

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประไพศรี ช่อนกลิ่น
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมศรี ปัทมพันธ์
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ จิราพร สุวรรณธีรวงูร
ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง
ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ช่วยเก็บข้อมูล

รายนามเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร ผู้ช่วยเก็บข้อมูล

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. นางหทัย กล่อมพร
สถานีอนามัยตำบลภูมิ | นักวิชาการสาธารณสุข 5 |
| 2. นางสาวปิยรัตน์ รอดฤทธิ์
สถานีอนามัยตำบลห้วยเขน | นักวิชาการสาธารณสุข 5 |
| 3. นายมานิตย์ วิมลวรกุล
สถานีอนามัยตำบลวังสำโรง | นักวิชาการสาธารณสุข 5 |
| 4. นายอำนาจ จันทรมณี
สถานีอนามัยตำบลท่าประดาใต้ | นักวิชาการสาธารณสุข 4 |
| 5. นางสาวสุนันท์ รอดรักษ์
สถานีอนามัยบ้านวังทอง | เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 4 |
| 6. นางอรพิน ยิ้มสบาย
สถานีอนามัยตำบลวังกรด | นักวิชาการสาธารณสุข 5 |
| 7. นางสาวเรखा ทองยิ้ม
สถานีอนามัยบ้านท่าประดาเหนือ | เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน 4 |

ภาคผนวก ค

จำนวนกลุ่มตัวอย่างตามพื้นที่ที่ทำการศึกษา

รายชื่อสถานีนามัยพื้นที่ทำการศึกษา

พื้นที่รับผิดชอบ ของสถานีนามัย	จำนวน หมู่บ้าน (หมู่)	จำนวน หัวหน้าครอบครัว (คน)	จำนวน กลุ่มตัวอย่าง (คน)
สถานีนามัยตำบลวังสำโรง	7	580	30
สถานีนามัยตำบลวังกรด	6	325	17
สถานีนามัยตำบลภูมิ	5	315	17
สถานีนามัยตำบลเนินมะกอก	6	607	32
สถานีนามัยตำบลหอไกร	3	329	17
สถานีนามัยตำบลบางไผ่	7	526	28
สถานีนามัยตำบลห้วยเขน	5	200	11
สถานีนามัยตำบลวังตะกู	7	486	26
สถานีนามัยตำบลลำประดาใต้	10	335	18
สถานีนามัยบ้านวังทอง ตำบลเนินมะกอก	4	136	7
สถานีนามัยบ้านห้วยคต ตำบลบางไผ่	5	443	23
สถานีนามัยบ้านลำประดาเหนือ ตำบลวังตะกู	5	270	14
รวม 12 แห่ง	70	4,552	240

ภาคผนวก ง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เริ่มการสัมภาษณ์ ผู้สัมภาษณ์ต้องชี้แจงกับผู้รับการสัมภาษณ์ ดังนี้

“สวัสดีครับ กระผม นายชัยณรงค์ ตั้งซ์จ่าง (ผู้ช่วยเก็บข้อมูล) เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว ซึ่งท่านได้รับการคัดเลือกโดยการจับฉลากเข้าร่วมในการศึกษา และใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบคำถามการสัมภาษณ์ตามความเป็นจริงหรือที่ท่านเห็นว่าเป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้จะวิเคราะห์ผลโดยรวม โดยไม่ปรากฏชื่อของท่าน และจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ หากยินดีเข้าร่วมในการศึกษาในระหว่างตอบคำถามสัมภาษณ์ ท่านมีสิทธิที่จะยุติการตอบคำถามสัมภาษณ์เมื่อใดก็ได้ และจะไม่มีผลต่อการรับบริการใดๆที่ท่านจะได้รับ หากมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ กระผมยินดีตอบคำถามแก่ท่านและขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี”

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว

แบบสัมภาษณ์

เลขที่.....ID 1□2□3□

เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว
ในอำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของหัวหน้าครอบครัว

คำชี้แจง

ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของหัวหน้าครอบครัว ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความให้ผู้รับการสัมภาษณ์ตอบตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดโดยเลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ หรือเติมตัวเลขลงในช่องว่าง [.....]

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล	เฉพาะผู้ศึกษา
1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปีเต็ม (นับถึงเดือนมิถุนายน 2543)	AGE 4□ 5□
2. เพศ <input type="checkbox"/> 1. ชาย <input type="checkbox"/> 2. หญิง	SEX 6□
3. สถานภาพสมรสปัจจุบันของท่าน <input type="checkbox"/> 1. โสด <input type="checkbox"/> 3. ม้าย <input type="checkbox"/> 2. คู่ <input type="checkbox"/> 4. หย่า/แยกกันอยู่	MAR 7□
4. ท่านจบการศึกษาชั้นสูงสุด <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียน <input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา <input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ <input type="checkbox"/> 4. อนุปริญญา/ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง <input type="checkbox"/> 5. ปริญญาตรีหรือสูงกว่า	EDU 8□

<p>ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (ต่อ)</p> <p>5. อาชีพหลักที่สร้างรายได้ให้กับครอบครัวของท่าน คือ</p> <p><input type="checkbox"/> 1. ตกงาน/ไม่ได้ทำงาน</p> <p><input type="checkbox"/> 2. งานบ้าน</p> <p><input type="checkbox"/> 3. รับจ้างทั่วไป</p> <p><input type="checkbox"/> 4. รับจ้างบริษัท</p> <p><input type="checkbox"/> 5. เกษตรกรรม</p> <p><input type="checkbox"/> 6. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว</p> <p><input type="checkbox"/> 7. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ</p> <p><input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ ระบุ</p> <p>6. รายได้รวมของครอบครัวท่าน จากการประกอบอาชีพและทำงานอดิเรก เฉลี่ยเดือนละ.....บาท</p> <p>7. รายได้รวมของครอบครัวท่านจากการประกอบอาชีพและทำงานอดิเรก</p> <p><input type="checkbox"/> 1. ไม่พอใช้ <input type="checkbox"/> 3. เหลือเก็บ</p> <p><input type="checkbox"/> 2. พอใช้</p>	<p>เฉพาะผู้ศึกษา</p> <p>OCC 9 <input type="checkbox"/></p> <p>IN</p> <p>10 <input type="checkbox"/> 11 <input type="checkbox"/> 12 <input type="checkbox"/> 13 <input type="checkbox"/> 14</p> <p>SUF 15 <input type="checkbox"/></p>
--	---

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว

คำชี้แจง

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นคำถามที่เป็นด้านบวก และด้านลบ (เครื่องหมาย ★) ผู้สัมภาษณ์ อ่านข้อความให้ผู้รับการสัมภาษณ์ตอบตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดโดยเลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับคำตอบ ดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน/ทุกครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ เสมอ หรือทุกวัน หรือทุกครั้ง
- ปฏิบัติเกือบทุกวัน/เกือบทุกครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ เป็นส่วนใหญ่ เกือบทุกวัน หรือบ่อยครั้ง
- ปฏิบัติบางวัน/นานๆ ครั้ง หมายถึง ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ เป็นส่วนน้อย เป็นบางวัน หรือนานๆ ครั้ง
- ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ตอบไม่มีพฤติกรรมหรือไม่ปฏิบัติกิจกรรมตามข้อความนั้นๆ เลย

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม				เฉพาะผู้ศึกษา
	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน/ทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกวัน/ทุกครั้ง	ปฏิบัติบางวัน/นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ไม่ปฏิบัติ	
ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหัวหน้าครอบครัว					
7. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ					
7.1 ท่านอ่านข่าวสาร ฟังวิทยุ เสียงตามสาย ดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพตนเอง					RES 1 <input type="checkbox"/>
7.2 ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงหรืออาการผิดปกติของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น ร่างกายอ่อนเพลีย					RES 2 <input type="checkbox"/>
7.3 เมื่อท่านมีอาการผิดปกติ ท่านไปขอรับคำปรึกษาหรือความรู้ คำแนะนำ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงจากแพทย์ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข					RES 3 <input type="checkbox"/>
7.4 ท่านตรวจเช็คสุขภาพประจำปี เช่น ตรวจน้ำตาลในเลือด ตรวจมะเร็งปากมดลูก เอกซเรย์ปอด ฯลฯ					RES 4 <input type="checkbox"/>
7.5 ท่านดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือของมีแอลกอฮอล์ ★					RES 5 <input type="checkbox"/>
7.6 ท่านสูบบุหรี่ ★					RES 6 <input type="checkbox"/>

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม				เฉพาะผู้ศึกษา
	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน/ ทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกวัน/ทุกครั้งที่	ปฏิบัติบางวัน/ บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ ไม่ปฏิบัติ	
8. กิจกรรมทางร่างกาย					
8.1 ท่านออกกำลังกาย เช่น การทำกายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน เล่นกีฬา รำมวยจีน ฤๅยี่ดัดตน					PHY 1 <input type="checkbox"/>
8.2 ท่านทำงานบ้านหรืองานอาชีพ ที่ต้องเคลื่อนไหว ร่างกายที่ทำให้เหงื่อออกจนรู้สึกเหนื่อย เช่น ซูดิน ถูบ้าน งานก่อสร้าง ฯลฯ					PHY 2 <input type="checkbox"/>
8.3 ท่านออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที					PHY 3 <input type="checkbox"/>
8.4 ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน					PHY 4 <input type="checkbox"/>
8.5 ท่านออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับประทานอาหาร ไม่น้อยกว่า 30 นาที					PHY 5 <input type="checkbox"/>
8.6 ท่านเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น จนเหนื่อย แล้วค่อยๆ ลดการออกกำลังกายลงเมื่อสิ้นสุด กิจกรรม					PHY 6 <input type="checkbox"/>
9. การโภชนาการ					
9.1 ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน					NUT 1 <input type="checkbox"/>
9.2 ท่านรับประทานอาหารข้าว หรือข้าวซ้อมมือเป็นหลัก วันละ 3-6 ถ้วย					NUT 2 <input type="checkbox"/>
9.3 ท่านรับประทานอาหารเนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน วันละ ¼ - 1 ถ้วย					NUT 3 <input type="checkbox"/>
9.4 ท่านรับประทานอาหารไข่ 2-3 ฟองต่อสัปดาห์					NUT 4 <input type="checkbox"/>
9.5 ท่านดื่มนม หรือนมถั่วเหลืองวันละ 1-2 แก้ว					NUT 5 <input type="checkbox"/>
9.6 ท่านรับประทานผัก ผลไม้อย่างน้อย วันละ 1 มื้อ หรือ 1 ครั้ง					NUT 6 <input type="checkbox"/>
9.7 ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว					NUT 7 <input type="checkbox"/>
9.8 ท่านควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือผอมเกินไป					NUT 8 <input type="checkbox"/>
9.9 ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น เนื้อสัตว์ ไขมัน กะทิ อาหารประเภททอด ★					NUT 9 <input type="checkbox"/>

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม				เฉพาะผู้ศึกษา
	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน/ ทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกวัน/ ทุกครั้ง	ปฏิบัติบางวัน/ บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ ไม่ปฏิบัติ	
9.10 ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น รสเค็มจัด รสหวานจัด ★					NUT 10 <input type="checkbox"/>
9.11 ท่านรับประทานอาหารที่ไม่มีแมลงวันตอม หรือ อาหารที่ปรุงสุกใหม่					NUT 11 <input type="checkbox"/>
9.12 ท่านรับประทานอาหารที่ได้สารปรุงรส สารแต่งสี แต่งกลิ่น หรือสารกันบูด เช่น ผงชูรส ดินปะสิว อาหาร ใส่น้ำ ★					NUT 12 <input type="checkbox"/>
9.13 ท่านดื่มน้ำชา กาแฟ ★					NUT 13 <input type="checkbox"/>
9.14 ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง เช่น กระทั่งแดง ลิโพ เอ็ม 100 ฯลฯ ★					NUT 14 <input type="checkbox"/>
10. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					
10.1 ท่านได้ตั้งสรรค์ พบปะพูดคุย ปรึกษาหารือกับ สมาชิกในครอบครัว					INT 1 <input type="checkbox"/>
10.2 ท่านพูดคุยให้กำลังใจกับสมาชิกในครอบครัว					INT 2 <input type="checkbox"/>
10.3 ท่านไม่ได้แสดงความรัก ความสนใจ เอาใจใส่ สมาชิกในครอบครัว ★					INT 3 <input type="checkbox"/>
10.4 ท่านรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว					INT 4 <input type="checkbox"/>
10.5 ท่านได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ทำอาหารร่วมกัน ปลูกต้นไม้ ดูโทรทัศน์ รับประทานอาหาร					INT 5 <input type="checkbox"/>
10.6 ท่านบอกหรือติดต่อกับสมาชิกในครอบครัวญาติสนิท เพื่อนสนิทเพื่อขอคำแนะนำ ความช่วยเหลือ					INT 6 <input type="checkbox"/>
10.7 ท่านให้คำปรึกษาแนะนำ ความช่วยเหลือแก่ญาติเพื่อน					INT 7 <input type="checkbox"/>
10.8 ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น งานบุญ งานมงคล การประชุมของหมู่บ้าน					INT 8 <input type="checkbox"/>
11. การพัฒนาการทางจิตวิญญาณ					
11.1 ท่านปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้จิตใจสงบสุข เช่น สวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิ					SPR 1 <input type="checkbox"/>

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับพฤติกรรม				เฉพาะผู้ศึกษา
	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน/ ทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบทุกวัน/ ทุกครั้ง	ปฏิบัติบางวัน/ นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ ไม่ปฏิบัติ	
11.2 ท่านจิตใจที่มั่นคงและเข้มแข็งในการดำเนินชีวิต พร้อมทั้งจะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง					SPR 2 <input type="checkbox"/>
11.3 ท่านไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญใส่บาตร เข้าโบสถ์ ถวายศีล ★					SPR 3 <input type="checkbox"/>
11.4 ท่านพอใจกับชีวิตในปัจจุบันตามที่ท่านตั้งเป้าหมายหรือคาดหวังไว้					SPR 4 <input type="checkbox"/>
11.5 ท่านยึดหลักธรรมของศาสนาหรือปรัชญาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต					SPR 5 <input type="checkbox"/>
11.6 ท่านโกรธเคือง หรือคิดแก้แค้นบุคคลที่ทำให้เดือดร้อนรำคาญใจ ★					SPR 6 <input type="checkbox"/>
12. การจัดการกับความเครียด					
12.1 ท่านบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้					STR 1 <input type="checkbox"/>
12.2 ใช้เหตุผลในการพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น					STR 2 <input type="checkbox"/>
12.3 เวลาโกรธท่านไม่แสดงอารมณ์โกรธ โมโห ลุนเลี้ยว ★					STR 3 <input type="checkbox"/>
12.4 เมื่อรู้สึกอ่อนล้าจากการทำงาน ท่านผ่อนคลายเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ เช่น เดินเล่น นั่งพัก นอนหลับตา					STR 4 <input type="checkbox"/>
12.5 เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่านพูดคุย ปรีกษา กับบุคคลใกล้ชิด					STR 5 <input type="checkbox"/>
12.6 ท่านหางานอดิเรกทำเมื่อรู้สึกเคร่งเครียด เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง					STR 6 <input type="checkbox"/>
12.7 ท่านเดินทางไปพักผ่อนหรือท่องเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวธรรมชาติ พืชพรรณ					STR 7 <input type="checkbox"/>
12.8 ท่านพักผ่อนหย่อนใจ คลายความตึงเครียดด้วยการเล่นการพนัน หรือรับประทานยาแก้ปวดประสาท ★					STR 8 <input type="checkbox"/>
12.9 ท่านนอนหลับสนิทตลอดคืน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน					STR 9 <input type="checkbox"/>
12.10 ท่านฝึกตนให้เป็นคนมีอารมณ์ขัน เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่าน หรือฟังเล่าเรื่องตลกขำขัน					STR 10 <input type="checkbox"/>

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับพฤติกรรม				เฉพาะผู้ศึกษา
	ปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ทุกครั้ง	ปฏิบัติเกือบ ทุกวัน/ทุกครั้ง	ปฏิบัติบางวัน /นานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ/ ไม่ปฏิบัติ	
12.11 เมื่อเกิดปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ ท่านจะหมกมุ่นคิดถึง อยู่กับปัญหานั้นๆ แม้เหตุการณ์จะผ่านไป หรือแก้ไข ไม่ได้★					STR 11 <input type="checkbox"/>
12.12 ท่านทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส มองโลกในแง่ดี					STR 12 <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 3 ข้อมูลความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นคำถามที่เป็นด้านบวก และด้านลบ(เครื่องหมาย ★) ผู้สัมภาษณ์ อ่านข้อความให้ผู้รับการสัมภาษณ์ตอบตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดโดยเลือกตอบได้เพียง 1 ข้อ ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับคำตอบ ดังนี้

เห็นด้วยทั้งหมด

หมายถึง ผู้ตอบเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ ทั้งหมด

เห็นด้วยบางส่วน

หมายถึง ผู้ตอบเห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ เป็นบางส่วน

ไม่เห็นด้วย

หมายถึง ผู้ตอบไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นๆ

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับความคิดและความรู้สึก			เฉพาะผู้ศึกษา
	เห็นด้วยทั้งหมด	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย	
ส่วนที่ 3 ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
3. การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
13.1 ท่านรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นเนื่องจากได้รับข่าวสารหรือคำแนะนำด้านสุขภาพทำให้				BEN 1 <input type="checkbox"/>
13.2 การออกกำลังกายเพื่อให้ท่านผ่อนคลายความตึงเครียด ร่างกายแข็งแรงกระฉับกระเฉงขึ้น				BEN 2 <input type="checkbox"/>
13.3 ท่านสังเกตอาการผิดปกติและตรวจสุขภาพประจำปี เพราะสามารถป้องกันการเจ็บป่วยได้ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น				BEN 3 <input type="checkbox"/>
13.4 ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ เพราะช่วยทำให้ท่านมีกำลัง ทำงานได้ตามปกติ				BEN 4 <input type="checkbox"/>
13.5 ท่านไม่ดื่มสุรา สูบบุหรี่เพราะอาจทำให้ท่านอาจเป็นโรคร้ายแรงได้				BEN 5 <input type="checkbox"/>
13.6 ท่านทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว หรือเพื่อนสนิททำให้ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า				BEN 6 <input type="checkbox"/>
13.7 ท่านสวดมนต์ ทำสมาธิ เพราะช่วยทำให้ท่านมีจิตใจสุขสงบ				BEN 7 <input type="checkbox"/>

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	ระดับความคิดและความรู้สึก			เฉพาะผู้ศึกษา
	เห็นด้วยทั้งหมด	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย	
13.8 ท่านเปลี่ยนอริยาบท ทำงานอดิเรก นอนหลับ พักผ่อน หรือเดินทางท่องเที่ยว ช่วยทำให้ท่านจิตใจ สดชื่นแจ่มใส				BEN 8 <input type="checkbox"/>
13.9 ท่านทำอารมณ์ให้สดชื่น มองโลกในแง่ดี ไม่ โกรธง่าย ทำให้ท่านไม่เคร่งเครียด				BEN 9 <input type="checkbox"/>
13.10 ท่านคิดหาเหตุผลเพื่อแก้ปัญหา ทำให้ท่าน ไม่เครียด				BEN 10 <input type="checkbox"/>
14. การรับรู้อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
14.1 ท่าน ไม่มีเวลาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ★				BRR 1 <input type="checkbox"/>
14.2 ท่าน ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือของมีแอลกอฮอล์ได้เมื่อต้องไปงานสังสรรค์หรือ งานสังคม ★				BRR 2 <input type="checkbox"/>
14.3 ท่าน ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ★				BRR 3 <input type="checkbox"/>
14.4 ท่าน รู้สึกยากลำบากเพราะไม่เคยฝึกการออกกำลังกาย มาก่อน ★				BRR 4 <input type="checkbox"/>
4.5 ท่าน ไม่มีรายชื่อได้เพียงพอที่จะเลือกรับประทานอาหาร ได้ครบ 5 หมู่ ★				BRR 5 <input type="checkbox"/>
14.6 ท่าน ไม่มีเวลาว่างเพื่อพูดคุยกับสมาชิกภายใน ครอบครัว ★				BRR 6 <input type="checkbox"/>
14.7 ท่าน เป็นคนเก็บตัว ไม่ชอบพบปะพูดคุย สังสรรค์ กับบุคคลอื่นทำให้ไม่มีเพื่อน คนใกล้ชิดให้คำปรึกษา หรือช่วยเหลือ ★				BRR 7 <input type="checkbox"/>
14.8 ท่าน รู้สึกว่าตนเองไม่มีเป้าหมายหรือความหวัง ในชีวิต ★				BRR 8 <input type="checkbox"/>
14.9 ท่าน รู้สึกว่าไม่มีเวลาว่างเพื่อไปทำบุญ หรือการ สวดมนต์ ทำสมาธิ ★				BRR 9 <input type="checkbox"/>
14.10 ท่าน เป็นคนชอบคิดมาก โกรธง่าย ทำให้ท่าน ไม่ค่อยมีเพื่อน ★				BRR 10 <input type="checkbox"/>

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	ระดับความคิดและความรู้สึก			เฉพาะผู้ศึกษา
	เห็นด้วยทั้งหมด	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย	
14.11 ท่านเป็นคนเคร่งคัด เจ้าระเบียบ ทำให้ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวไม่ดี ★				BRR 11 <input type="checkbox"/>
15. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิบัติ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
15.1 ท่านมีความรู้ความสามารถที่จะดูแลสุขภาพตนเอง ได้				EFF 1 <input type="checkbox"/>
15.2 ท่านสามารถจัดเวลาสำหรับการออกกำลังกายได้ เป็นประจำ				EFF 2 <input type="checkbox"/>
15.3 ท่านสามารถรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ได้ ครบ 5 หมู่ ครบ 3 มื้อทุกวัน				EFF 3 <input type="checkbox"/>
15.4 ท่านสามารถเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำช่วยเหลือ แก่สมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลอื่นได้				EFF 4 <input type="checkbox"/>
15.5 ท่านได้เตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิต ตามที่วางแผนไว้				EFF 5 <input type="checkbox"/>
15.6 ท่านมุ่งมั่นอยู่กับเป้าหมายการดำเนินชีวิตเพื่อให้ ตนเองประสบความสำเร็จ				EFF 6 <input type="checkbox"/>
15.7 ท่านไม่สามารถสละเวลาอุทิศตนทำงานให้กับ ส่วนรวมได้ ★				EFF 7 <input type="checkbox"/>
15.8 ท่านรู้จักวิธีการที่ช่วยทำให้ท่านผ่อนคลายความ ตึงเครียดได้				EFF 8 <input type="checkbox"/>
16. อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
16.1 ท่านรู้สึกพึงพอใจที่ได้รับคำแนะนำในการดูแล สุขภาพจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข				AFF 1 <input type="checkbox"/>
16.2 ท่านภาคภูมิใจที่รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย				AFF 2 <input type="checkbox"/>
16.3 ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องออกกำลังกายทุกวัน ★				AFF 3 <input type="checkbox"/>
16.4 ท่านพอใจที่จะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย				AFF 4 <input type="checkbox"/>

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	ระดับความคิดและความรู้สึก			เฉพาะผู้ศึกษา
	เห็นด้วยทั้งหมด	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย	
16.5 ท่านรู้สึกมีคุณค่าที่ได้อุทิศตนช่วยเหลือบุคคลอื่น หรือหมู่บ้าน				AFF 5 <input type="checkbox"/>
16.6 ท่านรู้สึกเป็นสุขสงบ ภายหลังจากที่ได้สวมมนต์ ทำสมาธิ				AFF 6 <input type="checkbox"/>
16.7 ท่านรู้ว่าตนเองมีจิตใจมั่นคง หนักแน่นพร้อมที่จะ เผชิญปัญหาที่ยากได้				AFF 7 <input type="checkbox"/>
7. อิทธิพลด้านสถานการณ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
17.1 บ้านของท่านสะอาด เป็นระเบียบทำให้ท่านรู้สึก สบายใจ สดชื่น ผ่อนคลาย				SIT 1 <input type="checkbox"/>
17.2 ครอบครัวของท่านมีบุคคลที่เจ็บป่วย หรือมีปัญหา เดือดร้อน ทำให้ท่านรู้สึกเครียด ★				SIT 2 <input type="checkbox"/>
17.3 ท่านต้องทำงานหรือประกอบอาชีพ โดยไม่มีวันหยุด จึงไปทำบุญที่วัดหรือไปสวดมนต์ใน โบสถ์ไม่ได้ ★				SIT 3 <input type="checkbox"/>
17.4 งานหรือหน้าที่ความรับผิดชอบทำให้ท่านต้อง ทำงานหนักไม่มีเวลาสนใจดูแลสุขภาพตนเอง				SIT 4 <input type="checkbox"/>
17.5 ท่านดูโฆษณาเครื่องคั้มซูกำลังหรือเครื่องคั้มผสม แอลกอฮอล์ ทำให้ท่านมีความรู้สึกอยากคั้ม				SIT 5 <input type="checkbox"/>
17.6 การติดต่อสื่อสารเจริญก้าวหน้าทำให้ท่านได้รับข้อ มูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ				SIT 6 <input type="checkbox"/>
17.7 สภาพเศรษฐกิจไม่ดีทำให้ครอบครัวท่านใช้เงินอย่าง จำกัดการจัดหาอาหารได้ครบ 5 หมู่ ★				SIT 7 <input type="checkbox"/>
17.8 หน่วยงานสาธารณสุขไม่มีกิจกรรมบริการให้คำ แนะนำ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ★				SIT 8 <input type="checkbox"/>
18. อิทธิพลด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				
18.3 ท่านและสมาชิกในครอบครัวชอบซื้ออาหารที่สด สะอาดมาบริโภคเป็นประจำ				REL 1 <input type="checkbox"/>
18.4 สมาชิกในครอบครัวไม่เชื่อฟัง มีปากเสียงกับท่าน ทำให้โมโห และดูคั่วว่ากล่าวเป็นประจำ ★				REL 2 <input type="checkbox"/>

ความคิดและความรู้สึกที่เฉพาะต่อพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	ระดับความคิดและความรู้สึก			เฉพาะผู้ศึกษา
	เห็นด้วยทั้งหมด	เห็นด้วยบางส่วน	ไม่เห็นด้วย	
18.6 สมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนบ้าน ชักชวนท่าน ไปทำกิจกรรมทางศาสนาอยู่เสมอ				REL 3 <input type="checkbox"/>
18.8 สมาชิกในครอบครัวไม่เข้าใจถึงความยากลำบาก ในการทำงานของท่าน ★				REL 4 <input type="checkbox"/>
18.9 ท่านและสมาชิกในครอบครัวจะชักชวนกันไป ท่องเที่ยวเมื่อมีเวลาว่าง				REL 5 <input type="checkbox"/>
8.2 เพื่อนท่านในในหมู่บ้านไม่มีใครนิยมออกกำลังกาย ★				REL 6 <input type="checkbox"/>
18.5 เพื่อนท่านมีความเป็นมิตร และให้ความช่วยเหลือ ท่านเป็นอย่างดี				REL 7 <input type="checkbox"/>
18.1 ท่านสนิทสนม คู่เคียงกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จึง ได้รับคำแนะนำ ด้านความรู้ในการดูแลสุขภาพ				REL 8 <input type="checkbox"/>
18.7 ท่านได้รับการเชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมของ หมู่บ้านอย่างสม่ำเสมอ				REL 9 <input type="checkbox"/>

ผู้ศึกษาและผู้ทำการสัมภาษณ์ ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่เสียสละเวลาอันมีค่าของท่านให้ความร่วมมือ
เป็นอย่างดีในการตอบคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ขอให้ท่านมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง
ตลอดไป...

ขอขอบคุณ

ผู้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ฉ

ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุ

ในการวิเคราะห์อำนาจการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของหัวหน้าครอบครัวซึ่งใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน ซึ่งได้ตรวจสอบลักษณะของข้อมูลให้เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลตัวแปรทุกตัวด้วยการจำแนกความถี่ (frequency) และสร้างกราฟฮิสโตแกรม (histogram) โดยที่ ตัวแปรทุกตัวที่มีระดับการวัดเป็นช่วง พบว่า ลักษณะการกระจายของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์ ทุกตัวแปรมีการกระจายของข้อมูลใกล้เคียงกับโค้งปกติทุกตัวแปร มีค่าความเบ้ (skewness) อยู่ระหว่าง -1.17 ถึง 0.10 ค่าความโด่ง (kurtosis) อยู่ระหว่าง -0.72 ถึง 0.75 (ภาคผนวก ฉ)

2. วิเคราะห์ความคลาดเคลื่อน (residual analysis) ในสมการถดถอยด้วยคำสั่ง สร้างกราฟฮิสโตแกรม พบว่า การกระจายของข้อมูลความคลาดเคลื่อนของตัวแปรทุกตัวมีการกระจายใกล้เคียงแบบปกติ คะแนนทั้งหมดอยู่ระหว่าง -3.50 ถึง 2.50 S.D.

3. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (collinearity) โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรอิสระด้วยกันมีความสัมพันธ์กันค่อนข้างต่ำ ค่า r เท่ากับ 0.003 ถึง 0.693 (เทียนฉาย กิระนันท์, 2530, หน้า 271-272) ไม่น่าจะมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (multicollinearity) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามกับตัวแปรอิสระ พบว่า รายได้ การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล อิทธิพลด้านสถานการณ์ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนอายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ พบว่า มีความสัมพันธ์กันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติ (ภาคผนวก ฉ)

4. การวิเคราะห์ค่าความคาดเคลื่อน (autocorrelation) พิจารณาจากค่า Durbin-Watson Test ได้ค่า d เท่ากับ 2.135 ถือว่าเป็นค่าที่ยอมรับได้ (วรชัย เยาวปภาณี, 2542, หน้า 441) ค่าความคาดเคลื่อนแต่ละค่าไม่น่าจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แสดงว่าข้อมูลเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

การวิเคราะห์คุณลักษณะข้อมูลของตัวแปร
และข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความผันแปร ค่าความเบ้ และค่าความโด่งของตัวแปร

ตัวแปร	Mean	S.D.	Variance	Skewness	Kurtosis
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	2.88	.2810	0.08	0.10	-0.24
การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	2.74	.2804	0.08	-1.17	0.75
การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	2.47	.3719	0.14	-0.61	-.024
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	2.48	.3476	0.12	-0.36	-0.67
อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	2.71	.2804	0.12	-0.36	-0.67
อิทธิพลระหว่างบุคคล	2.42	.3210	0.10	-0.21	-0.60
อิทธิพลด้านสถานการณ์	2.51	.3368	0.11	-0.35	-.072
อายุ	45.12	9.40	88.33	3.10	12.26
รายได้	5012.04	4392.53	1.9E+07	-0.12	-0.97

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ

ตัวแปร	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉	X ₁₀	X ₁₁	X ₁₂	Y
X ₁ : การรับรู้ประโยชน์ของ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	1.000	0.308	0.509	0.693	0.430	0.488	0.132	-0.066	-0.114	0.096	0.145	0.081	0.515
X ₂ : การรับรู้อุปสรรคของ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ		1.000	0.356	0.265	-0.493	0.359	0.048	0.046	0.049	0.141	-0.036	0.135	0.467
X ₃ : การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง			1.000	0.571	0.490	0.518	-0.022	-0.170	-0.046	0.143	0.093	0.106	0.545
X ₄ : อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ				1.000	0.365	0.569	0.085	-0.113	-0.071	0.060	0.201	0.057	0.434
X ₅ : อิทธิพลระหว่างบุคคล					1.000	0.509	0.003	-0.081	0.015	0.122	0.081	0.097	0.535
X ₆ : อิทธิพลด้านสถานการณ์						1.000	0.119	-0.030	-0.060	0.089	0.148	0.131	0.528
X ₇ : อายุ							1.000	0.056	0.028	-0.214	0.043	-0.026	0.103
X ₈ : เพศ								1.000	0.365	-0.067	-0.017	-0.032	-0.020
X ₉ : สถานภาพสมรส									1.000	-0.008	0.077	0.121	0.008
X ₁₀ : การศึกษา										1.000	0.245	0.621	0.179
X ₁₁ : อาชีพ											1.000	0.395	0.149
X ₁₂ : รายได้												1.000	0.243

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นายชัยณรงค์ สังข์จ่าง
วัน เดือน ปีเกิด	18 พฤศจิกายน 2512
สถานที่เกิด	จังหวัดพิจิตร
ประวัติการศึกษา	<p>สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบำรุงราษฎร์วิทยาคม จังหวัดพิจิตร พ.ศ.2525</p> <p>สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบางมูลนากภูมิวิทยาคม จังหวัดพิจิตร พ.ศ.2531</p> <p>สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรเจ้าหน้าที่สาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขภาคเหนือ จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ.2533</p> <p>สำเร็จการศึกษาปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (บริหารสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช พ.ศ.2538</p>
ประสบการณ์การทำงาน	<p>รับราชการในตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน สำนักงานสาธารณสุขอำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร พ.ศ.2533-2540</p> <p>นักวิชาการสาธารณสุข สถานีอนามัยตำบลวังตะกู อำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร พ.ศ.2540-ปัจจุบัน</p>