

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ 0555.45/ว.132

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

27 พฤษภาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายแพทย์อนุ ทองแดง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปากน้ำชุมพร

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางสาวจิตพร ชนมน์ส รหัสประจำตัว 519276S07	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาล วิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดชุมพร	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญแก้ว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ที่ ศธ 0555.45/ว.132



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

27 พฤษภาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายแพทย์แสนพล เดี่ยวทิพย์สุคนธ์ นายแพทย์ชำนาญการ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางสาวจิตพร ชนมน์ส รหัสประจำตัว 519276S07	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาล วิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดชุมพร	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ที่ ศธ 0555.45/ว.132



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

27 พฤษภาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายแพทย์อนุ ทองแดง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลปากน้ำชุมพร

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางสาวจิตพร ชนมน์ส รหัสประจำตัว 519276S07	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาล วิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดชุมพร	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญแก้ว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ที่ ศธ 0555.45/ว.132



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

27 พฤษภาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางกอบพร แทนม้วน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางสาวจิตพร ชนมน์ส รหัสประจำตัว 519276S07	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาล วิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดชุมพร	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญแก้ว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ที่ ศธ 0555.45/ว.132



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

27 พฤษภาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวจิราพร ทองดี อาจารย์พยาบาล

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางสาวจิตพร ชนมน์ส รหัสประจำตัว 519276S07	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาล วิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดชุมพร	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญแก้ว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ที่ ศธ 0555.45/ว.132



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

27 พฤษภาคม 2554

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวรัชฎาภรณ์ แสนสุข พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางสาวจิตพร ชนมน์ส รหัสประจำตัว 519276S07	ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาล วิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดชุมพร	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพ็ญแก้ว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. 0 32-493290

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดชุมพร

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ หรือข้อความลงในช่อง [] ที่กำหนด
ไว้หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน มากที่สุด

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ

20-30 ปี 31-40 ปี
 41-50 ปี 51 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ปริญญาตรี
 ปริญญาโท

4. สถานภาพสมรส

โสด สมรส
 หม้าย หย่า/แยก

5. รายได้ต่อเดือน

ไม่เกิน 10,000 บาท 10,001 - 20,000 บาท
 20,001 - 30,000 บาท 30,001 - 40,000 บาท
 40,000 - 50,000 บาท มากกว่า 50,000 บาท

6. การทำงานพิเศษ

ทำอาชีพเสริม ไม่ได้ทำอาชีพเสริม

7. แผนกที่ทำงาน

งานผู้ป่วยนอก งานอุบัติเหตุฉุกเฉิน
 งานผู้ป่วยใน งานห้องคลอด
 งานห้องผ่าตัด

8. ช่วงเวลาที่ทำงานส่วนใหญ่
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> เวิร์ช/ช่วงเวลากลางวัน | <input type="checkbox"/> เวิร์ช/ช่วงเวลากลางคืน |
| <input type="checkbox"/> เวิร์ช | <input type="checkbox"/> หมุนเวิร์ชทั้ง 3 เวิร์ช |
| <input type="checkbox"/> ไม่ได้อยู่เวิร์ช | |
9. ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน
- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1-5 ปี | <input type="checkbox"/> 5-10 ปี |
| <input type="checkbox"/> 10-15 ปี | <input type="checkbox"/> 15-20 ปี |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 20 ปี | |
10. ท่านคิดจะเปลี่ยนงานหรือไม่
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่แน่ใจ | <input type="checkbox"/> ไม่เปลี่ยนงาน |
| <input type="checkbox"/> เปลี่ยนงานภายใน 1-2 ปีข้างหน้า | <input type="checkbox"/> เปลี่ยนงานแต่อีกมากกว่า 2 ปีข้างหน้า |

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลด้านสุขภาพและการมีโรคประจำตัว

คำชี้แจง: โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ หรือข้อความลงในช่อง [] ที่กำหนดไว้
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน มากที่สุด

- ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่

<input type="checkbox"/> ป่วย	<input type="checkbox"/> ไม่ป่วย
-------------------------------	----------------------------------
- ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านป่วยหนักจนต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่

<input type="checkbox"/> นอนพัก	<input type="checkbox"/> ไม่นอนพัก
---------------------------------	------------------------------------
- ท่านคิดว่าสุขภาพร่างกายโดยทั่วไปของท่านเป็นอย่างไร

<input type="checkbox"/> สุขภาพดี	<input type="checkbox"/> สุขภาพไม่ดี
-----------------------------------	--------------------------------------
- ตั้งแต่เริ่มทำงานจนถึงปัจจุบัน ท่านเคยติดเชื้อโรค เช่น วัณโรค ไวรัสตับอักเสบบ หรือไม่

<input type="checkbox"/> ไม่เคย	<input type="checkbox"/> เคยติดเชื้อ
---------------------------------	--------------------------------------
- ท่านมีโรคประจำตัวต่อไปนี้หรือไม่

<input type="checkbox"/> ไม่มีโรคประจำตัว	
<input type="checkbox"/> มีโรคประจำตัว	
<input type="checkbox"/> 4.1 โรคหัวใจ	<input type="checkbox"/> 4.2 โรคเบาหวาน
<input type="checkbox"/> 4.3 โรคความดันโลหิตสูง	<input type="checkbox"/> 4.4 โรคหอบหืด
<input type="checkbox"/> 4.5 โรคกระเพาะอาหาร	<input type="checkbox"/> 4.6 โรคข้อ กระดูก
<input type="checkbox"/> 4.7 โรคอ้วน	<input type="checkbox"/> 4.8 โรคระบบทางเดินหายใจ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัดชุมพร

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับรับรู้ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

ปัจจัยภาวะสุขภาพ		ระดับการรับรู้					สำหรับผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ภาวะสุขภาพในอดีต							
1	ท่านมีความรู้สึกว่าคุณภาพของท่านในอดีตมีสุขภาพดีกว่าปัจจุบัน						[]
2	จากภาวะสุขภาพที่ดีในอดีตทำให้ท่านรักษาสุขภาพให้ดีขึ้น						[]
3	ความเจ็บป่วยในอดีตที่ผ่านมาทำให้ท่านต้องระวังดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง						[]
ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน							
4	ท่านมีความรู้สึกว่าคุณภาพปัจจุบันตนเองมีสุขภาพที่ดี						[]
5	ปัจจุบันท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพของตนจากแพทย์						[]
6	ท่านนำการรับรู้ภาวะสุขภาพในอดีตมาดูแลสุขภาพตนเองในปัจจุบัน						[]
ภาวะสุขภาพในอนาคต							
7	ท่านรับรู้ว่าจะต้องดูแลสุขภาพกายของตนเองให้ดีขึ้นในอนาคต						[]
8	ท่านรับรู้ว่าจะต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้ดีขึ้นในอนาคต						[]
9	การรับรู้ข้อมูลการดูแลสุขภาพส่งผลให้เกิดการดูแลสุขภาพของท่านในอนาคต						[]
10	ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะสุขภาพที่ดีส่งผลให้เกิดการดูแลสุขภาพในอนาคต						[]

	ปัจจัยภาวะสุขภาพ	ระดับการรับรู้					สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
11	ภาวะสุขภาพที่ดีส่งผลทำให้เกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี						[]
ความต้านทานโรค							
12	ท่านมีความรู้สึกว่าคุณเองกำลังการเสี่ยงต่อความเจ็บป่วย						[]
13	ท่านรู้ว่าร่างกายของตนเองสามารถต้านทานโรคและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ						[]
14	การเกิดภาวะแทรกซ้อนในโรคต่าง ๆ ทำให้เกิดแรงกระตุ้นให้ท่านเอาใจใส่ต่อการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น						[]
15	ภาวะการเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยทำให้ท่านมีพฤติกรรมสุขภาพด้านการป้องกันโรคมมากขึ้น						[]
ความวิตกกังวลและความสนใจต่อสุขภาพ							
16	ท่านมีการประเมินถึงความวิตกกังวลในการดูแลสุขภาพเป็นประจำ						[]
17	ความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพในระดับที่เหมาะสมทำให้ท่านเกิดการเรียนรู้และตระหนักถึงอันตรายของการเจ็บป่วย						[]
17	การประเมินสุขภาพส่งผลให้ท่านเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพที่ดี						[]
19	การประเมินสุขภาพส่งผลให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง						[]
ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วย							
20	ความเข้าใจที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพที่ดีมีผลต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง						[]
21	ภาวะสุขภาพที่เจ็บป่วยส่งผลทำให้ท่านเข้าใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของตนเองมากขึ้น						[]
22	ประสบการณ์การเกิดการเจ็บป่วยของท่านส่งผลให้มีความพร้อมในการปรับตัวการดูแลสุขภาพตนเอง						[]

	ปัจจัยภาวะสุขภาพ	ระดับการรับรู้					สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
23	ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยส่งผลให้มีแสงหา ความช่วยเหลือที่ถูกต้องได้						[]

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลชุมชน ในจังหวัด
ชุมพร

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับพฤติกรรมที่ตรงกับความเป็นจริง
ของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

	พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับพฤติกรรม					สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
การรับประทานอาหาร							
1	การรับประทานอาหารประเภทไขมันอิ่มตัว เช่น น้ำมัน มะพร้าว น้ำมันหมูมากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะไขมัน ในเลือดสูง						[]
2	การรับประทานอาหารเค็มจัดเกินไปจะทำให้ เป็นโรคไต						[]
3	การรับประทานอาหารรสจัด จะทำให้เป็นแผลในกระเพาะ อาหาร						[]
4	การรับประทานอาหารพวกกรรมควัน ปิ้ง ย่างบ่อยเกินไป จะทำให้เป็นโรคมะเร็ง						[]
5	ท่านรับประทานอาหารโดยยึดหลักผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่น ครึ่งหนึ่งเสมอ						[]
6	ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว						[]
7	ท่านรับประทานอาหารไม่ตรงเวลาเนื่องจากลักษณะงาน ที่ทำ						[]
8	ท่านชอบดื่มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม						[]
9	ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และครบทั้ง 5 หมู่						[]

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ		ระดับพฤติกรรม					สำหรับผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ด้านการออกกำลังกายและการพักผ่อน							
10	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที						[]
11	การออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับวัยจะเกิดอันตรายกับหัวใจ						[]
12	ท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำสวน ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้						[]
13	ในการออกกำลังกายท่านเริ่มจากการทำท่าเบา ๆ ก่อนเสมอ						[]
14	ท่านบริหารกล้ามเนื้อด้วยการแกว่งแขน แกว่งขา ในเวลานั่งทำงาน						[]
15	ท่านหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกไม่สบาย เหนื่อย ใจสั่น						[]
16	ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านนอนหลับสนิทอย่างน้อยคืนละ 6-8 ชั่วโมง						[]
17	ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านมีเวลาในการพักผ่อนเพียงพอ						[]
18	ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านตื่นเช้ามากและไม่สามารถหลับต่อได้						[]
19	ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านนอนหลับยาก หรือ ตื่นกลางดึก						[]
20	ท่านรู้สึกหงุดหงิด เมื่อต้องขึ้นเวรบ่อย ดึกทุกครั้ง						[]
ด้านการตรวจรักษาสุขภาพ							
21	ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี						[]
22	เมื่อค้นพบอาการหรือความผิดปกติของร่างกายท่านได้ทำการป้องกันและรักษาทันที						[]
23	ท่านไปพบแพทย์ทุกครั้งเมื่อมีเจ็บป่วย						[]

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับพฤติกรรม					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
24	ในช่วง 6 เดือนผ่านมามีท่านรับประทานยาแก้ปวดกล้ามเนื้อหรือปวดกระดูก					[]
25	ท่านสวมหมวกนิรภัยและคาดเข็มขัด เพื่อลดความรุนแรงของอุบัติเหตุ					[]
26	ท่านดูแลภาวะความดันโลหิตให้เป็นปกติอยู่เสมอ					[]
ด้านการจัดการกับความเครียด						
27	ท่านนับหนึ่งถึงสิบ เมื่อรู้สึกโกรธ					[]
28	ท่านพูดคุยและปรับทุกข์ กับเพื่อนเมื่อมีปัญหาในที่ทำงาน					[]
29	ท่านมักหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด					[]
30	ท่านรับฟังเหตุผลของผู้อื่นเสมอ					[]
ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม						
31	ท่านมีความภูมิใจและรักในวิชาชีพ					[]
32	ท่านมีปัญหาในที่ทำงานเป็นประจำ					[]
33	ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านมีความวิตกกังวล/ซึมเศร้า					[]
34	ท่านใส่ถุงมือทุกครั้งที่สัมผัสผู้ป่วย					[]
35	ท่านล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังให้การพยาบาล					[]
36	ท่านใส่เสื้อผ้าเพื่อป้องกันสารเคมีกระเด็นหรือสัมผัสสิ่งสกปรกโดยตรงทุกครั้ง					[]
37	ท่านจัดสถานที่ทำงานให้เป็นระเบียบเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ					[]
38	ท่านหลีกเลี่ยงไม่เดินในที่ลื่นหรือทางลาดชันเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ					[]
39	ท่านใช้ความระมัดระวังเพื่อป้องกันของมีคมที่มแทงหรือเข็มตำ					[]

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	254.77	231.220	.546	.820
a2	255.00	230.207	.572	.819
a3	254.87	234.257	.470	.822
b4	254.63	242.723	.234	.827
b5	254.60	238.869	.329	.825
b6	254.57	252.530	-.174	.834
c7	254.87	228.878	.632	.817
c8	255.07	231.720	.528	.820
c9	254.77	239.495	.288	.826
c10	254.70	238.769	.384	.824
c11	254.67	240.161	.278	.826
d12	254.57	248.392	.021	.831
d13	254.40	243.145	.297	.826
d14	254.73	256.892	-.280	.839
d15	255.00	254.069	-.199	.836
e16	254.77	236.806	.550	.822
e17	254.60	244.662	.155	.829
e18	254.43	243.978	.213	.828
e19	254.53	241.499	.289	.826
f20	254.27	242.754	.410	.825
f21	254.53	241.844	.245	.827
f22	254.50	234.879	.593	.821
f23	254.77	250.875	-.081	.834
aa1	254.50	249.086	-.002	.831
aa2	254.80	254.028	-.196	.836
aa3	254.67	235.954	.516	.822
aa4	254.07	251.237	-.158	.832
aa5	254.87	243.361	.131	.830
aa6	254.17	240.626	.351	.825
aa7	255.33	241.333	.166	.830

aa8	254.93	235.926	.383	.824
aa9	255.27	241.444	.212	.828
bb10	254.77	236.461	.445	.823
bb11	254.73	246.892	.064	.831
bb12	254.83	235.730	.470	.822
bb13	254.73	242.685	.209	.828
bb14	254.70	247.597	.036	.831
bb15	254.93	230.133	.591	.818
bb16	255.10	231.128	.542	.820
bb17	254.87	238.671	.320	.825
bb18	254.80	244.303	.169	.829
bb19	254.67	242.920	.194	.828
bb20	254.63	251.137	-.100	.833
cc21	254.37	242.309	.339	.826
cc22	254.90	256.093	-.242	.838
cc23	255.03	248.654	.000	.832
cc24	254.73	237.857	.525	.822
cc25	254.47	238.257	.442	.823
cc26	254.40	244.731	.179	.828
dd27	254.37	238.861	.441	.824
dd28	254.27	246.754	.129	.829
dd29	254.60	245.559	.105	.830
dd30	254.53	236.257	.538	.822
ee31	254.67	245.816	.099	.830
ee32	254.40	245.697	.214	.828
ee33	254.73	251.375	-.101	.834
ee34	254.77	234.047	.597	.820
ee35	254.93	245.857	.127	.829
ee36	254.30	247.666	.066	.830
ee37	254.30	250.976	-.090	.833
ee38	255.07	228.478	.576	.818
ee39	255.07	233.030	.485	.821

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

Alpha = .829

N of Items = 62

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวฐิติพร ชนมน์ส
วัน เดือน ปีเกิด	17 ตุลาคม 2519
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
ที่อยู่ปัจจุบัน	105 หมู่ 3 ตำบลวังไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2542	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทรานุรักษ์ราชินี
ประสบการณ์ในการทำงาน	
พ.ศ. 2542	พยาบาลวิชาชีพ 3 งานห้องคลอด โรงพยาบาลทุ่งตะโก
พ.ศ. 2544	พยาบาลวิชาชีพ 4 งานห้องคลอด โรงพยาบาลทุ่งตะโก
พ.ศ. 2547	พยาบาลวิชาชีพ 5 งานห้องคลอด โรงพยาบาลทุ่งตะโก
พ.ศ. 2548	พยาบาลวิชาชีพ 6 งานห้องคลอด โรงพยาบาลทุ่งตะโก
พ.ศ. 2550	พยาบาลวิชาชีพ 7 งานห้องคลอด โรงพยาบาลทุ่งตะโก
พ.ศ. 2551-ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ งานอุบัติเหตุฉุกเฉิน โรงพยาบาลทุ่งตะโก