

ภาคผนวก ก

รหัสแบบสอบถาม □ □ □

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยบางประการผู้ถูกควบคุมชายศูนย์ฝึกและอบรมภาคใต้

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (/) หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของท่าน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนด

1. อายุ.....ปี
2. ระดับการศึกษา (.....) ไม่ได้รับการศึกษา
(.....) ประถมศึกษา
(.....) มัธยมศึกษาตอนต้น
(.....) มัธยมศึกษาตอนปลาย
(.....) อื่นๆระบุ.....
3. ฐานความผิด.....
4. ระยะเวลาที่อยู่ในศูนย์ฝึกและอบรม.....ปี.....เดือน.....วัน.....
5. จำนวนครั้งของการเยี่ยมของญาติ.....ครั้ง/เดือน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ให้ผู้ถูกควบคุมประเมินด้วยตนเองในแต่ละข้อคำถาม ทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่านขณะอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมมากที่สุด ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ดังนี้

ถ้าปฏิบัติกิจกรรมเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ หรือเกือบทุกวัน
ถ้าปฏิบัติกิจกรรมบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ บ่อยครั้ง แต่ไม่ปฏิบัติเป็นประจำ
ถ้าปฏิบัติกิจกรรมบางครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ ไม่สม่ำเสมอ หรือปฏิบัติเป็นบางครั้งหรือนานๆ ครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย	หมายถึง	ผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เลย

ตัวอย่าง

ข้อความ	ปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ท่านพบครูที่ปรึกษา	/			

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ท่านอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ หรือดูทีวีเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ				
2. ท่านพูดคุยซักถามพยาบาลประจำศูนย์เกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพ				
3. ท่านใช้ผ้าเช็ดตัว หรือเสื้อผ้าร่วมกับผู้อื่น				
4. ท่านรีบไปพบพยาบาลประจำศูนย์เมื่อท่านมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกาย				
5. ท่านสังเกตอาการที่ผิดปกติต่างๆของร่างกาย				
6. ท่านดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย เช่น สระผมสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง แปรงฟันเช้า-เย็น				
7. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำที่พยาบาลประจำศูนย์แนะนำ เช่น วิธีการรับประทานยา วิธีการทายา				
8. ท่านขับถ่ายอุจจาระทุกวัน				
9. ท่านสูบยาเส้น				
10. ท่านนำยาที่ได้จากห้องพยาบาลไปเสพ เช่น คัมร่วมกับน้ำอัดลมหรืออบเพื่อสูดควัน				
ด้านการออกกำลังกาย				
11. ท่านเล่นกีฬา หรือ ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที				
12. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย/สันทนาการที่ทางศูนย์จัดให้				
ด้านโภชนาการ				
13. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ				
14. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ ขนมหบเคี้ยว				
15. ท่านดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน				
16. ท่านดื่มกาแฟวันละ 5 แก้ว				
17. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว				

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
18. ท่านมักจะทำความรู้จักกับผู้อื่นรอบข้างก่อนเสมอ				
19. ท่านมักจะแสดงอารมณ์โกรธเมื่อผู้อื่นขัดใจ				
20. ท่านมีเพื่อนสนิทที่สามารถพูดคุยและระบายความคับข้องใจได้				
21. ท่านมักจะเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ญาติฟังทุกครั้งที่มาเยี่ยม				
22. ท่านมักจะเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้เจ้าหน้าที่ฟัง				
23. ท่านบอกให้ผู้อื่นทราบว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไร				
24. เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้นท่านจะบอกให้บุคคลอื่นเข้าใจถึงเหตุผลและความรู้สึกของท่าน				
ด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ				
25. ท่านขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเป็นกำลังใจ				
26. ท่านสวดมนต์ไหว้พระ หรือทำละหมาด				
27. ท่านนำหลักคำสอนทางศาสนา มาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในชีวิต				
28. เมื่อมีผู้ที่ทำให้ท่านเจ็บใจ เสียใจ ท่านไม่พยายามโต้ตอบ และให้อภัยเขา				
29. ท่านคิดว่า การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้างมิใช่เรื่องน่าอับอาย				
30. ท่านมักจะพิจารณาว่าสาเหตุความทุกข์ใจคืออะไร				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
31. ท่านแก้ปัญหาโดยพิจารณาถึงผลเสียของการแก้ปัญหานั้น				
32. ท่านคิดหาสาเหตุ และวิธีแก้ไขปัญหา				

ข้อความ	ปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านการจัดการกับความเครียด				
33. เมื่อมีปัญหา หรือมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านจะเข้าหากลุ่มเพื่อน				
34. ท่านคลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย ร่วมกิจกรรมสันทนาการ อ่านหนังสือ เป็นต้น				
35. ท่านปรึกษาผู้อื่น เมื่อไม่สบายใจ หรือเครียด				
36. ท่านตอบสนองความต้องการทางเพศด้วยการช่วยตนเอง				
37. ท่านตอบสนองความต้องการทางเพศโดยร่วมรักทางปาก				
38. ท่านตอบสนองความต้องการทางเพศโดยมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน				
39. ท่านนอนหลับอย่างน้อยคืนละ 8 ชั่วโมง				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับที่มีมาก่อน ลักษณะแบบสอบถาม ให้ผู้ถูกควบคุม ประเมินด้วยตนเองในแต่ละข้อคำถาม และทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน ก่อนเข้ามาอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมมากที่สุด

ใช่	หมายถึง	พฤติกรรมในอดีตมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมหรือการ แสดงพฤติกรรมในปัจจุบัน
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าพฤติกรรมในอดีตมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมหรือการแสดงผลพฤติกรรมในปัจจุบัน
ไม่ใช่	หมายถึง	พฤติกรรมในอดีตไม่มีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมหรือ การแสดงผลพฤติกรรมในปัจจุบัน

ตัวอย่าง

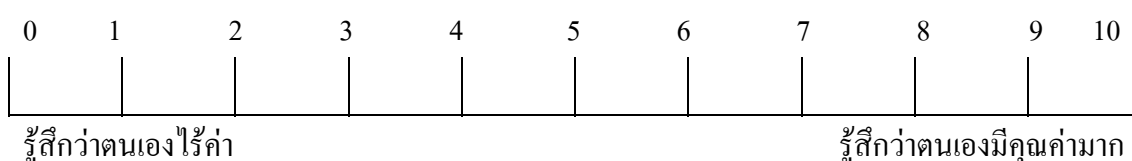
ข้อความ	พฤติกรรมในอดีตมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมในปัจจุบัน		
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
ท่านไม่ได้เรียนหนังสือทำให้ท่านอ่านหนังสือไม่ออก	/		

ข้อความ	พฤติกรรมในอดีตมีผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมในปัจจุบัน		
	ใช่	ไม่แน่ใจ	ไม่ใช่
1. การที่ท่านได้รับความรู้ด้านสุขภาพมาก่อนช่วยให้ท่านปฏิบัติตนด้านสุขภาพถูกต้อง			
2. การเจ็บป่วยในอดีตของท่านทำให้ท่านสามารถดูแลตนเองเมื่อป่วยด้วยโรคเดิมอีกครั้ง			
3. การที่ท่านเคยเล่นกีฬา หรือ ออกกำลังกาย มาก่อนทำให้ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอในศูนย์			
4. ท่านเคยเที่ยวกลางคืนมาก่อนเมื่ออยู่ในศูนย์ทำให้ท่านนอนไม่หลับ			
5. ท่านเคยนอนปิดไฟ เมื่อนอนที่ศูนย์เปิดแสงสว่างตลอดคืนทำให้ท่านนอนไม่หลับ			
6. การที่ท่านรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ทำให้ท่านรับประทานอาหารในศูนย์ไม่ครบ 3 มื้อ			
7. ท่านเคยสูบบุหรี่ทำให้ท่านสูบบุหรี่ในศูนย์ฝึกฯ			
8. ท่านมีความเชื่อในหลักคำสอนทางศาสนา ทำให้ท่านสวดมนต์ หรือทำละหมาด			
9. ท่านมีความเชื่อว่าการสักยันต์จะทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนได้ ทำให้ท่านสักตามร่างกาย			
10. ท่านเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข และท่านสามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นไปได้ด้วยดี			
11. ท่านเคยสนองตอบความต้องการทางเพศด้วยการช่วยตนเองหรือมีเพศสัมพันธ์มาก่อนทำให้ท่านสนองตอบความต้องการทางเพศโดยการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนในศูนย์			

ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบประเมินค่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ให้ผู้ถูกควบคุมประเมินด้วยตนเองถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยเริ่มจากด้านซ้ายให้ 0 คะแนน หมายถึง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นไปทางด้านขวาช่องละ 1 คะแนน จนถึงด้านขวาสุดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากที่สุด ให้ 10 คะแนน ท่านรู้สึกว่าคุณค่าในระดับคะแนนเท่าไร ให้ (X) ตรงตำแหน่งนั้น

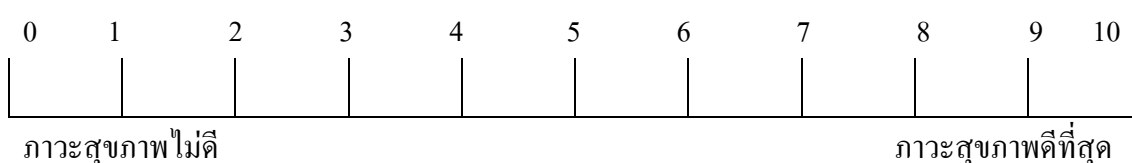
ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของท่านเป็นอย่างไร



ส่วนที่ 5 แบบวัดการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ถูกควบคุม

คำชี้แจง แบบประเมินค่าวัดการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ถูกควบคุม ให้ผู้ถูกควบคุมประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพด้วยตนเอง โดยเริ่มจากด้านซ้ายให้ 0 คะแนน หมายถึง ภาวะสุขภาพของท่านไม่ดี และการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ถูกควบคุมเพิ่มขึ้นไปทางด้านขวาช่องละ 1 คะแนน จนถึงด้านขวาสุดการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้ถูกควบคุมดีที่สุดให้ 10 คะแนน ท่านรับรู้ภาวะสุขภาพของท่านอยู่ในระดับคะแนนเท่าไร ให้ (X) ตรงตำแหน่งนั้น

ท่านคิดว่าขณะนี้ภาวะสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร



ส่วนที่ 6 แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคล

ลักษณะแบบสอบถาม ให้ผู้ถูกควบคุมประเมินด้วยตนเองในแต่ละข้อคำถาม และทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบมากที่สุด

มีอิทธิพลมาก	หมายถึง	บุคคลมีผลต่อพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมมาก
มีอิทธิพลปานกลาง	หมายถึง	บุคคล มีผลต่อพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมปานกลาง
มีอิทธิพลน้อย	หมายถึง	บุคคล มีผลต่อพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมน้อย
ไม่มีผลเลย	หมายถึง	บุคคล ไม่มีผลต่อพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรมเลย

ตัวอย่าง

ข้อความ	อิทธิพลของบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรม			
	มีมาก	มีปานกลาง	มีน้อย	ไม่มี
ทันตแพทย์มีส่วนในการดูแลช่องปากของท่าน		/		

ข้อความ	อิทธิพลของบุคคลมีผลต่อพฤติกรรมหรือการปฏิบัติกิจกรรม			
	มีมาก	มีปานกลาง	มีน้อย	ไม่มี
1. เพื่อนชักจูงให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ				
2. เพื่อนมีส่วนให้ท่านรับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 3 มื้อ				
3. เพื่อนมีส่วนให้ท่านสูบบุหรี่				
4. เพื่อนมีส่วนให้ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา				
5. เพื่อนมีส่วนให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการ				
6. เพื่อนมีส่วนให้ท่านได้ระบายความเครียด				
7. เพื่อนมีส่วนให้ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา				
8. เจ้าหน้าที่มีส่วนให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมด้านสุขภาพ				
9.เจ้าหน้าที่มีส่วนให้ท่านรับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ				
10.เจ้าหน้าที่มีส่วนให้ท่านไม่สูบบุหรี่				
11.เจ้าหน้าที่มีส่วนให้ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา				
12.เจ้าหน้าที่มีส่วนให้ท่านเข้าร่วมกิจกรรมสันตนาการ				
13.เจ้าหน้าที่มีส่วนให้ท่านได้ระบายความเครียด				
14.เจ้าหน้าที่มีส่วนให้ท่านได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา				
15.ญาติมีส่วนให้ท่านรับประทานอาหารไม่ครบทั้ง 3 มื้อ โดยนำขนมขบเคี้ยวมาให้				
16.ญาติมีส่วนให้ท่านสูบบุหรี่ เช่น นำยามาให้				
17.ญาติมีส่วนให้ท่านพูดคุยระบายความเครียด				
18.ญาติมีส่วนส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น นำหนังสือสวดมนต์ ผ้าละหมาด มาให้ เป็นต้น				

ภาคผนวก ข

ใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของผู้ถูกควบคุมในศูนย์ฝึกและอบรมในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย
ได้พิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยดังนี้
เรียน.....

ดิฉันนางสาวกมลชนก ทองเอียด นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความสนใจศึกษาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
และปัจจัยบางประการในผู้ถูกควบคุมชายศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคใต้ โดยมีวัตถุประสงค์
ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้ถูกควบคุม
2. เพื่อศึกษาปัจจัยบางประการในผู้ถูกควบคุมชายศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน
ภาคใต้ ประเด็นพฤติกรรมเกี่ยวข้องกับมีมาก่อน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ภาวะสุข
ภาพ และอิทธิพลระหว่างบุคคล

การศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางสำหรับพยาบาลในการให้คำแนะนำผู้ถูกควบคุมเกี่ยวกับ
การสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการสร้างเสริมให้ผู้ถูกควบคุมมีพฤติกรรม
สุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง
ต่างๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

จึงขอความร่วมมือจากท่านในการเก็บข้อมูล โดยตอบแบบสอบถามครั้งนี้ให้ตรงกับความเป็นจริงตามความรู้สึกของท่าน หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับข้อคำถาม สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย ข้อมูลที่ได้จะถือเป็นความลับ ท่านมีสิทธิ์จะตอบหรือยกเลิกการตอบได้ตามความต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่าน การสรุปผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น และขอขอบคุณที่ท่านได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางสาวกมลชนก ทองเอียด

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

- | | | |
|----------------------|-------------------|---------------------------------------|
| 1. นายแพทย์สุวัฒน์ | วิริยะพงศ์สุกิจ | ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลเทพา |
| 2. ดร.อมาวศรี | อัมพันธ์ศิริรัตน์ | อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา |
| 3. อาจารย์จันทน์จุฑา | ฤทธิ์สวัสดิ์ | อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา |