

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

**ภาคผนวก**

ภาคผนวก ก

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของสตรีในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของผู้ที่เข้าร่วมวิจัยดังนี้

สวัสดีค่ะ ดิฉัน นางสาวจิตตระการ สุกรณ์ดี เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาล สตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพและความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ตั้งครรภ์ในเรือนจำ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ตั้งครรภ์ในเรือนจำต่อไป

ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบประเมินครั้งนี้ให้ตรงกับความเป็นจริงและความรู้สึกของท่านมากที่สุด คำตอบที่ได้จากแบบประเมินดิฉันจะถือเป็นความลับและจะนำมาใช้เฉพาะงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการตอบแบบประเมินนี้ และในระหว่างตอบแบบประเมินท่านอาจยกเลิกการตอบได้ตามความต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน ขอขอบพระคุณที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบเป็นอย่างดีค่ะ

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

นางสาวจิตตระการ สุกรณ์ดี

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย  ลงในช่อง  หน้าข้อความหรือเติมคำในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี

2. สถานภาพสมรส  โสด  คู่  
 หม้าย  หย่า

3. จำนวนบุตร.....คน

4. ระดับการศึกษา  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา  
 อนุปริญญาหรือประกาศนียบัตร  ปริญญาตรีขึ้นไป

12.ระยะเวลาที่ต้องโทษจนถึงปัจจุบัน .....ปี .....เดือน

สำหรับผู้วิจัย

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งคน

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นการประเมินการรับรู้ความสามารถของท่านโดยทั่วไปและด้านสังคม โดยเป็นข้อความที่เกี่ยวกับ ความคิดเห็นหรือความรู้สึกในความสามารถของตัวท่านในการกระทำ กิจกรรมต่างๆ

กรุณาทำเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยปานกลาง	เห็นด้วยน้อย	ไม่เห็นด้วย
1. เมื่อฉันวางแผนทำอะไร ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำได้ตามนั้น	<input type="checkbox"/>				
2. ถ้าฉันทำงานไม่สำเร็จในครั้งแรก ฉันจะพยายามต่อไปจนกว่าจะทำได้	<input type="checkbox"/>				
3. ฉันทำตามเป้าหมายสำคัญ ที่ตั้งไว้ในชีวิตได้น้อยครั้ง	<input type="checkbox"/>				
4. ฉันมักเลิกล้มการทำให้สิ่งต่างๆ ก่อนที่จะทำสิ่งเหล่านั้นเสร็จ	<input type="checkbox"/>				
19. ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี	<input type="checkbox"/>				
20. ฉันสามารถหาเพื่อนใหม่ได้ด้วยความสามารถในการผูกมิตรของฉัน	<input type="checkbox"/>				

ส่วนที่ 3  
คำชี้แจง

แบบประเมินแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ

แบบประเมินนี้เป็นการประเมินแบบแผนชีวิตของท่านในด้านการส่งเสริมสุขภาพ โดยเป็นข้อความที่เกี่ยวกับความคิดเห็น ความรู้สึกและการกระทำกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวันขณะต้องโทษในเรือนจำ

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ปฏิบัติทุก ครั้ง / เป็นจริง มากที่สุด	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง / เป็นจริง ส่วนใหญ่	ปฏิบัติ นานๆครั้ง / เป็นจริง น้อย	ไม่เคย ปฏิบัติ / ไม่เป็นจริง เลย
1. ฉันเป็นคนกระตือรือร้น				
2. ฉันรู้สึกว่าการใช้ชีวิตยังมีค่า มีประโยชน์ต่อสังคมและผู้อื่น				
3. ฉันพยายามปรับปรุงตนเองหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น				
4. ฉันมีการวางแผนล่วงหน้าก่อนที่จะทำสิ่งต่างๆ				
47. ฉันแสดงอารมณ์ตามที่ฉันรู้สึก				
48. ฉันมีวิธีการของฉันในการควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น				

ภาคผนวก ค

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Davis, 1992)

$$\text{การคำนวณดัชนีความตรงกันตามเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ดัชนีความตรงกันตามเนื้อหาของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตน ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงกันตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = .96

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = .83

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4 = .96

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5 = .96

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = .87

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4 = 1

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5 = 1

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4 = .87

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5 = .87

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5 = 1

รวม = 9.32

ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = .93

ดัชนีความตรงกันตามเนื้อหาของแบบประเมินแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้จากค่าเฉลี่ยของ  
ค่าดัชนีความตรงกันตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = .81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = .97

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4 = 1

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5 = .95

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = .79

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4 = .81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5 = .79

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4 = .97

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5 = .93

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5 = .95

รวม = 8.90

ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = .89

การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (Interater index)

$$\text{ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่ไม่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ ของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตน ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = .96$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = .83$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4} = .96$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5} = .96$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = .87$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4} = 1$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5} = 1$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4} = .87$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5} = .87$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5} = 1$$

$$\text{รวม} = 9.32$$

$$\text{ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = .93$$

ดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ ของแบบประเมินแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = .81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = .97

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4 = 1

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5 = .95

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = .79

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4 = .81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5 = .81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4 = .97

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5 = .93

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5 = .95

รวม = 8.91

ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = .89

## ภาคผนวก ง

การแปลผลการรับรู้ความสามารถแห่งตน แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพรายด้าน

การแปลผลการรับรู้ความสามารถแห่งตน

การรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยทั่วไป มีคะแนนที่เป็นไปได้ในช่วง 15 – 75 คะแนน

คะแนนระหว่าง	63.00 – 75.00	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับสูง
คะแนนระหว่าง	51.00 – 62.99	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
คะแนนระหว่าง	39.00 – 50.99	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	27.00 – 38.99	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
คะแนนระหว่าง	15.00 – 26.99	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับต่ำ

การรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคม มีคะแนนที่เป็นไปได้ในช่วง 5 – 25 คะแนน

คะแนนระหว่าง	21.00 – 25.00	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับสูง
คะแนนระหว่าง	17.00 – 20.99	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
คะแนนระหว่าง	13.00 – 16.99	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	9.00 – 12.99	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
คะแนนระหว่าง	5.00 – 8.99	มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับต่ำ

### การแปลผลแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน มีคะแนนที่เป็นไปได้ในช่วง 13-52 คะแนน

- คะแนนระหว่าง 44.20 – 52.00 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก
- คะแนนระหว่าง 39.00 – 44.19 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี
- คะแนนระหว่าง 33.80 – 38.99 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนระหว่าง 28.60 – 33.79 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
- คะแนนระหว่าง 13.00 – 28.59 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีคะแนนที่เป็นไปได้ในช่วง 10 - 40 คะแนน

- คะแนนระหว่าง 34.00 – 40.00 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก
- คะแนนระหว่าง 30.00 – 33.99 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี
- คะแนนระหว่าง 26.00 – 29.99 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนระหว่าง 22.00 – 25.99 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
- คะแนนระหว่าง 10.00 – 21.99 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย มีคะแนนที่เป็นไปได้ในช่วง 4 - 16 คะแนน

- คะแนนระหว่าง 13.60 – 16.00 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก
- คะแนนระหว่าง 12.00 – 13.59 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี
- คะแนนระหว่าง 10.40 – 11.99 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนระหว่าง 8.80 – 10.39 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
- คะแนนระหว่าง 4.00 – 8.79 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ มีคะแนนที่เป็นไปได้อยู่ในช่วง 6- 24 คะแนน

- คะแนนระหว่าง 20.40 – 24.00 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก
- คะแนนระหว่าง 18.00 – 20.39 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี
- คะแนนระหว่าง 15.60 – 17.99 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนระหว่าง 13.20 – 15.59 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
- คะแนนระหว่าง 6.00 – 13.19 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล มีคะแนนที่เป็นไปได้อยู่ในช่วง 8- 32 คะแนน

- คะแนนระหว่าง 27.20 – 32.00 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก
- คะแนนระหว่าง 23.68 – 27.19 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี
- คะแนนระหว่าง 20.48 – 23.67 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนระหว่าง 17.60 – 20.47 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
- คะแนนระหว่าง 8.00 – 17.59 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด มีคะแนนที่เป็นไปได้อยู่ในช่วง 7 - 28 คะแนน

- คะแนนระหว่าง 23.80 – 28.00 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดีมาก
- คะแนนระหว่าง 21.00 – 23.79 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับดี
- คะแนนระหว่าง 18.20 – 20.99 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนนระหว่าง 15.40 – 18.19 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
- คะแนนระหว่าง 7.00 – 15.39 มีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับต่ำ

ภาคผนวก จ

ตารางแสดงการรับรู้ความสามารถแห่งตน แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ท้องโทษ  
จำแนกเป็นรายข้อ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

## ตารางที่ 8

จำนวน ร้อยละของการรับรู้ความสามารถแห่งตนของสตรีที่ต้องโทษ จำแนกเป็นรายชื่อ

	การรับรู้ความสามารถแห่งตน				
	ไม่เห็นด้วย เลย	เห็นด้วย น้อย	ปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมาก ที่สุด
การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยทั่วไป					
1. เมื่อฉันวางแผนทำอะไร .....	2 (0.95)	9 (4.28)	56 (26.67)	59 (28.10)	84 (40.00)
2. ถ้าฉันทำงานไม่สำเร็จในครั้งแรก .....	0 (0.00)	3 (1.43)	11 (5.24)	67 (31.90)	129 (61.43)
3. ฉันทำตามเป้าหมายสำคัญที่ตั้งไว้ในชีวิตได้น้อยครั้ง	57 (27.14)	40 (19.05)	84 (40.00)	25 (11.90)	4 (1.90)
4. ฉันมักเลิก้ม.....	27 (12.86)	30 (14.28)	43 (20.48)	54 (25.71)	56 (26.67)
5. ถึงแม้งานบางอย่างจะยาก .....	1 (0.48)	8 (3.81)	31 (14.76)	56 (26.67)	114 (54.28)
6. แม้ว่าต้องทำงานที่ไม่ชอบ .....	9 (4.28)	11 (5.24)	37 (17.62)	48 (22.86)	105 (50.00)
7. เมื่อฉันตัดสินใจทำสิ่งใด .....	0 (0.00)	4 (1.90)	11 (5.24)	45 (21.43)	150 (71.43)
8. ฉันพยายามเรียนรู้ที่.....	5 (2.38)	5 (2.38)	25 (11.90)	68 (32.38)	107 (50.96)
9. ฉันแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น.....	62 (29.52)	52 (24.76)	55 (26.19)	31 (14.76)	10 (4.76)
10. เมื่อฉันทำสิ่งผิดพลาด ฉันจะพยายามแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้น	0 (0.00)	2 (0.95)	4 (1.90)	43 (20.48)	161 (76.67)
11. ความล้มเหลวทำให้ฉันมีความพยายามมากขึ้น	2 (0.95)	2 (0.95)	6 (2.86)	27 (12.86)	173 (82.38)

## ตารางที่ 8 (ต่อ)

	การรับรู้ความสามารถของตน					จำนวน (ร้อยละ)		
	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย น้อย	ปานกลาง	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมากที่สุด			
12. ฉันมั่นใจ.....	1 (0.48)	6 (2.86)	41 (19.52)	48 (22.86)	114 (54.28)			
13. ฉันเป็นคนพึ่งตนเอง	1 (0.48)	4 (1.90)	16 (7.62)	34 (16.19)	155 (73.81)			
14. ฉันเลิกดื่ม.....	29 (13.81)	27 (12.86)	61 (29.05)	41 (19.52)	52 (24.76)			
15. ฉันไม่สูบบุหรี่.....	37 (17.62)	32 (15.24)	61 (29.05)	43 (20.48)	37 (17.62)			
การรับรู้ความสามารถของตนด้านสังคม								
16. ฉันทำความรู้.....	22 (10.48)	15 (7.14)	52 (24.76)	44 (20.95)	77 (36.67)			
17. หากฉันอยากรู้จักใคร .....	14 (6.67)	13 (6.19)	30 (14.28)	51 (24.28)	102 (48.57)			
18. หากฉันพบคนที่น่าสนใจ แต่ทำตัวรังเกียจด้วยยาก ฉันจะไม่พยายาม ทำความรู้จักกับคนๆ นั้น	41 (19.52)	25 (11.90)	50 (23.81)	45 (21.43)	49 (23.33)			
19. ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ดี	2 (0.95)	2 (0.95)	19 (9.05)	48 (22.86)	139 (66.19)			
20. ฉันสามารถหาเพื่อนใหม่ ได้ด้วยความสามารถในการผูกมิตรของฉัน	2 (0.95)	3 (1.43)	20 (9.52)	38 (18.10)	147 (70.00)			

ตารางที่ 9

จำนวน ร้อยละของแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษ จำแนกเป็นรายชื่อ

	จำนวน (ร้อยละ)			
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติทุกครั้ง
<b>ด้านความสำราญในชีวิตแห่งตน</b>				
1. ฉันเป็น.....	5 (2.38)	13 (6.19)	87 (41.43)	105 (50.00)
2. ฉันรู้สึกว่ามีชีวิตยังมีค่า มีประโยชน์ต่อสังคมและผู้อื่น	3 (1.43)	9 (4.28)	57 (27.14)	141 (67.14)
3. ฉันพยายาม.....	1 (0.48)	8 (3.81)	57 (27.14)	144 (68.57)
4. ฉันมีการ.....	12 (5.71)	34 (16.19)	72 (34.28)	92 (43.81)
5. ฉันยอมรับ.....	29 (13.81)	49 (23.33)	62 (29.52)	70 (33.33)
6. ฉันรู้ว่าฉัน.....	3 (1.43)	35 (16.67)	84 (40.00)	88 (41.90)
7. ฉันคิดถึงอนาคตข้างหน้าของตัวเอง	1 (0.48)	6 (2.86)	24 (11.43)	179 (85.24)
8. ฉันตั้งเป้าหมาย.....	9 (4.28)	29 (13.81)	77 (36.67)	95 (45.24)
9. ฉันรู้ได้ถึง.....	2 (0.95)	11 (5.24)	60 (28.57)	137 (65.24)
10. ฉันให้ความ.....	3 (1.43)	8 (3.81)	46 (21.90)	153 (72.86)
11. ฉันเห็นว่ามีช่วงเวลาเป็นของมีค่า ไม่อยากให้เกิดเปล่า	5 (2.38)	8 (3.81)	36 (17.14)	161 (76.67)

## ตารางที่ 9 (ต่อ)

	จำนวน (ร้อยละ)			
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเบาๆ ครั้ง	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติทุกครั้ง
<b>แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ</b>				
12. ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่จะต้องพยายามทำให้สำเร็จให้ได้	0 (0.00)	8 (3.81)	47 (22.38)	155 (73.81)
13. ฉันพึงพอใจ.....	31 (14.76)	66 (31.43)	65 (30.95)	48 (22.86)
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
14. ฉันตรวจสุขภาพกับแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	24 (11.43)	74 (35.24)	37 (17.62)	75 (35.71)
15. ฉันสนใจ.....	22 (10.48)	54 (25.71)	62 (29.53)	72 (34.28)
16. เมื่อฉันเจ็บป่วย ฉันจะไปตรวจรักษากับพยาบาลในเรือนจำ	5 (2.38)	43 (20.48)	50 (23.81)	112 (53.33)
17. ฉันสอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพหรือปัญหาสุขภาพกับพยาบาลในเรือนจำ	24 (11.43)	51 (24.28)	58 (27.62)	77 (36.67)
18. ฉันพูดคุยกับเพื่อน.....	11 (5.24)	56 (26.67)	77 (36.67)	66 (31.43)
19. ฉันสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นด้วยตนเองจากพยาบาลในเรือนจำ	22 (10.48)	61 (29.05)	66 (31.43)	61 (29.05)
20. ฉันมีส่วนร่วมในการดูแล.....	17 (8.10)	30 (14.28)	73 (34.76)	90 (42.86)

ตารางที่ 9 (ต่อ)

	จำนวน (ร้อยละ)			
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบ้าง ครั้ง	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติทุกครั้ง
21. ฉันสังเกตการเปลี่ยนแปลง ความผิดปกติของร่างกายอย่างน้อยเดือนละครั้ง	8 (3.81)	36 (17.14)	65 (30.95)	101 (48.10)
22. ฉันไม่สูบบุหรี่	17 (8.10)	7 (3.33)	5 (2.38)	181 (86.19)
23. ฉันเข้าร่วมฟังบรรยาย.....	37 (17.62)	44 (20.95)	52 (24.76)	77 (36.67)
ด้านการออกกำลังกาย				
24. ฉันบริหารร่างกายระหว่างทำกิจกรรมประจำวัน ๆ	9 (4.28)	40 (19.05)	53 (25.24)	108 (51.43)
25. ฉันออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	39 (18.57)	64 (30.48)	57 (27.14)	50 (23.81)
26. ฉันใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที	62 (29.52)	66 (31.43)	50 (23.81)	32 (15.24)
27. ฉันรู้สึกแข็งแรงหลังออกกำลังกาย	32 (15.24)	36 (17.14)	46 (21.90)	96 (45.71)
ด้านโภชนาการ				
28. ฉันรับประทานอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน	11 (5.24)	26 (12.38)	42 (20.0)	131 (62.38)
29. ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	46 (21.90)	86 (40.95)	35 (16.67)	43 (20.48)
30. ฉันไม่.....	22 (10.48)	59 (28.10)	45 (21.42)	84 (40.00)

## ตารางที่ 9 (ต่อ)

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)			
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติบ้าง ครั้ง	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติทุกครั้ง
31. ดื่มน้ำประปาน้ำสะอาด.....	15 (7.14)	47 (22.38)	56 (26.67)	92 (43.81)
32. ดื่มน้ำดื่มที่สะอาด.....	26 (12.38)	59 (28.10)	45 (21.42)	80 (38.10)
33. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว	6 (2.86)	28 (13.33)	57 (27.14)	119 (56.67)
ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล				
34. ดื่มน้ำสะอาด ปัญหาต่างๆ กับคนใกล้ชิด ๑	6 (2.86)	9 (4.28)	64 (30.48)	131 (62.38)
35. ดื่มน้ำสะอาด.....	12 (5.71)	66 (31.43)	72 (34.28)	60 (28.57)
36. ดื่มน้ำสะอาด ต้องโทษคนอื่น ๆ ใด	4 (1.90)	4 (1.90)	59 (28.10)	143 (68.10)
37. ดื่มน้ำสะอาด.....	3 (1.43)	26 (12.38)	111 (52.86)	70 (33.33)
38. ดื่มน้ำสะอาด ความสนใจ .....	9 (4.28)	50 (23.81)	96 (45.71)	55 (26.20)
39. ดื่มน้ำสะอาด การทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น	3 (1.43)	11 (5.24)	20 (9.52)	176 (83.81)
40. ดื่มน้ำสะอาด อยู่กับเพื่อนสนิทที่มีเรื้อรัง	4 (1.90)	16 (7.62)	57 (27.14)	133 (63.33)
41. ดื่มน้ำสะอาด กิจกรรมที่ทางเรื้อรังทำให้	12 (5.71)	31 (14.76)	58 (27.62)	109 (51.90)

## ตารางที่ ๑ (ต่อ)

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน(ร้อยละ)			
	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติเบาๆ	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติทุกครั้ง
ด้านการจัดการกับความเครียด				
42. ฉันจัดเวลาบางส่วน.....	5 (2.38)	37 (17.62)	66 (31.43)	102 (48.57)
43. ฉันนทราบ.....	6 (2.86)	35 (16.67)	59 (28.10)	110 (52.38)
44. ฉันจัดการกับความเครียด โดยการทำสมาธิ หรือสวดมนต์ให้ทุกวัน	12 (5.71)	17 (8.10)	53 (25.24)	128 (60.95)
45. ฉันนทำกร.....	13 (6.19)	48 (22.86)	61 (29.05)	88 (41.90)
46. ฉันคิดถึงแต่สิ่งที่ดีงามก่อนนอน	1 (0.48)	10 (4.76)	49 (23.33)	150 (71.43)
47. ฉันแสดง.....	12 (5.71)	58 (27.62)	57 (27.14)	83 (39.52)
48. ฉันมีวิธีการของฉัันในการควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้น	4 (1.90)	23 (10.95)	70 (33.33)	113 (53.82)

ภาคผนวก ฉ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

รองศาสตราจารย์ ดร. สุกัญญา ปรีดิ์บุญญกุล	ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
รองศาสตราจารย์ นวี เบาทรวง	ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
อาจารย์ ทศพร คำผลศิริ	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
อาจารย์ สุรเชษฐ์ ทรัพย์	ภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่
คุณ พิมพ์ ภูริศุทธิ์	ที่ปรึกษาฝ่ายอบรมศูนย์ฝึกอบรมงานด้าน ผู้สูงอายุแห่งเอเชีย
คุณ สัจฉา เวชกิจ	พยาบาลวิชาชีพระดับ 3 เรือนจำกลาง เชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล

นางสาวจิตตระการ ศุภรัตน์

วัน เดือน ปีเกิด

5 พฤศจิกายน 2516

ประวัติการศึกษา

วุฒิ

ชื่อสถาบัน

ปีที่สำเร็จการศึกษา

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

พ.ศ. 2538

พุทธชินราช พิษณุโลก

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2538 – ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพ 3 – 4

ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์วิทยาลัยพยาบาล

บรมราชชนนีพุทธชินราช พิษณุโลก