

ภาคผนวก

**เรื่อง** ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

**เรียน** ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทำการศึกษาวิจัยในเรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพเพื่อ  
สุขภาวะที่เพียงพอของประชาชนที่ประสบภัยพิบัติอุทกภัยน้ำป่าและโคลนถล่ม อำเภอลับแล จังหวัด  
อุตรดิตถ์ เพื่อนำข้อมูลมาจัดทำแนวทางและพัฒนาเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนที่ประสบ  
ภัยพิบัติอุทกภัยน้ำป่าและโคลนถล่ม อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ การตอบแบบสอบถามครั้งนี้ไม่มี  
ผลกระทบต่อท่านแต่ประการใดทั้งสิ้น จึงขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และขอขอบคุณ  
ในความกรุณาของท่านไว้ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ ดร. ณิชารีย์ ใจคำวัง)

อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

**แบบสอบถามปัจจัยและกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาวะที่เพียงพอของประชาชน  
ที่ประสบภัยพิบัติอุทกภัยน้ำป่าและโคลนถล่ม อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาวะที่เพียงพอของประชาชนที่ประสบภัยพิบัติอุทกภัยน้ำป่าและโคลนถล่ม อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 14 ข้อ
- ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาวะที่เพียงพอ 10 ข้อ
- ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่เพียงพอ 49 ข้อ
- ตอนที่ 4 กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาวะที่เพียงพอ 1 ข้อ
- ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะที่เพียงพอ 23 ข้อ

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [ ] ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด  
เพียง 1 คำตอบ หรือเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1.เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง ตำบล.....ชื่อบ้าน.....บ้านเลขที่.....

2.อายุ.....ปี (ระบุจำนวนเต็ม)

3. สถานภาพทั่วไปของท่านในชุมชนมีตำแหน่ง..... (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- [ ] อาสาสมัครสาธารณสุข [ ] ผู้อาวุโสในหมู่บ้าน  
 [ ] ผู้นำชุมชน ระบุตำแหน่ง.....  
 [ ] เป็นคณะกรรมการ( อบต. กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน)  
 [ ] เป็นสมาชิกชุมชนทั่วไป [ ] อื่นๆ โปรดระบุ.....

4.ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน

- [ ] ไม่ได้เรียน/ต่ำกว่าประถมศึกษา [ ] ประถมศึกษา  
 [ ] มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.) [ ] อนุปริญญา/ปวส.  
 [ ] ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า [ ] สูงกว่าปริญญาตรี

5. สถานภาพในครอบครัว

- [ ] หัวหน้าครอบครัว [ ] สมาชิกในครอบครัว

6.ท่านประกอบอาชีพ

- [ ] รับจ้างทั่วไป [ ] รับจ้างบริษัท  
 [ ] ลูกจ้าง (โรงงาน) [ ] ค้าขาย  
 [ ] เกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน)[ ] รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  
 [ ] ผู้สูงอายุ [ ] อื่นๆ (ระบุ).....

7.รายได้ปัจจุบันของครอบครัวท่านเฉลี่ยเดือนละ

- [ ] ต่ำกว่า 5,000 บาท [ ] 5,000 -10,000 บาท  
 [ ] 10,001-15,000 บาท [ ] 15,001-20,000 บาท  
 [ ] มากกว่า 20,000 บาท

8.ลักษณะรายได้ของครอบครัว

- [ ] มีรายได้สม่ำเสมอ เพียงพอเหลือเก็บ  
 [ ] มีรายได้สม่ำเสมอ เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ

มีรายได้ไม่สม่ำเสมอ ไม่เพียงพอแต่ไม่มีหนี้สิน

มีรายได้ไม่สม่ำเสมอ ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน

9.ปัจจุบันท่านมีสิทธิในด้านการรักษาพยาบาลเป็นอย่างไร

ประกันสุขภาพ (บัตรทอง)

ประกันสังคม

สวัสดิการข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

แรงงานต่างด้าว

จ่ายเงินเอง

อื่นๆ(ระบุ).....

10.เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านเลือกใช้บริการจากแหล่งใดเป็นส่วนใหญ่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ซื้อยารับประทานเอง

ใช้บริการจากสถานบริการสาธารณสุขภาครัฐ เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาล

ใช้บริการจากสถานบริการสาธารณสุขเอกชน เช่น สถานพยาบาล คลินิก

อื่นๆ(ระบุ).....

11.สาเหตุที่ท่านเลือกใช้บริการจากแหล่งดังกล่าว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ไม่ได้ชำระเงิน/มีสิทธิเบิก

ค่ารักษาไม่แพง

เดินทางสะดวก

บริการรวดเร็ว ประทับใจ

เชื่อมั่นคุณภาพการให้บริการ

อื่นๆ(ระบุ).....

12. ท่านเคยได้รับความรู้/ คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในเรื่องใดบ้าง

ไม่เคย

เคย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

อื่นๆ(ระบุ).....

การออกกำลังกาย

การรับประทานอาหาร

สุขอนามัยส่วนบุคคล

การคลายเครียด

การป้องกันโรค

การปฏิบัติตัวเมื่อเจ็บป่วย

13.ท่านได้รับความรู้/คำแนะนำในข้อ 12 มาจากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

หอกระจายข่าวประจำหมู่บ้าน

- การอ่านหนังสือ/ วารสาร/ แผ่นพับ/ หนังสือพิมพ์
- การฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์
- การได้รับการสอนจากแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- การเข้ารับการอบรม/ ประชุมเกี่ยวกับสุขภาพ
- อื่นๆ (ระบุ).....

14.วิธีการเรียนรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับท่าน คือวิธีการใด

- เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ ปราชญ์ชาวบ้าน หรือผู้รู้ในชุมชน
- เรียนรู้จากแหล่งศึกษาดูงาน หรือสถานที่จริง
- เรียนรู้จากการฝึกอบรม หรือการทำกิจกรรมกลุ่ม
- เรียนรู้จากสถานศึกษา
- อื่นๆ (ระบุ).....

15.สภาพความเป็นอยู่ของท่านเป็นอย่างไร

- ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
- ไม่แน่ใจในความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
- มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

14.ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปกครอง เช่น การเลือกตั้ง การเข้าร่วมเวทีประชาคม การวางกฎระเบียบของชุมชน เป็นอย่างไร

- ไม่เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นบางครั้ง
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ

## ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาพที่เพียงพอ

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาคำตอบที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดแล้วใส่เครื่องหมาย X หน้าข้อความนั้นๆ

1. สุขภาพดี หมายถึงอะไร

- ก. ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและไม่มีอาการใดๆ
- ข. ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอาการใดๆ มีความเมตตาและไม่วิตกกังวล
- ค. ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอาการใดๆ มีความเมตตา ไม่วิตกกังวลและชุมชนให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อประสบปัญหาด้านสุขภาพ
- ง. ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอาการใดๆ มีความเมตตา ไม่วิตกกังวล ชุมชนให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อประสบปัญหาด้านสุขภาพ และมีความสุขเมื่อได้เห็นคนอื่นประสบความสำเร็จ

## 2. สิ่งใดเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อสุขภาพดี

- ก. การเรียนรู้วิธีการในการดูแลสุขภาพ
- ข. การเรียนรู้ และการลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ
- ค. การเรียนรู้ และการลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ โดยมีผู้นำชุมชนและเครือข่ายเป็นผู้ให้การสนับสนุนการปรับเปลี่ยนความคิดในการดูแลสุขภาพ
- ง. การเรียนรู้ และการลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ โดยการหันมาใส่ใจสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย

## 3. สุขภาพทางกาย หมายถึงข้อใด

- ก. ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และพัฒนาการเหมาะสมกับวัย
- ข. ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอาการใดๆ และมีพัฒนาการเหมาะสมกับวัย
- ค. ร่างกายแข็งแรง อวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายทำงานปกติ และไม่วิตกกังวล
- ง. ร่างกายแข็งแรงมีรูปร่าง น้ำหนักสมดุลสัมพันธ์กับความสูง

## 4. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางกาย

- ก. ความเครียด หรือวิตกกังวลต่อการทำงาน
- ข. การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติ
- ค. ฟันแข็งแรง หูสามารถรับฟังได้ดีและตาสามารถมองเห็นได้ชัดเจน

ง. ผิวพรรณผุดผ่อง หน้าตาอึมเิบ มีความสดชื่น

5. สุขภาพทางจิตใจ หมายถึงข้อใด

ก. จิตใจแจ่มใส ไม่เห็นแก่ตัว มีความเมตตาและไม่วิตกกังวล

ข. สติและจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุกด้าน

ค. ครอบครัวยุติธรรม บุคคลในครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ง. ความสามารถในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในชุมชน

6. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางอารมณ์

ก. ความเครียด หรือวิตกกังวล

ค. ความสนุกสนานร่าเริง

ข. มนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในชุมชน

ง. การผ่อนคลายความเครียด

7. สุขภาพทางสังคม หมายถึงข้อใด

ก. ครอบครัวยุติธรรม และชุมชนมีความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

ข. ครอบครัวยุติธรรมในจิตใจและทรัพย์สิน

ค. ครอบครัวยุติธรรมได้รับการยกย่องและยอมรับจากชุมชน

ง. ครอบครัวยุติธรรมรักใคร่ซึ่งกันและกัน

8. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางสังคม

ก. ครอบครัวยุติธรรม

ข. ครอบครัวยุติธรรมในจิตใจและทรัพย์สิน

ค. ครอบครัวยุติธรรมมีอาชีพมั่นคง มีรายได้สมดุลกับรายจ่าย

ง. ครอบครัวยุติธรรมเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดีงาม

9. สุขภาพทางจิตวิญญาณ (ปัญญา) คือ

ก. ความสุขเมื่อได้เห็นความสำเร็จของผู้อื่น

ข. การยึดมั่นในหลักศาสนาที่นับถือ

ค. ความรักและกำลังใจจากครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน

ง. ถูกทุกข้อ

## 10. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตวิญญาณ (ปัญญา)

- ก. มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในชุมชน
- ข. ความภาคภูมิใจเมื่อได้ปฏิบัติตามสิ่งที่ท่านยึดมั่น
- ค. ความรักและกำลังใจจากครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน
- ง. ความเอื้ออาทรช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

## ตอนที่ 3 ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่เพียงพอ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [ ] ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียง 1 คำตอบ

มากที่สุด หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความเป็นจริงของท่านปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ปัจจัยส่วนบุคคล</b>					
1. ท่านได้ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ					
2. ท่านออกกำลังกายหรือใช้กำลังกายอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน					
3. ท่านได้ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง					
4. ท่านรับประทานผักและผลไม้ในปริมาณที่เพียงพอ					
5. ท่านไม่สูบบุหรี่หรือดื่มสุรา หรือเคยแต่ปัจจุบันเลิกอย่างเด็ดขาด					
6. ท่านฝึกจิตใจให้สงบเมื่อมีความเครียด					
7. ท่านสามารถจัดการกับปัญหาชีวิตที่เกิดขึ้น โดยอาศัยสติและเหตุผล					
8. ท่านมีความภาคภูมิใจในชีวิต จากที่ได้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต การงาน ภูมิปัญญา หรือได้รับการยกย่อง					

จากผู้อื่น					
9.ท่านมีการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ เช่น ลดพฤติกรรมเสี่ยง การออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ					
10.ท่านต้องการมีสุขภาพที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ปัจจุบัน					
11.ท่านต้องการให้มีกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่หลากหลาย					
12.ท่านต้องการการสนับสนุนความรู้ งบประมาณด้านการสร้างเสริมสุขภาพจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง					
13.ท่านต้องการให้คนในชุมชนสนใจการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองมากขึ้น					
<b>ข้อคำถาม</b>	<b>ระดับความคิดเห็น</b>				
	<b>มากที่สุด</b>	<b>มาก</b>	<b>ปานกลาง</b>	<b>น้อย</b>	<b>น้อยที่สุด</b>
14.ท่านสนใจใส่ใจในการเรียนรู้ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอยู่เสมอ					
15.ท่านอยากให้มีการจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชนที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ					
16.ท่านสนใจในการแสวงหาความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพอยู่เสมอ					
17.ท่านมีความตั้งใจและพร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อให้ท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง					
18.ท่านเปิดใจพร้อมรับฟังความคิดเห็นใหม่ๆเกี่ยวกับสุขภาพจากผู้อื่นเสมอ					
19.การปฏิบัติตัวของท่านเปลี่ยนแปลงไปตามการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆเรื่องสุขภาพ					
20.ท่านสามารถเข้าถึงแหล่งความรู้ทั้งในชุมชน และแหล่งความรู้สาธารณะ ได้อย่างเพียงพอตามความต้องการ					
21.ท่านมีทักษะในการแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยใช้เหตุผล ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต					
22.ท่านได้นำข้อบกพร่องในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพของตนเองมาปรับปรุงแก้ไขอยู่เสมอ					

23.ท่านสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้จากการได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้อื่น					
<b>ปัจจัยทางสังคมเศรษฐกิจ</b>					
<b>ระบบข้อมูลข่าวสาร</b>					
24.ท่านอ่านและดูข่าวสุขภาพจากสื่อต่างๆเป็นประจำ					
25.การได้รับข้อมูลด้านสุขภาพมีผลต่อความคิดและการปฏิบัติตัวของท่าน					
26.ท่าน ได้รับสื่อที่เสริมสร้างสุขภาพอย่างสม่ำเสมอทั้งจากสื่อมวลชน สื่อท้องถิ่นและสื่อบุคคล					
27.ท่านเคยได้รับสื่อที่ไม่เหมาะสม เช่น การกระตุ้นการบริโภคที่ฟุ่มเฟือย การส่งเสริมอบายมุข					

ข้อความคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
28.ท่านสามารถเข้าถึงสื่อในการสร้างเสริมสุขภาพได้ตามที่ต้องการ					
<b>ระบบบริการสุขภาพ</b>					
29.ท่านได้รับบริการสุขภาพทุกครั้งที่ต้องการโดยไม่มีปัญหาด้านภาระค่าใช้จ่ายในการใช้บริการ					
30.ท่านได้รับบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่ครบถ้วนตามวัย					
31.ท่านได้รับการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุกจากเจ้าหน้าที่อย่างต่อเนื่อง					
32.ท่านได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ					
<b>นโยบายด้านการสร้างเสริมสุขภาพ</b>					

33.ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน					
34.ท่านเข้าใจนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพที่ชัดเจน					
35.ท่านได้ปฏิบัติตามนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพของชุมชน					
36.การสร้างนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพส่งผลให้ท่านมีสุขภาพดียิ่งขึ้น					
<b>เครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพ</b>					
37.ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของกลุ่ม/ชมรมต่างๆ					
38.ท่านได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพกับสมาชิกในเครือข่าย					
39.ท่านได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพกับสมาชิกนอกเครือข่าย					
40.ท่านมีส่วนร่วมในการสร้าง/ขยายเครือข่ายการสร้างเสริมสุขภาพ					

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ผู้นำชุมชน</b>					
41.ผู้นำในชุมชนรับฟังปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของคนในชุมชน					
42.ผู้นำชุมชนมีการนำข้อมูลเรื่องสุขภาพมาประชุมเพื่อกำหนดแนวทางการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน					
43.ผู้นำชุมชนใส่ใจในชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชน					
44.ผู้นำชุมชนต้องการให้ชุมชนของท่านเป็นชุมชนที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและสิ่งเสพติด					
45.ท่านมีโอกาสดแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้นำชุมชนเพื่อ					

ส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน					
46. ผู้นำชุมชนเปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ					
47. ผู้นำชุมชนแสวงหาความช่วยเหลือจากหน่วยงานต่างๆ เพื่อพัฒนาสุขภาพประชาชนในชุมชน					
48. ผู้นำชุมชนเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพ					

#### ตอนที่ 4 กิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาพที่เพียงพอ

ในชุมชนของท่านมีกิจกรรม/ กลุ่ม/ ชมรม การสร้างเสริมสุขภาพ อะไรบ้าง

เป็นสมาชิก     ไม่เป็นสมาชิก

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

#### ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพที่เพียงพอ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [ ] ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

เพียง 1 คำตอบ

มากที่สุด หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความ เป็นจริงของท่านมากที่สุด

มาก หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความ เป็นจริงของท่านมาก

ปานกลาง หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความ เป็นจริงของท่านปานกลาง

น้อย หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อย  
น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความมีสภาพและสอดคล้องตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>สุขภาพทางร่างกาย</b>					
1.ท่านมีสภาพร่างกายที่ครบถ้วน ไม่มีความพิการ					
2.ท่านมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์สามารถทำงานที่ต้องใช้กำลังมากหรือออกกำลังกายอย่างหนักโดยไม่เหนื่อยง่าย					
3.ท่านสามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ					
4.ท่านไม่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ					
5.ท่านออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ					
6.ท่านไม่มีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท					
<b>สุขภาพจิตใจ</b>					
7.ท่านมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตและความเป็นอยู่					
8.ท่านมีความภาคภูมิใจในชีวิตมากเนื่องจากประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต การงาน หรือได้รับการเคารพยกย่องจากผู้อื่น					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น
---------	------------------

	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9.ท่านมีสติและจิตใจที่เข้มแข็งพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาทุกด้าน					
10.ท่านมีความอดทนตามวิถีศาสนา และยืนหยัดก้าวต่อไปอย่างมีพลัง					
11.ท่านยึดและปฏิบัติตามหลักการให้ทาน การให้อภัย ความสุจริตความสำนักรับผิดชอบในการกระทำของตนเองอย่างสม่ำเสมอ					
<b>สุขภาพสังคม</b>					
12.ท่านสามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ ในชุมชนได้ดี					
13.ท่านไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน เช่น ไปทำบุญ					
14.ท่านได้รับการยกย่องและยอมรับจากชุมชน					
15.ท่านได้รับความเสมอภาค และยุติธรรม ในการใช้บริการรักษาพยาบาล					
16.ครอบครัวท่านมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน					
17.ครอบครัวท่านมีความอบอุ่น และบุคคล ในครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดี					
18.ท่านชื่นชมยินดีกับความสำเร็จของเพื่อนบ้านหรือผู้อื่น					
19.ท่านให้ความร่วมมือและช่วยเหลืองานในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ					
<b>สุขภาพจิตวิญญาณ (ปัญญา)</b>					
20.ท่านมีความสุขเมื่อได้เห็นความสำเร็จ ของผู้อื่น					
21.ท่านได้ทบทวนจุดดีและจุดด้อยของตนเอง					
22.เมื่อท่านคิดจะทำงานอะไรท่านได้มีการวางแผนและกำหนดเป้าหมายชัดเจน					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
23. ท่านยึดมั่นในหลักศาสนาที่นับถือ					
24. ท่านมีความภาคภูมิใจเมื่อได้ปฏิบัติตาม สิ่งที่ท่านยึดมั่น					
25. ท่านมักจะได้รับความรักและกำลังใจจากครอบครัว ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน					
26. บุคคลอื่นมาขอคำปรึกษาจากท่านเมื่อมีปัญหา					
27. เมื่อมีปัญหาอยู่กับเพื่อนบ้านหรือผู้อื่นท่านให้อภัย					
28. ท่านให้การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจไม่หวังผลตอบแทน					
29. เมื่อบุคคลอื่นทำผิดท่านรับฟังเหตุผลของการกระทำนั้น					

ความคิดเห็นอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะที่เพียงพอ

.....

.....

.....

.....

.....

ความคิดเห็นอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสุขภาวะที่เพียงพอ

.....

.....

.....

.....

.....

