

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ รำไพ เกียรติอดิศร นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ระดับ 7
ประจำศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 8
จังหวัดนครสวรรค์
2. นางสุกัญญา ฝ่าไทโสภณ นักวิชาการสุขศึกษา ระดับ 7
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี
3. นางสาวรัตนภรณ์ อุณฑพันธ์ พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7 ฝ่ายเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลอุทัยธานี
4. นายสุจินต์ โตสัม นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ระดับ 6
เทศบาลเมืองอุทัยธานี
5. นางสาวรัตนา ศิริจันทร์ พยาบาลวิชาชีพ ระดับ 6 ฝ่ายเวชกรรมสังคม
โรงพยาบาลอุทัยธานี

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

(สำเนา)

ที่ ทม 0610 (16)/ส. 67

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
239 ถนนห้วยแก้ว อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50200

10 มีนาคม 2543

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูล
เรียน

ด้วย นางสาวปิยะรัตน์ ใจโต รหัส 3922548 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชา
การส่งเสริมสุขภาพ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้า ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
ในหัวข้อเรื่อง “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่”
โดยมี ผศ.ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ และอาจารย์จำลอง ทะคำสอน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้ทำวิจัยจำเป็นต้องนำแบบสอบถามไปทำการเก็บข้อมูลกับพนักงาน
ในบริษัทของท่าน สำหรับวันเวลาที่ขอเก็บข้อมูลนั้น ทางนักศึกษาจะได้ประสานงานกับทาง
วิทยาลัยอีกครั้งหนึ่ง

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดให้ความอนุเคราะห์นักศึกษาเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้
ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ลงนาม) ไสภณ อรุณรัตน์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไสภณ อรุณรัตน์)
ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรฯ เชียงใหม่ 944225

โทรสาร (053) 944225

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

เครื่องมือการวิจัย

แบบสอบถาม
เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพนักงานบริษัทเอกชน
ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
ส่วนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ
2. โปรดอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละส่วนให้เข้าใจก่อนตอบ
3. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกส่วน และทุกข้อ ตามความเป็นจริง
4. การตอบแบบสอบถามครั้งนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อใคร ๆ เป็นรายบุคคล นอกจากนำผลรวมต่าง ๆ ไปใช้ในการวิจัย เท่านั้น

การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ปิยะรัตน์ ใจโต

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หมายเลขแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

สำหรับผู้วิจัย

เพศ 1 ชาย 2 หญิง G1สถานภาพ 1 โสด 2 คู่ G2
3 หม้าย 4 หย่า/แยกอายุ 1 15-20 ปี 2 21-40 ปี G3
3 41-60 ปี 4 61 ปีขึ้นไประดับการศึกษา 1 ปวช.-ปวส. 2 ปริญญาตรี G4
3 สูงกว่าปริญญาตรีรายได้ 1 น้อยกว่า 5,000 บาท 2 5,000-10,000 บาท G5
3 10,001-15,000 บาท 4 มากกว่า 15,000 บาท

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยผ่านวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ
ทั้งหมด 45 ข้อ

คำชี้แจง ไม่เคย หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบไม่เคยมีความนึกคิดหรือปฏิบัติเลย
บางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบมีความนึกคิดหรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง
บ่อยครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบมีความนึกคิดหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง
เป็นประจำ หมายถึง ข้อความนั้นผู้ตอบมีความนึกคิดหรือปฏิบัติเป็นประจำ

วิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1. ฉันตระหนักถึงความเข้มแข็งและความอ่อนแอของตนเอง				
2. ฉันมีความรู้สึกที่ตนเองเติบโตขึ้นและมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพไปในทางที่ดี				
3. ฉันได้กำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต				
4. ฉันมีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน				
5. ฉันค้นหาประสบการณ์และความรู้ใหม่ ๆ				
6. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง				
7. ฉันร่วมยินดีในความสำเร็จของเพื่อนร่วมงาน				
8. ฉันสนใจหาความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ				

วิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริม สุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
9. ฉันสังเกตการเปลี่ยนแปลงหรือ ความผิดปกติของร่างกาย ตนเอง				
10. ฉันมีการตรวจสุขภาพร่างกาย เช่น การตรวจร่างกายด้วย ตนเอง การไปรับการตรวจ ร่างกายประจำปี				
11. ฉันปรึกษาเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ ของตนเองกับผู้ที่มีความรู้ ในด้านสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล นักวิชาการด้าน สุขภาพ เป็นต้น				
12. ฉันสวมหมวกกันน็อคทุกครั้ง เมื่อขี่หรือซ้อนท้ายรถ จักรยานยนต์				
13. ฉันจะบอกอาการเจ็บป่วยหรือ ความผิดปกติของตนเองให้ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทราบตามความจริงโดยไม่ปิดบัง				
14. ฉันสนใจซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับ อาการเจ็บป่วยของตนเอง และการรักษาของแพทย์				

วิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริม สุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
15. เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด				
16. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยอย่างที่ผ่านมา				
17. ฉันมีความสนใจการออกกำลังกาย ประเภทต่าง ๆ				
18. ฉันมีความต้องการออกกำลังกาย				
19. ฉันพยายามหาเวลาเพื่อทำการออกกำลังกาย				
20. ฉันไม่ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ออกกำลังกาย				
21. ฉันทำกิจกรรมออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค ปั่นจักรยาน เป็นต้น				
22. ฉันออกกำลังกายนานครั้งละ 20 – 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์				
23. ฉันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อต่อวัน				

วิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
24. ดันรับประทานอาหารมือเข้าจนรู้สึกอึดทุกวัน				
25. ดันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัดทุกชนิด เช่น เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เค็มจัด เป็นต้น				
26. ดันรับประทานอาหารครบถ้วน 5 หมู่ในแต่ละวัน				
27. ดันรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย ได้แก่ ผัก ผลไม้				
28. ดันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ปรุงแต่ง สี กลิ่น รส ด้วยสารสังเคราะห์ที่อาจเป็นอันตรายต่อร่างกาย				
29. ในการเลือกซื้ออาหาร หรือ เครื่องดื่มที่บรรจุในภาชนะบรรจุเสร็จ ดันจะอ่านฉลากอย่างละเอียด ก่อนเสมอ				
30. ในการเลือกซื้ออาหารปรุงสุก ดันจะเลือกอาหารที่บรรจุในภาชนะที่ปกปิดมิดชิด ไม่มีแมลงวันตอม				

วิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริม สุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
31. ฉันเลือกซื้ออาหารที่มี การรับประกันความปลอดภัย เช่น มีเลขทะเบียนอาหาร และยา (อย.)				
32. ฉันปรึกษาในเรื่องส่วนตัวกับ บุคคลใกล้ชิด				
33. ฉันพยายามรักษาความ สัมพันธ์ที่ดี กับเพื่อนร่วมงาน				
34. ฉันแสดงออกถึงความรักต่อ ผู้อื่นได้ง่าย				
35. ฉันมีการสัมผัสทางกายกับ บุคคลใกล้ชิด เช่น การจับมือ การโอบกอด				
36. ฉันได้รับการยกย่องจากผู้อื่น				
37. ฉันรู้ว่าอะไรที่ทำให้ตนเองเกิด ความเครียด				
38. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ฉันสามารถแก้ไขเรื่องนั้น ๆ ที่สาเหตุได้				
39. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันจะ ปรึกษากับผู้ที่สนิทสนม เช่น บุคคลในครอบครัว ญาติ เพื่อนสนิท เป็นต้น				

วิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริม สุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
40. ฉันมีวิธีแสดงออกถึงความรู้สึก ไม่พึงพอใจโดยไม่ส่งผลเสียต่อ ตนเอง				
41. ฉันมีวิธีควบคุมความเครียดที่ เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดผล เสียหายตามมา				
42. ถึงแม้จะมีความเครียด ฉันก็ สามารถนอนหลับสนิทได้อย่าง เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง				
43. ฉันมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ ในแต่ละวันอย่างเพียงพอ				
44. ฉันทำกิจกรรมเพื่อการ ผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังวิทยุ เป็นต้น				
45. ฉันฝึกสมาธิ หรือสวดมนต์ ไหว้พระ เพื่อการผ่อนคลาย ความเครียด				

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ง

คำอธิบายจำแนก

ตาราง 18 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ข้อ	ค่า t	ข้อ	ค่า t
1.	2.63*	24.	2.88*
2.	3.01**	25.	3.15**
3.	3.02**	26.	3.20**
4.	3.45**	27.	1.96*
5.	4.30**	28.	1.85*
6.	1.99*	29.	1.98*
7.	3.44**	30.	2.99**
8.	1.93*	31.	1.93*
9.	1.88*	32.	2.45*
10.	2.08*	33.	3.04**
11.	2.56*	34.	1.99*
12.	2.59*	35.	2.58*
13.	3.44**	36.	3.77**
14.	2.99**	37.	1.92*
15.	3.18**	38.	2.42*
16.	2.10*	39.	2.11*
17.	3.00**	40.	2.04*
18.	4.02**	41.	1.88*
19.	1.87*	42.	1.98*
20.	3.12**	43.	2.44*
21.	3.48**	44.	2.87*
22.	3.11**	45.	1.96*
23.	3.05**		

* มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

** มีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล	นางสาวปิยะรัตน์ ใจโต
วัน เดือน ปีเกิด	23 ตุลาคม 2517
ที่อยู่ปัจจุบัน	66/6 ถ. ศรีน้ำซึม ตำบลอุทัยใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดอุทัยธานี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2535	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2539	พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2541- 2542	พยาบาลวิชาชีพประจำตึกผู้ป่วยนอก สถานบริการสุขภาพพิเศษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2542-ปัจจุบัน	นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ 3 กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองอุทัยธานี จังหวัดอุทัยธานี