

## ภาคผนวก ข

## แบบสอบถามพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของนักศึกษา

ส่วนที่ 1 คำชี้แจง : โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่วง  หรือเติมคำลงในช่องว่าง ให้ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด

## ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ.....ปี.....เดือน สาขาวิชาที่ศึกษา.....
3. คณะ..... ชั้นปี..... วิทยาเขต.....
4. เกรดเฉลี่ย (GPA) ของนักศึกษาในปีที่ผ่านมา .....
5. เคยเรียนวิชาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพที่เปิดสอน ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์มาก่อนหรือไม่  
 ไม่เคย  เคย ระบุวิชา.....
6. เคยได้รับข้อมูลจากการอ่านหรือติดตามข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพมากน้อยเพียงใด  
 มาก  ปานกลาง  น้อย
7. นักศึกษาพักอาศัยอยู่กับใคร หรือที่ใดระหว่างรับการศึกษา  
 บิดา  มารดา  บิดาและมารดา  
 ญาติ ระบุ.....  หอพักในมหาวิทยาลัย  
 บ้านเช่า/ห้องเช่านอกมหาวิทยาลัย  
 อื่น ๆ ระบุ.....
8. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว.....บาท/เดือน
9. ค่าใช้จ่ายที่นักศึกษาได้รับ.....บาท/เดือน  
 พอใช้  ไม่พอใช้ นักศึกษาทำอย่างไร.....
10. ได้รับค่าใช้จ่ายจาก  
 บิดา  มารดา  ญาติ ระบุ.....  
 ทำงานพิเศษ ระบุประเภท.....จำนวน.....ชั่วโมงต่อสัปดาห์  
 ทูนาการศึกษาแบบให้เปล่า  ทูนาการศึกษาแบบกู้ยืม  
 อื่น ๆ ระบุ..... (ข้อ10 ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
11. ลักษณะครอบครัวของนักศึกษา  
 ครอบครัวเดี่ยว (ประกอบด้วย บิดา มารดา และบุตร)  
 ครอบครัวขยาย (ประกอบด้วย บิดา มารดา บุตร ญาติของบิดาหรือมารดา)

12. นักศึกษาเป็นบุตรคนที่.....ในจำนวนพี่น้อง.....คน
13. สถานภาพของบิดามารดาของนักศึกษา  
 อยู่ด้วยกัน     แยกกันอยู่     หย่าร้าง  
 บิดาถึงแก่กรรม     มารดาถึงแก่กรรม
14. การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตรระหว่างเรียน ในปีการศึกษาที่ผ่านมาเป็นอย่างไร  
 เข้าร่วมทุกครั้ง  
 เข้าร่วมเป็นส่วนใหญ่ (75% ของกิจกรรมทั้งหมด)  
 เข้าร่วมบางครั้ง (50% ของกิจกรรมทั้งหมด)  
 เข้าร่วมนาน ๆ ครั้ง (25% ของกิจกรรมทั้งหมด)  
 ไม่เข้าร่วมเลย
15. นักศึกษาได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น บิดา มารดา เพื่อน ในการดูแลสุขภาพของตนเอง  
 มาก     ปานกลาง     น้อย
16. ออกกำลังกายเพราะนักศึกษามีเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดชักชวน ไปออกกำลังกาย  
 มาก     ปานกลาง     น้อย
17. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เนื่องจากนักศึกษาได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด  
 มาก     ปานกลาง     น้อย
18. สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยส่งเสริมให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี  
 มาก     ปานกลาง     น้อย
19. มหาวิทยาลัยมีแหล่งค้นข้อมูล เช่น ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต เป็นสิ่งชักชวนให้ท่านค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพ  
 มาก     ปานกลาง     น้อย
20. มหาวิทยาลัยจัดเตรียมอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่อกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพไว้พร้อมเป็นสิ่งชักชวนให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพ  
 มาก     ปานกลาง     น้อย



## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ตอนที่ 1 คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการทราบถึงพฤติกรรม หรือการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันของนักศึกษา ขอให้นักศึกษาตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ให้ตรงกับพฤติกรรมหรือการปฏิบัติของนักศึกษามากที่สุด เพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ โดยแต่ละข้อจะมีคำตอบให้เลือกดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง นักศึกษามีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ เป็นประจำทุกวัน เช่น 7 วัน/สัปดาห์ หรือทุกครั้งที่มีเหตุการณ์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง นักศึกษามีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ บ่อยครั้งเกือบทุกวัน เช่น 4-6 วัน/สัปดาห์ หรือเกือบทุกครั้งที่มีเหตุการณ์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง นักศึกษามีพฤติกรรมหรือการปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ บางครั้งหรือบางวัน เช่น 1-3 วัน/สัปดาห์ ที่มีเหตุการณ์

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง นักศึกษาไม่เคยมีพฤติกรรมหรือไม่เคยปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ เลย

ไม่มีเหตุการณ์ หมายถึง นักศึกษาไม่เคยมีพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นกับตนเอง

### ตัวอย่าง

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	ไม่มีเหตุการณ์
1. แสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจากบุคคลหรือแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น ผู้มีความรู้ด้านสุขภาพ หนังสือ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น			✓		

คำตอบ หมายถึง นักศึกษาแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจากบุคคลหรือแหล่งข้อมูลต่าง เช่น ผู้มีความรู้ด้านสุขภาพ หนังสือ อินเทอร์เน็ต เป็นบางครั้ง



ข้อความ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ไม่มี เหตุการณ์
<p>นักศึกษาได้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ อย่างน้อยเพียงใด</p>					
<p>1. แสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพจาก บุคคล หรือแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เช่น ผู้มีความรู้ด้าน สุขภาพ หนังสือ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น</p>					
<p>2. สำรองการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรือ อาการเริ่มต้นที่อาจเป็นอันตรายต่อ สุขภาพ เช่น น้ำหนักตัวลดลงหรือ เพิ่มขึ้นเร็ว การขับถ่ายผิดปกติ เป็นต้น</p>					
<p>3. เข้ารับการตรวจสุขภาพร่างกายเมื่อมีโอกาส เช่น วัดความดันโลหิต จับชีพจร ปีละครั้ง</p>					
<p>4. เข้าร่วมกิจกรรมหรือ โครงการเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพ เช่น เดินหรือวิ่ง ตรวจ สุขภาพ เป็นต้น</p>					
<p>5. เมื่อเจ็บป่วยจะซักถามและขอคำอธิบาย จากแพทย์และพยาบาล เพื่อทำความเข้าใจ เกี่ยวกับแนวทางการดูแลรักษาที่ ได้รับ</p>					
<p>6. ออกกำลังกายนานครั้งละ 20-30 นาที หรือมากกว่า อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เล่นกีฬา เดินเร็ว ขี่จักรยาน เต้นแอโร บิก เป็นต้น</p>					
<p>7. ออกกำลังกายตามลำดับขั้นตอนคือ อบอุ่นร่างกาย ออกกำลังกาย และผ่อน คลายร่างกาย</p>					
<p>8. ประเมินชีพจรภายหลังออกกำลังกาย</p>					
<p>9. เพิ่มการมีกิจกรรมของร่างกายใน ระหว่างวัน เช่น เลิกใช้บันได แทนการ ใช้ลิฟต์ เดินจากจุดที่จอดรถมากกว่า 100 เมตร ถูพื้น ซักผ้า เป็นต้น</p>					

ข้อความ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ไม่มี เหตุการณ์
10. ทำกิจกรรมอื่นที่ต้องใช้กำลังงานของ ตนเองในแต่ละสัปดาห์ เช่น ล้างรถ ถู พื้น ซักผ้า ปลูกต้นไม้ เป็นต้น					
11. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน					
12. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน					
13. รับประทานอาหารได้สัดส่วนที่ เหมาะสมในแต่ละวัน					
14. เลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ คอเลสเตอรอลต่ำ					
15. เลือกรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวโพด ข้าวกล้อง เป็นต้น					
16. รับประทานอาหารที่มีความหลากหลาย ไม่บริโภคอาหารชนิดเดิมทุกวัน					
17. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เป็นต้น					
18. รับประทานอาหารผักและผลไม้ทุกวัน					
19. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 8 แก้ว					
20. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม ของแอลกอฮอล์หรือของมีนเมา กาแฟ คาเฟอีน หรือน้ำอัดลม					
21. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่					
22. ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนสนิทหรือบุคคล ใกล้ชิดมากกว่าอยู่คนเดียว					
23. ปรึกษาหารือกับบุคคลที่ใกล้ชิดเมื่อเกิด ปัญหาหรือความกังวลใจ					
24. เมื่อเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นจะพูดคุย และประนีประนอมเพื่อปรับความเข้าใจ					
25. สร้างสัมพันธภาพกับกลุ่ม หรือบุคคล อื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรมหรือให้ การช่วยเหลือเท่าที่สามารถจะช่วยให้					

ข้อความ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	ไม่มี เหตุการณ์
26.พร้อมที่จะปรับตัวเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่เสมอ					
27.คิดถึงสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจตามหลักความเชื่อของศาสนา					
28.เมื่อกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะคำนึงถึงอนาคตข้างหน้าของตนเองและครอบครัว					
29.ทำความดีเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต					
30.ทำกิจกรรมตามความเชื่อทางศาสนาเพื่อส่งเสริมความเจริญทางจิตวิญญาณของตนเอง เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านพระคัมภีร์ ทำละหมาด เป็นต้น					
31.การยอมรับสภาพชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลง					
32.ให้ความรักและช่วยเหลือต่อผู้อื่นโดยไม่มีเงื่อนไข					
33.นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงคืน					
34.เมื่อรับรู้ว่าจะเครียดจะรีบดำเนินการคลายเครียดทันที					
35.ทำกิจกรรมอื่นแทนเมื่อรู้สึกท้อหรือเหนื่อย					
36.ใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการและควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น ฟังเพลง ออกกำลังกาย นอนหลับ นั่งสมาธิ เป็นต้น					
37.คิดถึงสิ่งที่มีความสุข/ ตัดความกังวลออกจากใจก่อนเข้านอน					
38.หัวเราะกับตัวเองหรือหัวเราะร่วมกับผู้อื่นอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง					
39.ทำกิจกรรมที่สนใจหรือชอบและสังคมยอมรับเพื่อให้ตนเองมีความสุข					
40.ฝึกการมองโลกในแง่ดี					