**  
**หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย**

ที่ ทม 1312/.....

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

มกราคม 2549

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย นางสาวพัชรา ชุ่มชูจันทร์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอกการ  
พัฒนาครอบครัวและสังคม สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ  
ผู้นำครอบครัวในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าวนักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูล  
และได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้  
เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักการและ  
กระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหา  
ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ข้อคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษา  
สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณ  
มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ เคะชะอุบต์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร. 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639

ที่ ศธ 0522.21/ว 74

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี 11120

มกราคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี จันทบุรี ฉะเชิงเทรา ปราจีนบุรี

เนื่องด้วย นางสาวพัชรา ชุ่มชูจันทร์ นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิชาเอก  
การพัฒนาครอบครัวและสังคม สาขามนุษยนิเวศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช  
กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้นำครอบครัว  
ในภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย”

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยจากผู้นำครอบครัว  
ในหมู่บ้าน.....ตำบล.....อำเภอ.....จำนวน.....คน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการ  
เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในพื้นที่ดังกล่าว ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมา  
พร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. จิตตินันท์ เฉชะกุลปต์)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์

โทร. 0-2503-3573

โทรสาร 0-2503-3639

**ภาคผนวก ก**  
**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**

## แบบสอบถาม

# เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้นำครอบครัว ในภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ ผู้นำครอบครัวในภาคตะวันออกเฉียง
2. แบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้นำครอบครัวในภาคตะวันออกเฉียงของประเทศไทย
3. แบบสอบถามนี้มี 3 ส่วน คือ  
ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล  
ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านครอบครัว  
ส่วนที่ 3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้นำครอบครัว  
และจะนำไปใช้ประโยชน์ในการทำวิจัยเท่านั้น ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

นางสาวพัชรา ชุ่มชูจันทร์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา  
สาขาวิชามนุษยนิเวศศาสตร์ (การพัฒนารอบครัวและสังคม)  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

## แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้นำครอบครัว  
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย

## ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) และเติมคำในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง  
ของท่านมากที่สุด

## 1. เพศ

( ) 1 ชาย

( ) 2 หญิง

## 2. อายุ.....ปี

## 3. การศึกษา

( ) 1 ประถมศึกษา/ต่ำกว่า

( ) 2 มัธยมศึกษาหรือปวช.

( ) 3 อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

( ) 4 ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

## 4. อาชีพ

( ) 1 แม่บ้าน/พ่อบ้าน

( ) 2 เกษตรกรรม (เช่น ทำสวน ทำไร่ ทำนา ประมง ฯลฯ)

( ) 3 ค้าขาย/บริการ (เช่น เสริมสวย ซ่อมรถ รับจ้างทั่วไป ฯลฯ)

( ) 4 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานบริษัท

( ) 5 อื่น ๆ ระบุ.....

## 5. รายได้ต่อเดือน.....บาท

6. การไปใช้บริการจากแหล่งบริการสุขภาพ

6.1 การไปใช้บริการจากโรงพยาบาล/สถานเอนามัย (เช่น ตรวจสอบสภาพร่างกาย  
ขอรับคำปรึกษา/คำแนะนำเกี่ยวกับสุขภาพ ฯลฯ) ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

( ) 1 เคย

( ) 2 ไม่เคย

6.2 การไปใช้บริการจากสวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ/สถานที่ออกกำลังกาย

(เช่น ไปออกกำลังกาย ไปพักผ่อนหย่อนใจ ไปพบปะสังสรรค์ ทำกิจกรรมด้านสุขภาพ  
 ฯลฯ) ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

( ) 1 เคย

( ) 2 ไม่เคย

6.3 การไปใช้บริการจากชมรมสร้างสุขภาพ (เช่น ไปออกกำลังกาย ไปพบปะสังสรรค์  
 ทำกิจกรรมด้านสุขภาพ ฯลฯ) ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา

( ) 1 เคย

( ) 2 ไม่เคย

## ส่วนที่ 2 ปัจจัยด้านครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

### 1. ความเพียงพอของรายได้ครอบครัวในการดำเนินชีวิตครอบครัว

- ( ) 1 เพียงพอเหลือเก็บ (รายได้ของครอบครัวเพียงพอในการดำเนินชีวิตครอบครัว และมีเหลือเก็บไว้ใช้ยามจำเป็น)
- ( ) 2 เพียงพอไม่เหลือเก็บ (รายได้ของครอบครัวพอดีกับรายจ่ายและไม่มีเหลือเก็บไว้ใช้ยามจำเป็น)
- ( ) 3 ไม่เพียงพอ (รายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอในการดำเนินชีวิตครอบครัว)

### 2. ลักษณะครอบครัว

- ( ) 1 ครอบครัวเดี่ยว ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก พ่อและลูก หรือ แม่และลูก
- ( ) 2 ครอบครัวขยาย ประกอบด้วยพ่อ แม่ ลูก และญาติของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย

### 3. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

- ( ) 1 มาก (สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่ มีความห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการดูแลความเป็นอยู่ และมีเวลาให้แก่ครอบครัวอยู่ในระดับมาก)
- ( ) 2 ปานกลาง (สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่ มีความห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการดูแลความเป็นอยู่และมีเวลาให้แก่ครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง)
- ( ) 3 น้อย (สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่ มีความห่วงใย ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการดูแลความเป็นอยู่และมีเวลาให้แก่ครอบครัวอยู่ในระดับน้อย)

### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
1. ในแต่ละวันท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่			
2. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหวาน มันและเค็มจัด			
3. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ได้สารปรุงรส สารแต่งสี หรือสารกันบูด เช่น ผงชูรส อาหารใส่สี เป็นต้น			
4. เมื่อท่านซื้ออาหารประเภทเนื้อ ปลา กุ้ง ผัก และผลไม้ ท่านเลือกที่มีสีหรือลักษณะใกล้เคียงธรรมชาติ			
5. เมื่อท่านซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารถุง ท่านเลือกซื้อที่ปรุงสุกใหม่ และมีภาชนะปกปิดกันฝุ่นละออง			
6. เมื่อท่านซื้ออาหารแปรรูปบรรจุ (เช่น อาหารกระป๋อง อาหารบรรจุซอง) โดยดูเครื่องหมาย “อย.ที่มีเลขทะเบียน” วันผลิต/วันหมดอายุ			
7. ท่านออกกำลังกาย/เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในการทำงานบ้าน/งานสวน/งานอาชีพ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน			
8. ในการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในการทำงานบ้าน/งานสวน/งานอาชีพ แต่ละครั้งท่านใช้เวลาอย่างน้อย 20 -30 นาที			
9. ในการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในการทำงานบ้าน/งานสวน/งานอาชีพ/แต่ละครั้งท่านจะรู้สึกเหนื่อยหรือหายใจเร็วขึ้นกว่าปกติ			
10. ท่านยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การก้มลงแตะที่พื้นหรือปลายเท้า การเอามือประสานกันและดันขึ้นเหนือศีรษะ การเอียงตัว เอียงคอ และหุบคางไว้			
11. ท่านฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ยกของที่มีน้ำหนัก ยกน้ำหนัก เล่นบาร์ เป็นต้น			
12. ท่านค้นหาสาเหตุและหาแนวทางแก้ไขปัญหาเมื่อมีความเครียดหรือความไม่สบายใจ			
13. ท่านมีวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยตนเอง เช่น ออกกำลังกาย ฟังเพลง ชมภาพยนตร์ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น			

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
14. เมื่อท่านมีปัญหา ท่านยอมรับสภาพปัญหาและคิดในแง่บวก			
15. ท่านอุทิศตนช่วยเหลือบุคคลอื่น หมู่บ้านหรือชุมชน			
16. เมื่อท่านมีปัญหา ไม่สบายใจ ท่านพูดคุยหรือปรึกษาหารือกับบุคคล ใกล้ชิด			
17. ท่านควบคุมน้ำหนักตัว โดยออกกำลังกายสม่ำเสมอและหลีกเลี่ยง การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง			
18. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโทษต่อร่างกาย			
19. ท่านมองโลกในแง่ดี และทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ			
20. ท่านสวมหมวกนิรภัย/คาดเข็มขัดนิรภัยในการขับขี่ยานพาหนะ			
21. ท่านหมั่นตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี			
22. ท่านจัดบ้านให้สะอาด ปราศจากขยะมูลฝอย และสิ่งปฏิกูล			
23. ท่านกำจัดแหล่งน้ำขัง และทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายบริเวณบ้าน			
24. ท่านหมั่นตรวจตราสิ่งของเครื่องใช้ในบ้านให้เป็นระเบียบเพื่อ ความปลอดภัยจากอุบัติเหตุภายในบ้าน			
25. ท่านแสดงความรัก ความห่วงใยแก่สมาชิกในครอบครัว			
26. ท่านทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารเย็น ดูโทรทัศน์ เป็นต้น			
27. ท่านหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธ เมื่อมีคนชวนให้ดื่มสุรา เบียร์ ไวน์ ยาแดงเหล้า หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
28. ท่านหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธ เมื่อมีคนชวนให้ดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กระทิงแดง ลิโพ เอ็ม 100 เป็นต้น			
29. ท่านหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธ เมื่อมีคนชวนให้สูบบุหรี่หรือยาเส้น			
30. ท่านจะปฏิเสธ เมื่อมีคนชวนให้เสพยาเสพติด เช่น ยาบ้า กัญชา เฮโรอีน เป็นต้น			