

ภาคผนวก ก

ผลการศึกษาเพิ่มเติม

ตาราง 5

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพรายข้อ (N = 120)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ฉันสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายตนเอง	48.3	40.0	10.8	0.8
2. ฉันไปพบครูอนามัยหรือบอกผู้ปกครองเมื่อไม่สบาย	33.3	45.8	20.0	0.8
3. ฉันไปพบแพทย์หรือพยาบาลเพื่อบอกถึงอาการผิดปกติ	35.8	48.3	10.8	5.0
ด้านความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากแหล่งต่างๆ				
4. ฉันปรึกษา ครู เพื่อน เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย	28.3	50.0	20.0	1.7
5. ฉันหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากแหล่งต่างๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือสุขภาพ	60.0	37.5	2.5	-
ด้านสอบถามความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อน พ่อแม่				
6. ฉันสอบถามความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจากบุคคล	40.0	46.7	13.3	-
ด้านหาแพทย์หรือพยาบาลที่ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ				
7. ฉันหาแพทย์หรือพยาบาลที่ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ	24.2	53.3	12.5	10.0
ด้านใช้สิทธิที่ตนเองพึงได้รับจากรัฐในการรับบริการดูแลสุขภาพ				
8. ฉันใช้สิทธิที่ตนเองพึงได้รับจากรัฐในการรับบริการดูแลสุขภาพ	40.8	35.0	13.3	10.8
ด้านรับประทานและใช้ยาได้อย่างถูกต้อง				
9. ฉันรับประทานและใช้ยาได้อย่างถูกต้อง	54.2	32.5	13.3	-
ด้านขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหาสุขภาพ				
10. ฉันขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหาสุขภาพ	27.5	53.3	14.2	5.0
ด้านการออกกำลังกาย				
11. ฉันออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวฉัน	48.3	40.8	10.8	-
12. ฉันเลือกวิธีออกกำลังกายที่ทำให้ฉันรู้สึกสนุก	68.3	28.3	3.3	-
13. ฉันหาสถานที่ออกกำลังกายได้	41.7	46.7	8.3	3.3

ตาราง 5 (ต่อ)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
14. ฉันรู้ว่าเมื่อไหร่ที่ฉันควรหยุดออกกำลังกาย	18.3	44.2	31.7	5.8
15. ฉันผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (ยืดเส้นยืดสาย)	29.2	49.2	17.5	4.2
16. ฉันป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการบาดเจ็บขณะ ออกกำลังกาย	35.0	49.2	15.8	-
17. ฉันออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์	52.5	33.3	12.5	1.7
18. ฉันออกกำลังกายแต่ละครั้งได้นานอย่างน้อย 30 นาที	50.0	40.8	7.5	1.7
<i>ด้านโภชนาการ</i>				
19. ฉันจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตามงบประมาณที่มีอยู่	44.2	45.0	10.8	-
20. ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน	62.5	32.5	3.3	1.7
21. ฉันบอกได้ว่าอาหารชนิดใดที่มีกากสูง	37.5	42.5	20.0	-
22. ฉันเลือกชนิดอาหารที่ดีต่อตัวฉันจากฉลากที่ติดไว้	26.7	55.8	16.7	0.8
23. ฉันดื่มน้ำมากเท่าที่ฉันต้องการในแต่ละวัน	62.5	32.5	4.2	0.8
24. ฉันรับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ	65.8	27.5	5.0	1.7
25. ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมขบเคี้ยว อบกรอบต่างๆ	23.3	36.7	29.2	10.8
26. ฉันรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน	75.0	18.3	5.0	1.7
27. ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังกุ้งทอด ไอศกรีม พิซซ่า	17.5	41.7	30.0	10.8
28. ฉันหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม	20.0	39.2	27.5	13.3
<i>ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ</i>				
29. ฉันดูแลตนเองให้ไม่รู้สึกละอายใจ	27.5	51.7	18.3	2.5
30. ฉันทำสิ่งต่างๆที่ทำให้ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง	46.7	40.8	10.8	1.7
31. ฉันหลีกเลี่ยงกิจกรรม/เหตุการณ์ที่ทำให้เกิด ความเบื่อหน่าย	16.7	50.0	25.0	8.3
32. ฉันตั้งและปรับเปลี่ยนจุดหมายในชีวิตให้ เหมาะสมกับเหตุการณ์ในชีวิต	28.3	55.8	13.3	2.5

ตาราง 5 (ต่อ)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
33. ฉันบอกได้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตฉัน	41.7	45.0	12.5	0.8
34. ฉันบอกจุดเด่นและจุดด้อยของตัวเองได้	23.3	55.0	18.3	3.3
35. ฉันมองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวฉันไปในทางที่ดี	34.2	50.0	13.3	2.5
36. ฉันหาสิ่งยึดเหนี่ยวที่ทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	25.0	55.8	12.5	6.7
37. ฉันแสดงออกถึงความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ให้ผู้อื่นทราบ	37.5	45.0	15.0	2.5
38. ฉันทำสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขในชีวิตได้	63.3	29.2	6.7	0.8
<i>ด้านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</i>				
39. ฉันพูดคุยกับเพื่อน และคนในครอบครัวเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ฉันไม่สบายใจ	35.0	50.8	12.5	1.7
40. ฉันทักทายเพื่อน ครู หรือคนรู้จักก่อนเสมอ	50.0	40.0	10.0	-
41. ฉันพูดคุยกับบุคคลที่ทำให้ฉันไม่พอใจ	25.0	49.2	20.0	5.8
42. ฉันแสดงความรักและห่วงใยคนอื่น	55.8	38.3	5.0	0.8
43. ฉันพูดคุยกับเพื่อนเมื่อมีเรื่องเข้าใจผิดหรือไม่เข้าใจกัน	29.2	47.5	20.0	3.3
44. ฉันแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ	38.3	42.5	17.5	1.7
<i>ด้านการจัดการกับความเครียด</i>				
45. ฉันแสวงหาสิ่งที่จะช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย	40.0	45.8	12.5	1.7
46. ฉันหาวิธีการที่จะจัดการกับความเครียด	30.0	46.7	20.8	2.5
47. ฉันปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้	37.5	43.3	15.8	3.3
48. ฉันปรึกษาครู เพื่อน เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	20.8	54.2	20.8	4.2
49. ฉันผ่อนคลายความเครียด โดยการดูทีวี เล่นกีฬา อ่านหนังสือการ์ตูน	58.3	33.3	8.3	-
50. ฉันมีเวลาพักผ่อนในวันหยุด เช่น ดูทีวี เล่นเกมส์ นอนเล่น	58.3	32.5	7.5	1.7

ตาราง 5 (ต่อ)

พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ
51. ถิ่นหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่สบายใจ	24.2	49.2	20.8	5.8
52. ถิ่นขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ	42.5	43.3	12.5	1.7

ภาคผนวก ข

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ดิฉัน นางเกษร ปิ่นทับทิม เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขา การพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการ ศึกษาวิจัย เรื่อง “ความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตน และพฤติกรรมสร้างเสริม สุขภาพของวัยรุ่นที่มีความพิการทางการได้ยินในโรงเรียนโสตศึกษาภาคใต้” การวิจัยครั้งนี้ต้องการ ทราบถึงพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของ วัยรุ่นที่มีความพิการทางการได้ยิน ข้อมูลที่ได้จากท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากในการนำมาใช้ วางแผนจัดทำโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องของ วัยรุ่นที่มีความพิการทางการได้ยินต่อไป โครงการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการตรวจสอบจริยธรรมในการ วิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เรียบร้อยแล้ว

ดิฉันคิดว่าท่านคือบุคคลสำคัญในการให้ข้อมูลครั้งนี้ ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการให้ข้อมูลและตอบคำถามตามความเป็นจริง การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจ ของท่าน ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับ หรือปฏิเสธ โดยไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใดเพราะข้อมูล ของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอในภาพรวมของงานวิจัยเท่านั้น หากท่านมี ข้อสงสัยใดๆ ในระหว่างเข้าร่วมวิจัยสามารถสอบถามดิฉันได้ตลอดเวลา และดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

นางเกษร ปิ่นทับทิม

ผู้วิจัย

หมายเหตุ หากท่านยินดีที่จะเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ท่านสามารถแสดงความร่วมมือได้ทั้งแบบมี ลายลักษณ์อักษร และไม่มีลายลักษณ์อักษร หากท่านประสงค์จะเข้าร่วมวิจัยแบบมีลายลักษณ์อักษร ท่านสามารถลงนามด้านล่างข้อความนี้

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดจากแบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย และทำความเข้าใจตามคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ

ผู้เข้าร่วมวิจัย

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความ หรือ เติมคำตอบลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. โรงเรียนโสตศึกษาจังหวัด
2. อายุ ปี
3. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
4. ระดับการศึกษา
 () 1. มัธยมศึกษาปีที่ 1 () 2. มัธยมศึกษาปีที่ 2 () 3. มัธยมศึกษาปีที่ 3
 () 4. มัธยมศึกษาปีที่ 4 () 5. มัธยมศึกษาปีที่ 5 () 6. มัธยมศึกษาปีที่ 6
5. การนับถือศาสนา () 1. พุทธ () 2. คริสต์ () 3. อิสลาม
6. การศึกษาสูงสุดของบิดา
 () 1. ประถมศึกษา () 2. มัธยมศึกษา
 () 3. ประกาศนียบัตร หรืออนุปริญญา () 4. ปริญญาตรี และสูงกว่า
 () 5. อื่นๆ ระบุ.....
7. การศึกษาสูงสุดของมารดา
 () 1. ประถมศึกษา () 2. มัธยมศึกษา
 () 3. ประกาศนียบัตร หรืออนุปริญญา () 4. ปริญญาตรี และสูงกว่า
 () 5. อื่นๆ ระบุ.....
8. อาชีพของบิดา
 () 1. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ () 2. ค้าขาย () 3. รับจ้าง
 () 4. เกษตรกรรม (ทำไร่ ทำนา ทำสวน ประมง) () 5. อื่นๆ ระบุ.....
9. อาชีพของมารดา
 () 1. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ () 2. ค้าขาย () 3. รับจ้าง
 () 4. เกษตรกรรม (ทำไร่ ทำนา ทำสวน ประมง) () 5. อื่นๆ ระบุ.....
10. สถานที่พักอาศัยในปัจจุบัน
 () 1. บ้านตนเอง () 2. บ้านญาติ
 () 3. หอพักโรงเรียน () 4. อื่นๆ ระบุ.....

11. จำนวนพี่น้อง คน
12. จำนวนเพื่อนที่สนิท..... คน
13. จำนวนครูที่สนิท..... คน
14. ผลการเรียนภาคการศึกษาล่าสุดได้เกรดเฉลี่ย.....
15. ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน
 - () 1. แข็งแรง () 2. เจ็บป่วย ระบุโรคที่เป็น.....
16. ลักษณะอารมณ์ของท่าน
 - () 1. อารมณ์ดี มั่นคง () 2. อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย () 3. อื่นๆ ระบุ.....
17. การปรับตัวของท่านในเรื่องต่างๆ
 - () 1. ปรับตัวได้ดี () 2. ปรับตัวได้ไม่ดี
18. การประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆที่ผ่านมา
 - () 1. เป็นประจำ ทุกเรื่อง () 2. นานๆครั้ง เป็นบางเรื่อง
 - () 3. ไม่เคยประสบความสำเร็จเลย
19. สัมพันธภาพระหว่างท่านกับบุคคลในครอบครัว
 - () 1. ดี () 2. ไม่ดี
20. สัมพันธภาพระหว่างท่านกับครู
 - () 1. ดี () 2. ไม่ดี
21. สัมพันธภาพระหว่างท่านกับเพื่อนๆ
 - () 1. ดี () 2. ไม่ดี

ส่วนที่ 2.1 แบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นการถามถึงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเอง ขอให้ท่านพิจารณาว่าข้อความใดตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด และขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่าน ข้อละ 1 ช่อง

- | | | |
|-------------------|---------|--|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | เมื่อท่านเห็นด้วยว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด |
| เห็นด้วย | หมายถึง | เมื่อท่านเห็นด้วยว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือตรงกับความเป็นจริงมาก |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | เมื่อท่านเห็นด้วยว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือไม่ตรงกับความเป็นจริง |

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เมื่อท่านเห็นด้วยว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงเลย

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าอย่างน้อยก็เท่าเทียมกับบุคคลอื่น				
2. ฉันรู้สึกว่ามีอะไรดีหลายอย่างในตัวฉัน				
3. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือนกับคนส่วนใหญ่				
4. ฉันรู้สึกในตัวฉันไม่ค่อยมีอะไรที่น่าภาคภูมิใจ				
5. ฉันมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง				
6. ฉันพึงพอใจในตนเอง				
7. ฉันควรนับถือตนเองมากกว่านี้				
8. ฉันรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่ไม่มีประโยชน์				
9. ฉันไม่มีอะไรดีเลย				

ส่วนที่ 2.2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นการถามถึงความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับความสามารถของท่านในการกระทำพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ขอให้ท่านพิจารณาว่าข้อความใดตรงกับความคิดเห็นมากที่สุดขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านข้อละ 1 ช่อง

มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง	ท่านมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติในเรื่องนั้นได้แน่นอน
มั่นใจมาก	หมายถึง	ท่านมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติในเรื่องนั้นได้เกือบแน่นอน
มั่นใจน้อย	หมายถึง	ท่านไม่ค่อยมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติในเรื่องนั้นได้
ไม่มั่นใจ	หมายถึง	ท่านไม่มั่นใจว่าสามารถปฏิบัติเรื่องนั้นได้เลย

ข้อความ	มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจน้อย	ไม่มั่นใจ
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ฉันสามารถสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายตนเอง				
2. ฉันสามารถไปพบครูอนามัยหรือบอกผู้ปกครองเมื่อไม่สบาย				
3. ฉันสามารถไปพบแพทย์หรือพยาบาลเพื่อบอกถึงอาการผิดปกติ				
4. ฉันสามารถปรึกษา ครู เพื่อน เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย				
5. ฉันสามารถหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากแหล่งต่างๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือสุขภาพ				
6. ฉันสามารถสอบถามความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อน พ่อแม่				
7. ฉันสามารถหาแพทย์หรือพยาบาลที่ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ				
8. ฉันสามารถใช้สิทธิที่ตนเองพึงได้รับจากรัฐในการรับการดูแลสุขภาพ				
9. ฉันสามารถรับประทานและใช้ยาได้อย่างถูกต้อง				
10. ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหาสุขภาพ				
ด้านการออกกำลังกาย				
11. ฉันสามารถออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวฉัน				
12. ฉันสามารถเลือกวิธีออกกำลังกายที่ทำให้ฉันรู้สึกสนุก				
13. ฉันสามารถหาสถานที่ออกกำลังกายได้				
14. ฉันสามารถรู้ว่าเมื่อไหร่ที่ฉันควรหยุดออกกำลังกาย				

ข้อความ	มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจน้อย	ไม่มั่นใจ
15. ฉันสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (ยืดเส้นยืดสาย)				
16. ฉันสามารถป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย				
17. ฉันสามารถออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์				
18. ฉันสามารถออกกำลังกายแต่ละครั้งได้นานอย่างน้อย 30 นาที				
ด้านโภชนาการ				
19. ฉันสามารถจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตามงบประมาณที่มีอยู่				
20. ฉันสามารถรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน				
21. ฉันสามารถบอกได้ว่าอาหารชนิดใดที่มีกากสูง				
22. ฉันสามารถเลือกชนิดอาหารที่ดีต่อตัวฉันจากฉลากที่ติดไว้				
23. ฉันสามารถดื่มน้ำมากเท่าที่ฉันต้องการในแต่ละวัน				
24. ฉันสามารถรับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ				
25. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวกรอบต่างๆ				
26. ฉันสามารถรับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกวัน				
27. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังกุ้งทอด ไอศกรีม พิซซ่า				
28. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม				
ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ				
29. ฉันสามารถดูแลตนเองให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว				
30. ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆที่ทำให้ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง				

ข้อความ	มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจน้อย	ไม่มั่นใจ
31. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงกิจกรรม/เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย				
32. ฉันสามารถตั้งและปรับเปลี่ยนจุดหมายในชีวิตให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในชีวิต				
33. ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตฉัน				
34. ฉันสามารถบอกจุดเด่นและจุดด้อยของตัวเองได้				
35. ฉันสามารถมองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวฉันไปในทางที่ดี				
36. ฉันสามารถหาสิ่งยึดเหนี่ยวที่ทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ				
37. ฉันสามารถแสดงออกถึงความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ให้ผู้อื่นทราบ				
38. ฉันสามารถทำสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขในชีวิตได้				
ด้านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
39. ฉันสามารถพูดคุยกับเพื่อนและคนในครอบครัวเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ฉันไม่สบายใจ				
40. ฉันสามารถทักทาย เพื่อน ครู หรือคนรู้จักก่อนเสมอ				
41. ฉันสามารถพูดคุยกับบุคคลที่ทำให้ฉันไม่พอใจ				
42. ฉันสามารถแสดงความรัก และห่วงใยคนอื่น				
43. ฉันสามารถพูดคุยกับเพื่อนเมื่อมีเรื่องเข้าใจผิดหรือไม่เข้าใจกัน				
44. ฉันสามารถแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
45. ฉันสามารถแสวงหาสิ่งที่จะช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย				
46. ฉันสามารถหาวิธีการที่จะจัดการกับความเครียด				
47. ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้				

ข้อความ	มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจน้อย	ไม่มั่นใจ
48. ฉันสามารถปรึกษา ครู เพื่อน เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ				
49. ฉันสามารถผ่อนคลายความเครียดโดยการ ดูทีวี เล่นกีฬา อ่านหนังสือการ์ตูน				
50. ฉันสามารถมีเวลาพักผ่อนในวันหยุด เช่น ดูทีวี เล่นเกมส์ นอนเล่น				
51. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ				
52. ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นการถามถึงการกระทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของท่าน ขอให้ท่านพิจารณาว่าข้อความใดตรงกับกระทำของท่านมากที่สุด และขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงโดยใช้เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่าน ข้อละ 1 ช่อง

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านทำกิจกรรมนั้นสม่ำเสมอ/ทุกวัน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านทำกิจกรรมนั้นค่อนข้างสม่ำเสมอ/เกือบทุกวัน

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านทำกิจกรรมนั้นไม่สม่ำเสมอ/ไม่ทุกวัน /นานๆครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยทำกิจกรรมนั้นๆเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ฉันสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายตนเอง				
2. ฉันไปพบครูอนามัยหรือบอกผู้ปกครองเมื่อ ไม่สบาย				
3. ฉันไปพบแพทย์หรือพยาบาลเพื่อบอกถึงอาการผิดปกติ				
4. ฉันปรึกษา ครู เพื่อน เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย				
5. ฉันหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากแหล่งต่างๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือสุขภาพ				

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
6. ฉันสอบถามความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อน พ่อแม่				
7. ฉันหาแพทย์หรือพยาบาลที่ให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ				
8. ฉันใช้สิทธิที่ตนเองพึงได้รับจากรัฐในการรับการดูแลสุขภาพ				
9. ฉันรับประทานและใช้ยาได้อย่างถูกต้อง				
10. ฉันขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเมื่อมีปัญหาสุขภาพ				
ด้านการออกกำลังกาย				
11. ฉันออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวฉัน				
12. ฉันเลือกวิธีออกกำลังกายที่ทำให้ฉันรู้สึกสนุก				
13. ฉันหาสถานที่ออกกำลังกายได้				
14. ฉันรู้ว่าเมื่อไหร่ที่ฉันควรหยุดออกกำลังกาย				
15. ฉันผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (ยืดเส้นยืดสาย)				
16. ฉันป้องกันตนเองไม่ให้เกิดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย				
17. ฉันออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์				
18. ฉันออกกำลังกายแต่ละครั้งได้นานอย่างน้อย 30 นาที				
ด้านโภชนาการ				
19. ฉันจัดหาอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพตามงบประมาณที่มีอยู่				
20. ฉันรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน				
21. ฉันบอกได้ว่าอาหารชนิดใดที่มีกากสูง				
22. ฉันเลือกชนิดอาหารที่ดีต่อตัวฉันจากฉลากที่ติดไว้				
23. ฉันดื่มน้ำมากเท่าที่ฉันต้องการในแต่ละวัน				
24. ฉันรับประทานอาหารครบวันละ 3 มื้อ				
25. ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานขนมขบเคี้ยวอบกรอบต่างๆ				
26. ฉันรับประทานผัก และผลไม้ทุกวัน				

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
27. ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หนังไก่ทอด ไอศกรีม พิซซ่า				
28. ฉันหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำอัดลม				
ด้านพัฒนาจิตวิญญาณ				
29. ฉันดูแลตนเองให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว				
30. ฉันทำสิ่งต่างๆที่ทำให้ฉันรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเอง				
31. ฉันหลีกเลี่ยงกิจกรรม/เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเบื่อ หน่าย				
32. ฉันตั้งและปรับเปลี่ยนจุดหมายในชีวิตให้เหมาะสมกับ เหตุการณ์ในชีวิต				
33. ฉันบอกได้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตฉัน				
34. ฉันบอกจุดเด่นและจุดด้อยของตัวเองได้				
35. ฉันมองสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวฉันไปในทางที่ดี				
36. ฉันหาสิ่งยึดเหนี่ยวที่ทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นเมื่อมีเรื่อง ไม่สบายใจ				
37. ฉันแสดงออกถึงความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ให้ผู้อื่นทราบ				
38. ฉันทำสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุขในชีวิตได้				
ด้านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
39. ฉันพูดคุยกับเพื่อนและคนใน ครอบครัว เกี่ยวกับสิ่งที่ทำ ให้ฉัน ไม่สบายใจ				
40. ฉันทักทาย เพื่อน ครู หรือคนรู้จักก่อนเสมอ				
41. ฉันพูดคุยกับบุคคลที่ทำให้ฉันไม่พอใจ				
42. ฉันแสดงความรัก และห่วงใยคนอื่น				
43. ฉันพูดคุยกับเพื่อนเมื่อมีเรื่องเข้าใจผิดหรือไม่เข้าใจกัน				
44. ฉันแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ				
ด้านการจัดการกับความเครียด				
45. ฉันแสวงหาสิ่งที่จะช่วยให้ฉันรู้สึกผ่อนคลาย				

ข้อความ	ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
46. ฉันหาวิธีการที่จะจัดการกับความเครียด				
47. ฉันปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้				
48. ฉันปรึกษา ครู เพื่อน เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ				
49. ฉันผ่อนคลายความเครียดโดยการ ดูทีวี เล่นกีฬา อ่านหนังสือการ์ตูน				
50. ฉันมีเวลาพักผ่อนในวันหยุด เช่น ดูทีวี เล่นเกมส์ นอนเล่น				
51. ฉันหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ				
52. ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ				

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ลดาวัลย์ ประทีปชัยกุล
ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

2. รองศาสตราจารย์ ดร.วันดี สุทธิรัมย์
ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

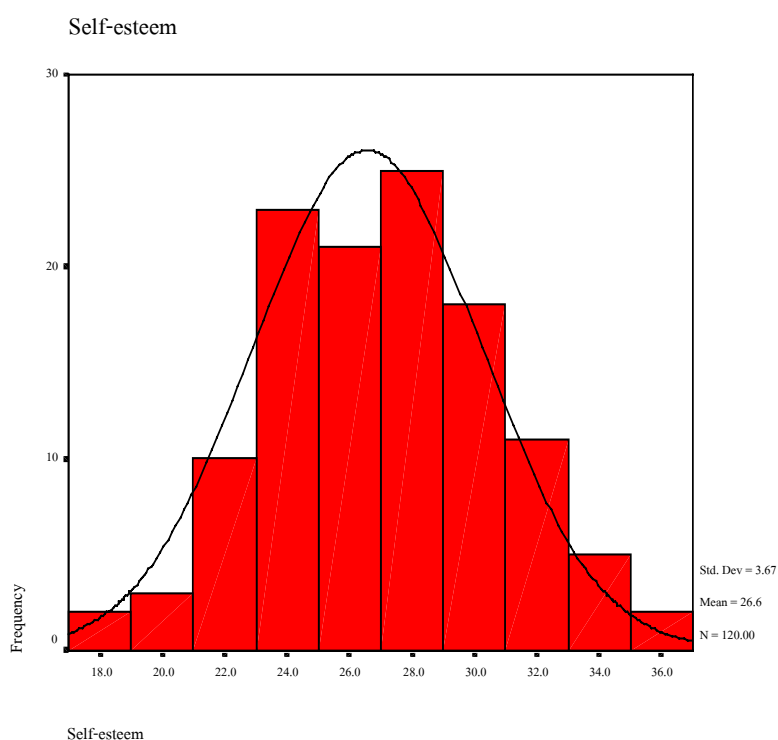
3. อาจารย์สุวภา บุญรัตน์
อาจารย์ประจำโรงเรียนโสตศึกษาจังหวัดสงขลา อ.หาดใหญ่ จ. สงขลา

ภาคผนวก จ

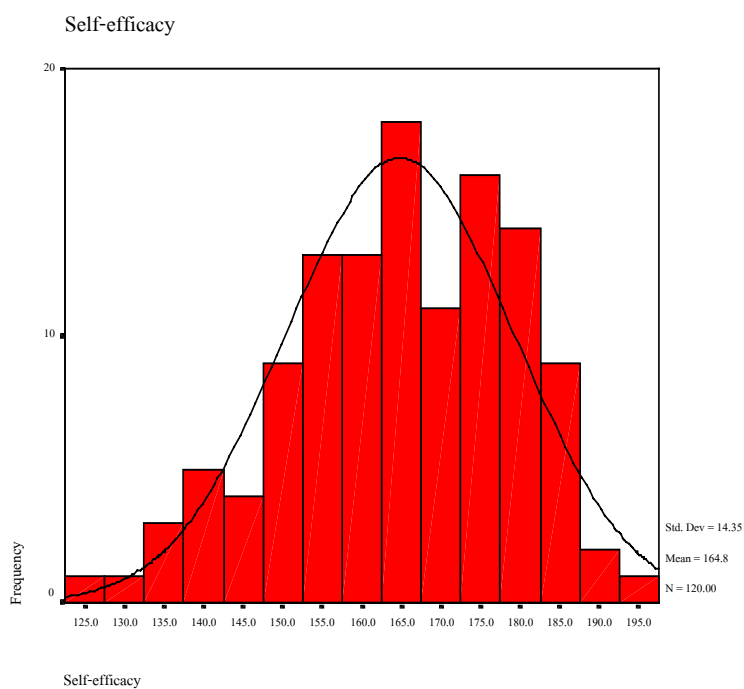
**การทดสอบข้อมูลตามข้อตกลงเบื้องต้น
ของการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis)**

ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อมูลตามข้อตกลงเบื้องต้น (กัลยา, 2546; วิชาชัย, 2532; เพชรน้อย, 2546; สมจิต, 2545) ดังนี้

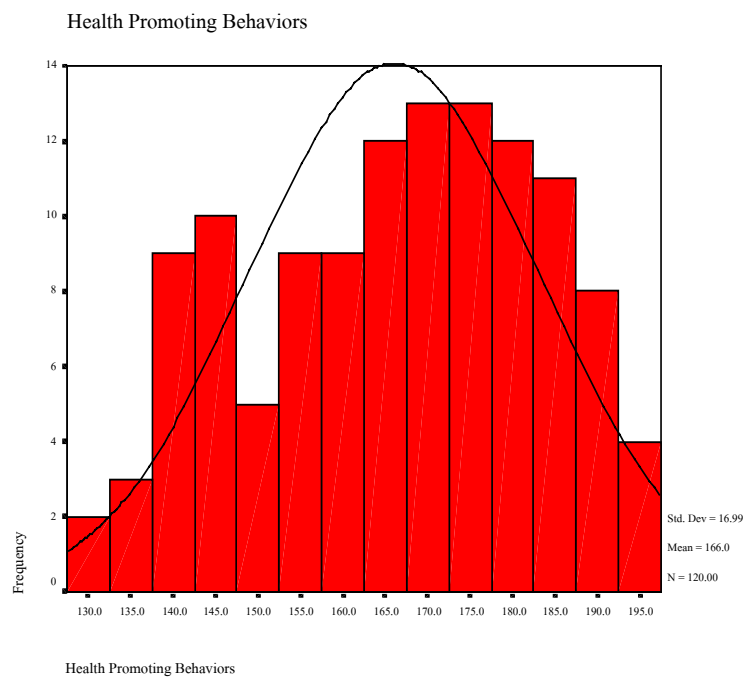
1. ทดสอบการแจกแจงปกติ (normality) ของตัวแปรที่ศึกษาและค่าคลาดเคลื่อน โดยใช้กราฟ 2 ชนิด คือ กราฟฮิสโตแกรม (histogram) และกราฟ normal probability plot (P-P Plot) ผลการทดสอบพบว่า ตัวแปรความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตน พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และค่าคลาดเคลื่อน (residual) มีการกระจายในลักษณะที่ใกล้เคียงการแจกแจงแบบปกติ ดังภาพ 4, 5, 6, 7 และ 8



ภาพ 4 ผลการทดสอบการกระจายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยกราฟฮิสโตแกรม



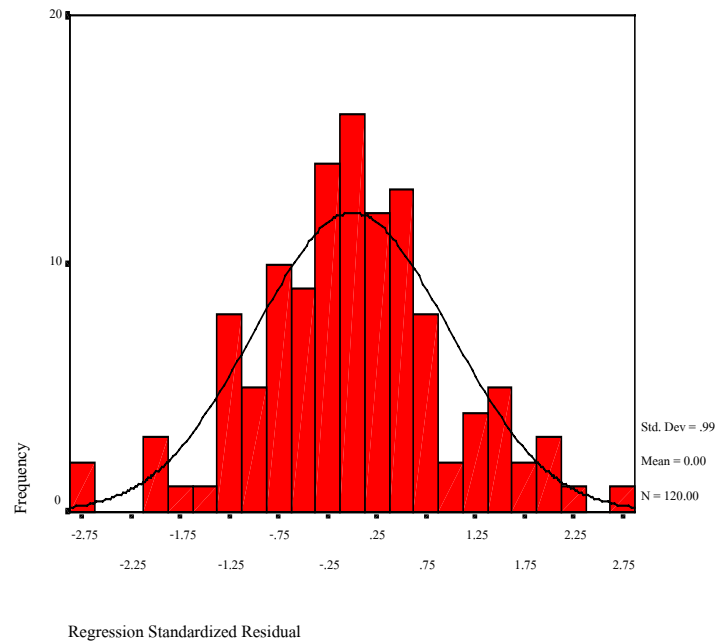
ภาพ 5 ผลการทดสอบการกระจายของการรับรู้ความสามารถของตนโดยกราฟฮิสโตแกรม



ภาพ 6 ผลการทดสอบการกระจายของพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยกราฟฮิสโตแกรม

Histogram

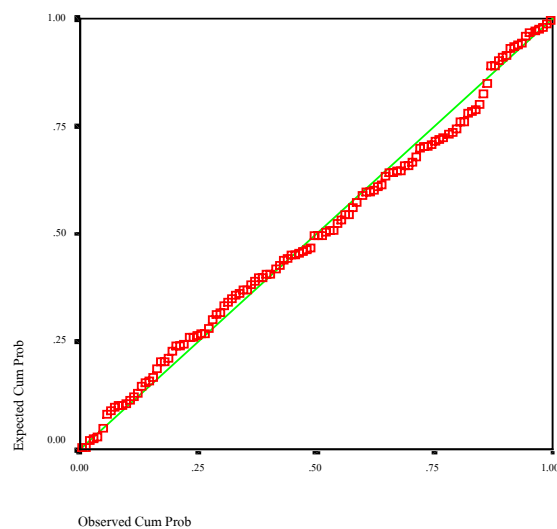
Dependent Variable: Health Promoting Behaviors



ภาพ 7 ผลการทดสอบการกระจายของค่าคลาดเคลื่อน (residual) โดยกราฟฮิสโตแกรม

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: Health Promoting Behaviors



ภาพ 8 ผลการทดสอบการกระจายของค่าคลาดเคลื่อน โดย normal probability plot (P-P Plot)

2. ทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (linearity) ระหว่างตัวแปรอิสระ (x) และตัวแปรตาม (y) และความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างค่าคลาดเคลื่อนและตัวแปรตาม โดยใช้ partial regression plot และแผนภาพการกระจาย (scatter plot) ผลการทดสอบพบว่า รูปแบบความสัมพันธ์ของตัวแปรความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตน กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างค่าคลาดเคลื่อนและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง (linearity) ดังภาพ 9, 10 และ 11

Partial Regression Plot

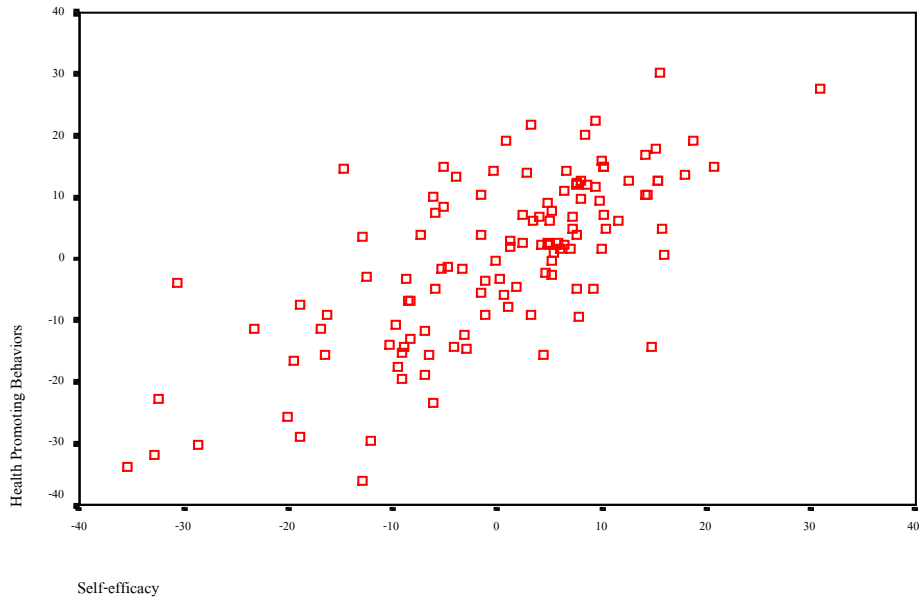
Dependent Variable: Health Promoting Behaviors



ภาพ 9 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้ partial regression plot

Partial Regression Plot

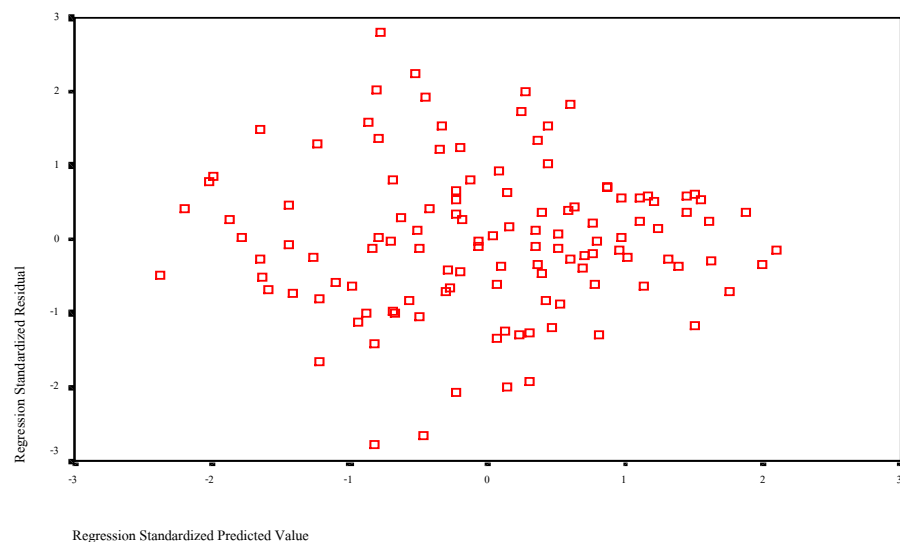
Dependent Variable: Health Promoting Behaviors



ภาพ 10 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้ partial regression plot

Scatterplot

Dependent Variable: Health Promoting Behaviors



ภาพ 11 ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างค่าคลาดเคลื่อนกับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้แผนภาพการกระจาย (scatter plot)

3. ทดสอบค่าความแปรปรวนของค่าคลาดเคลื่อนมีการเปลี่ยนแปลงที่คงที่ (constant

variance) โดยใช้แผนภาพการกระจายของค่าคลาดเคลื่อน (scatter plot) ผลการทดสอบพบว่า ค่าความแปรปรวนของค่าคลาดเคลื่อนมีการเปลี่ยนแปลงที่คงที่ ดังภาพ 11

4. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ โดยตัวแปรอิสระต้องไม่มีความสัมพันธ์กันสูงมาก (multicollinearity) โดยใช้เมตริกสหสัมพันธ์ทดสอบ และใช้เกณฑ์ค่า $r = .65$ ขึ้นไป (Burns & Grove, 1997 อ้างตาม เพชรน้อย, 2546) ผลการทดสอบพบว่า ตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัว คือ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตน ไม่มีความสัมพันธ์กันสูงมาก โดยมีค่าความสัมพันธ์ เท่ากับ .55 และใช้ collinearity statistics ทดสอบ โดยพิจารณาค่า VIF (variance inflation factor) ซึ่งค่าปกติไม่ควรมากกว่า 10 (Stevens, 1992; Pedhazur, 1997 อ้างตาม เพชรน้อย, 2546) และพิจารณาค่า Tolerance ซึ่ง ค่าปกติไม่ควรเข้าใกล้ 0 (Pedhazur, 1997 อ้างตาม เพชรน้อย, 2546) ผลการทดสอบพบว่า ค่า VIF และ Tolerance เท่ากับ 1.43 และ 0.69 ตามลำดับ ซึ่งแสดงว่า ตัวแปรอิสระไม่มีความสัมพันธ์กันสูง และเป็นอิสระต่อกัน

5. ทดสอบความเป็นอิสระของค่าความคลาดเคลื่อน (autocorrelation) โดยพิจารณาจากค่า Durbin-Watson ซึ่งค่าต้องอยู่ระหว่าง 1.5-2.5 (กัลยา, 2546) ผลการทดสอบพบว่า ค่า Durbin-Watson เท่ากับ 1.78 แสดงว่าค่าคลาดเคลื่อนมีความเป็นอิสระต่อกัน