

ภาคผนวก ก

ใบพิทักษ์สิทธิผู้ร่วมวิจัย

ดิฉัน ร้อยเอกหญิงจุฑามาส ยอดสกุล นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ ภาคพิเศษคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำวิจัยเพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตทหารกองประจำการ ท่านเป็นกำลังพลที่สำคัญของประเทศชาติที่ได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนในการให้ข้อมูลในเรื่องดังกล่าว ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม โดยทุกข้อคำตอบที่ท่านตอบมีค่าเพื่อนำเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อไป คำตอบของท่านไม่มีถูกผิดเพราะเป็นความคิดเห็นและความรู้สึกส่วนบุคคลซึ่งถือเป็นความลับ ถ้าหากท่านไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ทางผู้วิจัยยินดี และรับรองว่าไม่มีผลต่อวินัยและการบังคับบัญชาแต่อย่างใด

ขอขอบพระคุณที่กรุณาเสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

ร้อยเอกหญิงจุฑามาส ยอดสกุล

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเรื่อง พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพชีวิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาทำเครื่องหมาย (/) ในข้อความที่เห็นว่าถูกต้องและเป็นจริง เพียงช่องเดียวหรือเติมข้อความในช่องว่างที่กำหนดไว้

1. อายุ.....ปี
2. ศาสนา () พุทธ () อิสลาม () คริสต์ () อื่นๆ
3. ระดับการศึกษา
 - () 1. ไม่ได้เรียนหนังสือในโรงเรียน
 - () 2. ประถม
 - () 3. มัธยม/ปวช.
 - () 4. อนุปริญญา/ปวส.
 - () 5. ปริญญาตรี/สูงกว่า
 - () 6. อื่นๆ(ระบุ).....
4. สถานภาพ
 - () 1. โสดไม่มีแฟน
 - () 2. โสดมีแฟน
 - () 3. คู่
 - () 4. หย่า/หม้าย
5. อาชีพก่อนเข้าเป็นทหารกองประจำการ
 - () 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ
 - () 2. เกษตรกร
 - () 3. ธุรกิจส่วนตัว เช่น ค้าขาย
 - () 4. รับจ้าง/ช่างซ่อมต่างๆ (ช่างไฟฟ้า, ช่างยนต์, ช่างประปา ฯลฯ)
 - () 5. รับราชการ/ลูกจ้างรัฐบาล/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 - () 6. อื่นๆ (ระบุ).....
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนก่อนเข้าเป็นทหารกองประจำการ
 - () 1. ไม่มีรายได้
 - () 2. ต่ำกว่า 2,500 บาท
 - () 3. 2,501 – 5,000 บาท
 - () 4. 5,001 - 10,000 บาท
 - () 5. มากกว่า 10,000

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของทหารกองประจำการ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบกิจกรรมที่ท่านปฏิบัติหรือรับรู้ในการส่งเสริมสุขภาพของท่านในระยะเวลาที่ผ่านมาขณะเป็นทหารกองประจำการ คำตอบของท่านจะไม่มีผิด หรือถูก ขอให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้ออย่างรอบคอบ และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพียงข้อเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การพิจารณาเลือกตอบมีเกณฑ์ดังนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ หรือมีการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นมาก ให้ 4 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นเกือบทุกครั้ง หรือมีการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นปานกลาง ให้ 3 คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	มีการปฏิบัติกิจกรรมนั้นนานๆ ครั้ง หรือมีการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นน้อย ให้ 2 คะแนน
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่ได้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย หรือไม่มีการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกในเรื่องนั้นเลย ให้ 1 คะแนน

ข้อความ	คะแนน			
	4	3	2	1
1. สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย				
2. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยจะไปพบแพทย์				
3. พบแพทย์และตรวจตามนัด				
4. หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตน เพื่อให้มีสุขภาพดี				
5. ซักถามเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์เมื่อเจ็บป่วย				
6. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ การใช้ยาเสพติด				
7. เข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง				
8. ดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล หลังทำกิจกรรม/ การฝึก				
9. ออกกำลังกายต่อเนื่อง ครั้งละอย่างน้อย 20-30 นาที				
10. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง				
11. มีเวลานอนหลับแต่ละคืน อย่างน้อย 6 – 7 ชั่วโมง				
12. เมื่อรู้สึกเหนื่อยล้าหาเวลาพักผ่อน				
13. ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกำลังที่มีอยู่อย่างเต็มที่				
14. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ทุกวัน				
15 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ เช่น อาหารขยะของหมักดอง				
16 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน				

ข้อความ	คะแนน			
	4	3	2	1
17 รับประทานอาหารที่ปรุงสุกเสมอ				
18 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 7-8 แก้ว				
19 ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์				
20 พุฒคุยติดต่อกับญาติ เพื่อน หรือเพื่อน ร่วมงานตามโอกาสเหมาะสม				
21 ให้ความช่วยเหลือบุคคลรอบข้าง				
22 เมื่อมีความคับข้องใจปรึกษากับคนใกล้ชิด หรือเพื่อน				
23 ถามทุกข์สุขของคนรอบข้าง				
24 ร่วมกิจกรรมกับส่วนรวมในโอกาส ต่างๆ				
25 แสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น				
26 ยอมรับคำวิจารณ์ได้มากกว่าที่แสดง การต่อต้าน				
27 แสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับการยกย่อง				
28. กระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ ในแง่ที่ ดี				
29. พึงพอใจในตนเองและความเป็นอยู่				
30. ดำรงชีวิตโดยใช้คำสอนของศาสนาเป็น ที่ยึดมั่น				
31 ใช้ความสามารถของตนเองเต็มที่ก่อน จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น				
32 ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย				
33 พักผ่อน คลายเครียด โดยใช้สื่อต่างๆ				
34 วางแผนการทำงานแต่ละวัน				
35 ไม่คาดหวังกับสิ่งใดๆ เต็มร้อยจะพอใจ ไว้เสมอ				

ข้อความ	คะแนน			
	4	3	2	1
36 เมื่อมีปัญหาตั้งใจจะแก้ไขให้ผ่านไป				
37 ใช้แหล่งประโยชน์เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองได้				
38 มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ยึดเหนี่ยวจิตใจ				
39 เมื่อไม่สบายใจจะระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด				
40 ฝึกริธีการผ่อนคลาย เช่น ทำสมาธิหรือประกอบพิธีกรรมทางศาสนา				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามคุณภาพชีวิต

คำชี้แจง แบบสอบถามคุณภาพชีวิตประกอบด้วยคำถาม 26 ข้อ

ให้ทำแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ผู้ทำแบบสอบถามคิดว่าตรงกับความรู้สึกตนเองที่สุด โดยมีเกณฑ์การตอบดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ถ้าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ถ้าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ถ้าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ถ้าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ถ้าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด					
2. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนักเพียงใด					
3. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆในแต่ละวันไหมทั้งเรื่องงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน					
4. ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักเพียงใด					
5. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
6. ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆดีเพียงใด					
7. ท่านรู้สึกพึงพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน					
8. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม					
9. ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					
10. ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
11. ท่านจำเป็นต้องรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน					
12. ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมามากน้อยเพียงใด					
13. ท่านพอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่านมามากน้อยแค่ไหน					
14. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆแค่ไหน					
15. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน					
16. ท่านพอใจกับสภาพที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด					
17. ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
18. ท่านพอใจที่สามารถไปใช้บริการทางสาธารณสุข (สถานพยาบาล) ได้ตามความจำเป็นเพียงใด					
19. ท่านได้รับรู้เกี่ยวกับข่าวสารในชีวิตประจำวัน แต่ละวันมากน้อยเพียงใด					
20. ท่านมีโอกาสดีได้พักผ่อนคลายเครียดได้มากน้อยเพียงใด					

ข้อความ	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
21. สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
22. ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนสามารถ (หมายถึง การคมนาคม) มากน้อยเพียงใด					
23. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน					
24. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี					
25. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน? (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมไปถึงการช่วยตนเอง หรือ การมีเพศสัมพันธ์)					
ข้อความ	แย่มาก	เล็กน้อย	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
26. ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด					

ภาคผนวก ก

ตารางวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 15

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำแนกเป็นรายข้อ (N=200)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย	20.5	36.5	34.5	8.5
2. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยจะไปพบแพทย์	10.5	29.5	36.5	23.5
3. พบแพทย์และตรวจตามนัด	24.5	24.0	44.5	7.0
4. หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้มีสุขภาพดี	11.0	34.0	49.5	5.5
5. ซักถามเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์เมื่อเจ็บป่วย	10.0	39.0	46.0	5.0
6. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น สูบบุหรี่ การใช้สิ่งเสพติด	36.0	41.0	23.0	-
7. เข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	43.0	29.0	25.5	2.5
8. ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล หลังทำกิจกรรม/ การฝึก	49.0	20.0	26.0	5.0

ตาราง 16

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านปฏิบัติกิจกรรมและการออกกำลังกาย จำแนกเป็นรายชื่อ (N=200)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ด้านปฏิบัติกิจกรรมและออกกำลังกาย				
1. ออกกำลังกายต่อเนื่อง ครั้ง ละอย่างน้อย 20-30 นาที	52.0	30.5	15.0	2.5
2. ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง	38.5	51.0	7.5	3.0
3. มีเวลานอนหลับแต่ละคืน อย่างน้อย คืนละ 6 – 7 ชั่วโมง	37.0	43.0	19.5	0.5
4. เมื่อรู้สึกเหนื่อยล้างเวลาพักผ่อน	38.0	40.0	19.5	2.5
5. ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกำลังที่ มีอยู่อย่างเต็มที่	50.5	27.0	19.0	3.5

ตาราง 17

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านภาวะโภชนาการ จำแนกเป็นรายข้อ (N=200)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
<i>ด้านภาวะโภชนาการ</i>				
1. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ทุกวัน	39.0	26.5	31.0	3.5
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคุณค่า ทางโภชนาการต่ำ เช่น อาหารขยะ ของหมักดอง	59.0	27.5	11.0	2.5
3. รับประทานอาหารจำพวก เนื้อสัตว์ ทุกวัน	39.5	48.5	11.5	0.5
4. รับประทานอาหารที่ปรุงสุก เสมอ	22.0	31.0	46.5	0.5
5. ดื่มน้ำอย่างน้อย วันละ 7-8 แก้ว	21.0	20.0	54.5	4.5
6. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่ผสม แอลกอฮอล์	7.0	21.5	52.0	19.5

ตาราง 18

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกเป็นรายชื่อ (N=200)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
1. ยอมรับคำวิจารณ์ได้มากกว่าแสดงการต่อต้าน	20.0	41.5	38.0	0.5
2. ให้ความช่วยเหลือบุคคลรอบข้าง	22.0	58.5	17.0	2.5
3. เมื่อมีความคับข้องใจปรึกษากับคนใกล้ชิดหรือเพื่อน	29.0	40.0	31.0	-
4. ร่วมกิจกรรมส่วนรวมในโอกาสต่างๆ	15.0	51.0	34.0	-
5. ถามทุกข์สุขของคนรอบข้าง	14.0	64.5	16.5	5.0
6. พุคคุยติดต่อกับญาติหรือผู้อื่นตามโอกาสเหมาะสม	15.5	46.0	35.5	3.0
7. แสดงความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่น	23.5	53.5	23.0	-

ตาราง 19

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ จำแนกเป็นรายข้อ (n=200)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
1. แสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับการยกย่อง	45.0	38.0	17.0	0.5
2. กระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ ในแง่ดี	44.5	41.5	14.0	-
3. พึงพอใจในตนเองและความเป็นอยู่	28.5	44	25.0	2.5
4. ดำรงชีวิตโดยใช้คำสอนของศาสนาเป็นที่ยึดมั่น	54.5	35.5	9.5	4.0
5. ใช้ความสามารถตนเองเต็มที่ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือผู้อื่น	27.5	54.5	18.0	0.5
6. ดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย	49.0	37.5	13.5	6.0

ตาราง 20

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับของการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด จำแนกเป็นรายข้อ (N=200)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ด้านการจัดการความเครียด				
1. มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ	45.5	42.5	11.5	0.5
2. ไม่คาดหวังกับสิ่งใดๆ เต็มร้อย จะพอใจไว้เสมอ	55.0	27.0	18.0	-
3. พักผ่อนคลายเครียดโดยใช้สื่อต่างๆ	47.5	35.0	15.0	2.5
4. เมื่อมีปัญหาตั้งใจจะแก้ไขให้ผ่านมันไปได้	26.0	37.0	33.0	4.0
5. วางแผนการทำงานแต่ละวัน	30.0	52.5	17.0	0.5
6. ใช้แหล่งประโยชน์ตอบสนองความต้องการของตนเองได้	21.5	43.0	29.5	6.0
7. เมื่อไม่สบายใจ จะระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด	16.0	44.0	40.0	-
8. ฝึกวิธีการผ่อนคลาย เช่น ทำสมาธิหรือประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เป็นต้น	23.5	34.0	40.0	2.5

ส่วนที่ 2 คุณภาพชีวิต

ตาราง 21

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จำนวนเป็นรายข้อ
(N=200)

คุณภาพชีวิต	ระดับการรับรู้ (ร้อยละ)				
	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
<i>ด้านร่างกาย</i>					
1. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการ	7.0	28.5	48.0	16.0	0.5
2. มีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน	8.0	35.5	45.5	8.0	3.0
3. พอใจกับการนอนหลับ	22.5	19.5	49.0	8.5	0.5
4. พอใจในมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน	16.5	42.0	34.5	6.0	1.5
5. จำเป็นต้องรับการรักษาพยาบาล เพื่อที่จะมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน	4.0	30.0	49.0	9.5	7.5
6. พอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมาก่อน	7.0	35.5	48.5	8.5	0.5
7. ท่านสามารถไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเองดีเพียงใด	8.0	44.5	41.0	3.5	3.0

ตาราง 22

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับการรับรู้คุณภาพชีวิต ด้านจิตใจ จำแนกเป็นรายชื่อ (n=200)

คุณภาพชีวิต	ระดับการรับรู้ (ร้อยละ)				
	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านจิตใจ					
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง)	21.5	40.5	30.5	5.0	2.5
2. ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ	5.0	23.0	66.5	5.0	0.5
3. ท่านรู้สึกพึงพอใจในตนเอง	36.5	45.0	15.5	3.0	-
4. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตนเอง	31.0	33.5	31.0	4.0	0.5
5. ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล	3.5	21.0	63.0	10.5	2.0
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมาย	22.0	18.5	48.5	10.5	0.5

ตาราง 23

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม จำแนกเป็นรายข้อ (N=200)

คุณภาพชีวิต	ระดับการรับรู้ (ร้อยละ)				
	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
<i>ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม</i>					
1. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ แค่ไหน	8.5	50	35.5	5.5	0.5
2. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมาแค่ไหน	20.0	28.5	44.5	2.0	5.0
3. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน	17.0	36.5	32.5	10.5	3.5

ตาราง 24

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับการรับรู้คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม จำแนกเป็นรายข้อ
(N=200)

คุณภาพชีวิต	ระดับการรับรู้ (ร้อยละ)				
	ไม่เคย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านสิ่งแวดล้อม					
1. ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตาม ความจำเป็นอย่างน้อยแค่ไหน	6	27	49.5	15	2.5
2. ท่านพอใจที่สามารถใช้ บริการทางสาธารณสุข (สถานพยาบาล) ตามความ จำเป็นเพียงใด	0.5	37.5	50.5	11.5	-
3. ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสาร ที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน	1	7.5	77.5	13.5	0.5
4. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อน คลายเครียด	5	11.5	68	15.5	-
5. สภาพแวดล้อมดีต่อสุข ภาพของท่าน	2.5	36	58	3	0.5
6. ท่านพอใจกับสภาพบ้าน เรือนที่อยู่ตอนนี้	6.5	31	48	14	0.5
7. รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคง ปลอดภัยดีไหมในแต่ละ วัน	18.5	24	48.5	8.5	0.5
8. พอใจกับไปไหนมาไหน ด้วยตนเองได้ดี	10.5	45.5	35.5	8.5	-

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม

1. ผศ.ดร.ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร
อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
2. พ.ท. หญิง อมรรัตน์ เศรษฐกูร
หัวหน้าพยาบาล โรงพยาบาลค่ายเสนาณรงค์
3. ร.อ. นพ. ปฐวี วชิรวัฒนากาญจน์
แพทย์ประจำโรงพยาบาลค่ายเสนาณรงค์
4. พ.ต.หญิง จรรยาภรณ์ ระกำทอง
พยาบาลส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลค่ายเสนาณรงค์
5. ร.อ. สมยศ รัตนดากุล
ผู้บังคับกองร้อย มณฑลทหารบกที่ 42 ค่ายเสนาณรงค์