

ภาคผนวก

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ก
รายงานผู้เกี่ยวข้อง

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. รศ.ดร.เชาวยุทธ มณีรัตน์ | อาจารย์คณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา |
| 2. นายพิทักษ์ ทิพย์วาริ | อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา |
| 3. นางอวาทิพย์ แว | นักวิชาการสาธารณสุข 7 โรงพยาบาลยะลา |

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

Prince of Songkhla University
Pattani Campus



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง วิธีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

คำชี้แจง

- 1.แบบสอบถามการวิจัยฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
- 2.การตอบแบบสอบถามจะไม่มีภาระระบุชื่อและรวบรวมข้อมูลเป็นภาพรวม ดังนั้นจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล
3. แบบสอบถามการวิจัยฉบับนี้มีทั้งหมด 2 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ประกอบด้วย

| | | |
|-------------------------------|----|-----|
| 1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ | 14 | ข้อ |
| 2. ด้านโภชนาการ | 15 | ข้อ |
| 3. ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย | 10 | ข้อ |
| 4. ด้านการจัดการกับความเครียด | 10 | ข้อ |
| 5. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล | 10 | ข้อ |
| 6. ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ | 11 | ข้อ |
4. โปรดตอบข้อความทุกข้อตามสภาพที่เป็นจริง ทั้งนี้เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่เป็นจริงและทำให้ผลการวิจัยเชื่อถือได้

ขอขอบพระคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นายวรยุทธ ชัยเจริญสมบัติ

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() อายุน้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี

() อายุมากกว่า 20 ปี

3. นักศึกษากำลังศึกษาคณะ

() คณะศึกษาศาสตร์

สาขาวิชา.....

() คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

โปรแกรมวิชา.....

() คณะศิลปศาสตร์

โปรแกรมวิชา.....

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

- ตอนที่ 2** **แบบสอบถามเกี่ยวกับวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา**
 กรุณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย /
 ลงในช่องที่ตรงกับความเห็นของท่านเพียงช่องเดียวเท่านั้น
- ปฏิบัติประจำ** หมายถึง ปฏิบัติทุกวันหรือมากกว่า 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติน้อยกว่า 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์หรือปฏิบัติบ้างเป็นบางวัน
ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลยในหนึ่งสัปดาห์ที่ผ่านมา

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

| ข้อที่ | ข้อความ | ปฏิบัติ ประจำ | ปฏิบัติ บางครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | มีการตรวจสุขภาพร่างกายประจำปี | | | |
| 2 | มีการตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน | | | |
| 3 | อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง | | | |
| 4 | แปรงฟันหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง | | | |
| 5 | สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาดเสมอ | | | |
| 6 | หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือควันบุหรี่ | | | |
| 7 | สังเกตอาการผิดปกติของร่างกายตนเอง | | | |
| 8 | ขอคำปรึกษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคระบาด | | | |
| 9 | ให้ความร่วมมือกับองค์กรต่าง ๆ เพื่อป้องกัน ควบคุม การระบาดของโรคในชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่ | | | |
| 10 | ปรึกษากับบุคคลในครอบครัวเมื่อรู้สึกเจ็บป่วยเล็กน้อย | | | |
| 11 | ให้คำชี้แนะเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมต่อสุขภาพแก่คนในครอบครัว ญาติ เพื่อน ๆ | | | |
| 12 | ซื้อยาจากร้านขายยารับประทานเองเมื่อมีอาการไม่สบาย | | | |
| 13 | ไปพบแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติ | | | |
| 14 | หาความรู้ใหม่ ๆ ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของตนเอง | | | |

2. ด้านโภชนาการ

| ข้อที่ | ข้อความ | ปฏิบัติ ประจำ | ปฏิบัติ บางครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ | | | |
| 2 | รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และตรงตามเวลา | | | |
| 3 | ล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร | | | |
| 4 | ดื่มน้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ | | | |
| 5 | รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่มีไขมัน เช่น แกงกะทิ ไข่ทอด มันฝรั่งทอด | | | |
| 6 | รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ | | | |
| 7 | รับประทานขนมคบเคี้ยว และของหวาน | | | |
| 8 | รับประทานอาหารช้า ๆ เคี้ยวละเอียดก่อนกลืน | | | |
| 9 | รับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด | | | |
| 10 | รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ | | | |
| 11 | เลือกซื้ออาหาร โดยพิจารณาวันที่เปิดปิดอาหารจากแมลงวัน และคนขายแต่งกายสะอาดมากกว่าความอร่อย | | | |
| 12 | ดื่มนมที่เหมาะสมตามวัย | | | |
| 13 | อ่านสลากข้างกล่องเพื่อตรวจสอบวันหมดอายุก่อนเลือกซื้ออาหารมารับประทาน | | | |
| 14 | งดอาหารมื้อเช้า เพราะไม่มีเวลา | | | |
| 15 | ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว | | | |

3. ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย

| ข้อที่ | ข้อความ | ปฏิบัติ ประจำ | ปฏิบัติ บางครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายและ ออกกำลังกายตามแผนที่กำหนด | | | |
| 2 | ออกกำลังกายนานติดต่อกันครั้งละ 30 – 40 นาที | | | |
| 3 | ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง | | | |
| 4 | ทำกิจกรรมประจำวันที่ต้องใช้แรงติดต่อกันนาน 15 – 30 นาทีต่อครั้ง (เช่น รดน้ำต้นไม้ ถูบ้าน ล้างรถ) | | | |
| 5 | หลังจากออกกำลังกายมักจะผ่อนคลายเพื่อให้ร่างกาย กลับสู่สภาวะปกติ | | | |
| 6 | เลือกชนิดการออกกำลังกายได้เหมาะสมกับเพศและวัย ของท่าน | | | |
| 7 | ก่อนออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย | | | |
| 8 | ออกกำลังกายอย่างมีความสุขและสนุกสนาน | | | |
| 9 | ออกกำลังกายจนรู้สึกตัวหัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น | | | |
| 10 | ออกกำลังกายโดยการเดินเล่น เดินแอโรบิค วิ่ง หรือออกกำลังกายอื่น ๆ ที่ท่านชอบ | | | |

4. ด้านการจัดการกับความเครียด

| ข้อที่ | ข้อความ | ปฏิบัติ ประจำ | ปฏิบัติ บางครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | นอนหลับพักผ่อนวันละ 6-8 ชั่วโมง | | | |
| 2 | ทำนผ่อนคลายความเครียด โดยฟังเพลง นอนพักผ่อน ทำงานอดิเรกหรือพูดคุยกับเพื่อน | | | |
| 3 | เมื่อมีปัญหาท่านควบคุมจิตใจให้สงบและปล่อยวางได้ | | | |
| 4 | การออกกำลังกายถือว่าผ่อนคลายความเครียดได้วิธีหนึ่ง | | | |
| 5 | เมื่อไม่สบายใจท่านพยายามค้นหาสาเหตุและแก้ไข ที่สาเหตุอย่างมีสติและใช้เหตุผล | | | |
| 6 | ท่านสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข | | | |
| 7 | ท่านบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ | | | |
| 8 | ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ | | | |
| 9 | เมื่อไม่สบายใจ ท่านปรึกษาหารือกับเพื่อนที่สนิทหรือผู้ที่ ท่านไว้ใจ | | | |
| 10 | เมื่อท่านมีความเครียด ท่านใช้วิธีคลายเครียดโดยการ อ่านอัลกุรอาน ซิเกร นั่งสมาธิและสวดมนต์ | | | |

5. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

| ข้อที่ | ข้อความ | ปฏิบัติ ประจำ | ปฏิบัติ บางครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
|--------|-----------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | ท่านสามารถพูดคุยหรือปรึกษาปัญหาต่าง ๆ กับบุคคล ในครอบครัว | | | |
| 2 | รู้สึกยินดีอย่างจริงใจกับความสำเร็จของเพื่อนหรือผู้อื่น | | | |
| 3 | ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ และอาจารย์ได้ดี | | | |
| 4 | พบปะสังสรรค์หรือพูดคุยกับเพื่อนเก่าหรือบุคคลอื่น | | | |
| 5 | ไปร่วมงานทำบุญหรือกิจกรรมทางศาสนา | | | |
| 6 | ไปร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานศพ | | | |
| 7 | พึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อน ๆ หรือบุคคลอื่น | | | |
| 8 | เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำและให้กำลังใจกับเพื่อนหรือ บุคคลอื่น | | | |
| 9 | แสดงความรักห่วงใยต่อเพื่อน และบุคคลอื่น | | | |
| 10 | แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในครอบครัวและ บุคคลอื่นในสังคม | | | |

6. ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ

| ข้อที่ | ข้อความ | ปฏิบัติ ประจำ | ปฏิบัติ บางครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
|--------|-----------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------|
| 1 | วางแผนเป้าหมายในชีวิตว่าต้องการเรียนให้สำเร็จเพื่ออนาคตข้างหน้า | | | |
| 2 | ค้นหาวิธีที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในเรื่องที่ต้องการ | | | |
| 3 | พยายามทำใจให้พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน | | | |
| 4 | ได้ทำในสิ่งที่ชอบในแต่ละวัน | | | |
| 5 | พยายามทำให้รู้สึกว่าคุณค่า | | | |
| 6 | แสวงหาและปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อให้ชีวิตมีความสุข | | | |
| 7 | เตรียมพร้อมที่อาจจะพบความเปลี่ยนแปลงในอนาคต | | | |
| 8 | มีการกำหนดและคิดถึงอนาคตอยู่เสมอ | | | |
| 9 | ประพฤติดนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม | | | |
| 10 | มีความสุขและพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ | | | |
| 11 | พยายามฝึกการคิดเชิงสร้างสรรค์ | | | |

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ง
คุณภาพเครื่องมือการวิจัย

Prince of Songkhla University
Pattani Campus

คุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

1. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แบบสอบถามวิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ด้านที่ 1 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

| ข้อที่ | คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่ | | | ΣR | IOC |
|--------|-------------------------------------|----|----|------------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| 1 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 2 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 3 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 4 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 5 | 0 | +1 | +1 | 2 | 0.6 |
| 6 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 7 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 8 | 0 | +1 | +1 | 2 | 0.6 |
| 9 | +1 | 0 | +1 | 2 | 0.6 |
| 10 | +1 | 0 | +1 | 2 | 0.6 |
| 11 | +1 | 0 | +1 | 2 | 0.6 |
| 12 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 13 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 14 | 0 | +1 | +1 | 2 | 0.6 |

ด้านที่ 2 ด้านโภชนาการ

| ข้อที่ | คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่ | | | $\sum R$ | IOC |
|--------|-------------------------------------|----|----|----------|------|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| 1 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 2 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 3 | 0 | +1 | +1 | 2 | 0.6 |
| 4 | 0 | +1 | 0 | 1 | 0.3* |
| 5 | +1 | 0 | +1 | 2 | 0.6 |
| 6 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 7 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 8 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 9 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 10 | +1 | -1 | +1 | 1 | 0.3* |
| 11 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 12 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 13 | +1 | 0 | +1 | 2 | 0.6 |
| 14 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 15 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |

หมายเหตุ * ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์และได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ด้านที่ 3 ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย

| ข้อที่ | คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่ | | | $\sum R$ | IOC |
|--------|-------------------------------------|----|----|----------|------|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| 1 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 2 | +1 | +1 | 0 | 2 | 0.6 |
| 3 | +1 | 0 | +1 | 2 | 0.6 |
| 4 | +1 | -1 | +1 | 1 | 0.3* |
| 5 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 6 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 7 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 8 | +1 | +1 | 0 | 2 | 0.6 |
| 9 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 10 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |

หมายเหตุ * ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์และได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ด้านที่ 4 ด้านการจัดการกับความเครียด

| ข้อที่ | คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่ | | | $\sum R$ | IOC |
|--------|-------------------------------------|----|----|----------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| 1 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 2 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 3 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 4 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 5 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 6 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 7 | 0 | +1 | +1 | 2 | 0.6 |
| 8 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 9 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 10 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |

ด้านที่ 5 ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

| ข้อที่ | คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่ | | | $\sum R$ | IOC |
|--------|-------------------------------------|----|----|----------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| 1 | +1 | +1 | 0 | 2 | 0.6 |
| 2 | 0 | +1 | +1 | 2 | 0.6 |
| 3 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 4 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 5 | 0 | +1 | +1 | 2 | 0.6 |
| 6 | +1 | +1 | 0 | 2 | 0.6 |
| 7 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 8 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 9 | 0 | +1 | +1 | 2 | 0.6 |
| 10 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |

ด้านที่ 6 ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ

| ข้อที่ | คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่ | | | $\sum R$ | IOC |
|--------|-------------------------------------|----|----|----------|-----|
| | 1 | 2 | 3 | | |
| 1 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 2 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 3 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 4 | +1 | 0 | +1 | 2 | 0.6 |
| 5 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 6 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 7 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 8 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 9 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |
| 10 | 0 | +1 | +1 | 2 | 0.6 |
| 11 | +1 | +1 | +1 | 3 | 1.0 |