

ภาคผนวก ค

เครื่องมือการวิจัย

ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต
3. แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (บุคคลากร)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่กำหนด โดยให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด

1. อายุ.....ปี

2. เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

3. สถานภาพสมรส

() 1. โสด

() 2. คู่

() 3. หม้าย

() 4. หย่า/ แยก

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

() 1. ต่ำกว่าปริญญาตรี

() 2. ปริญญาตรี

() 3. ปริญญาโท

() 4. ปริญญาเอก

() 5. อื่นๆ ระบุ.....

=

5. ปฏิบัติงานในตำแหน่ง

() 1. อาจารย์

() 2. พนักงานมหาวิทยาลัย

() 3. ข้าราชการสาย ข ค

() 4. ลูกจ้าง

6. ตำแหน่งบริหาร

() 1. ไม่มี

() 2. มี โปรดระบุ.....

7. ตำแหน่งทางวิชาการ

() 1. อาจารย์

() 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์

() 3. รองศาสตราจารย์

() 4. ศาสตราจารย์

8. ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานที่คณะพยาบาลศาสตร์.....ปี

9. ภาวะสุขภาพของท่านในปัจจุบัน

() 1. สุขภาพดีมาก

() 2. สุขภาพดี

() 3. สุขภาพพอใช้

() 4. สุขภาพไม่ดี

10. โรคประจำตัว

() 1. ไม่มี

() 2. มี ระบุ.....

ส่วนที่ 2. แบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิต

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตนเองและประเมินเหตุการณ์ อารมณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกต่อท่านว่าอยู่ในระดับใด และกรณากาณเครื่องหมาย ถูก (/) ลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์การตอบดังนี้

ไม่เลย	หมายถึง	ไม่เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึก หรือ ไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น
เล็กน้อย	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อย
มาก	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆมากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมาก
มากที่สุด	หมายถึง	เคยมีเหตุการณ์ อารมณ์ ความรู้สึกเรื่องนั้นๆมากที่สุดหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

คำถาม	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1) =	มาก (2)	มากที่สุด (3)
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2. ท่านรู้สึกสบายใจ				
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
7. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์กับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				

คำถาม	ไม่เลย (0)	เล็กน้อย (1)	มาก (2)	มากที่สุด (3)
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีปัญหา				
11. ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

ส่วนที่ 3. แบบสอบถามพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตหรือสุขนิสัยส่วนบุคคลในปัจจุบัน โปรดทำเครื่องหมายถูก (/) ในแต่ละข้อความตามความเป็นจริงของความถี่ของการปฏิบัติในแต่ละกิจกรรม โดยมีเกณฑ์การตอบดังนี้

ไม่เคย	หมายถึง	ไม่ได้ทำกิจกรรมนั้นๆเลย
บางครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นบ้างเป็นบางครั้งในแต่ละเดือน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นบ่อยครั้งในแต่ละอาทิตย์
สม่ำเสมอ	หมายถึง	ทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอหรือทำทุกครั้ง

พฤติกรรม	ไม่เคย (1)	บางครั้ง (2)	บ่อยครั้ง (3)	สม่ำเสมอ (4)
1. ท่านพูดคุยปรึกษาปัญหาและความกังวลใจกับบุคคลที่ใกล้ชิด				
2. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอลต่ำ		=		
3. ท่านปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย				
4. ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชม				
5. ท่านได้ทำตามแผนออกกำลังกาย				
6. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น				
7. ท่านแสดงความชมเชยและยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น				
8. ท่านหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด				
9. ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์				

พฤติกรรม	ไม่เคย (1)	บางครั้ง (2)	บ่อยครั้ง (3)	สม่ำเสมอ (4)
10. ท่านออกกำลังกายที่ใช้แรงมากเป็นเวลา 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว แอโรบิก ถีบจักรยาน				
11. ท่านหาเวลาพักผ่อนในแต่ละวัน เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น				
12. ท่านเชื่อว่าชีวิตท่านมีเป้าหมาย				
13. ท่านรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น				
14. ท่านรับประทานอาหารข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางครั้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน				
15. ท่านสอบถามผู้รู้ เช่น แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย หมอชาวบ้าน เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย				
16. ท่านออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อยหรือปานกลาง เช่น เดินติดต่อกันนานอย่างน้อย 5 ครั้ง/สัปดาห์		—		
17. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้ายหรือดี				
18. ท่านตั้งความหวังไว้กับอนาคต				
19. ท่านใช้เวลาในการสังสรรค์กับเพื่อนที่ใกล้ชิด				
20. ท่านรับประทานผลไม้ทุกวัน				
21. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการหรือเข้าร่วมชมรม เช่น ชมรมว่ายน้ำ ชมรมแอโรบิก ชมรมไทเก๊ก ชมรมไม้กระบอง				
22. ท่านสอบถามผู้อื่นเมื่อสงสัยในคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาล				
23. ท่านสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน				

พฤติกรรม	ไม่เคย (1)	บางครั้ง (2)	บ่อยครั้ง (3)	สม่ำเสมอ (4)
24. ท่านพอใจในตนเองและไม่มุ่งหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้				
25. ท่านแสดงความรัก ความห่วงใยแก่ผู้อื่น				
26. ท่านรับประทานผักทุกวัน				
27. ท่านปรึกษาปัญหาทางสุขภาพกับแพทย์หรือพยาบาล				
28. ท่านบิดเนื้อมัดตัวและเหยียดแขนขา อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่นเมื่อรู้สึกเมื่อยล้าจากการนั่งทำงานนานๆ				
29. ท่านหาวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองที่จะควบคุมความเครียด				
30. ท่านตั้งเป้าหมายชีวิตในระยะยาว				
31. ท่านสัมผัสหรือได้รับการสัมผัสโดยบุคคลใกล้ชิด		—		
32. ท่านดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้ทุกวัน				
33. ท่านสังเกตความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง อย่างน้อยเดือนละครั้ง เช่น ตรวจเต้านมด้วยตนเอง				
34. ท่านหาโอกาสออกกำลังกายเล็กๆน้อยๆในแต่ละวัน เช่น เดินเล่นหลังรับประทานอาหาร เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์				
35. ท่านบริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน				
36. ท่านรู้สึกว่าคุณเวลาที่ผ่านไปแต่ละวันน่าสนใจและท้าทาย				
37. ท่านแสวงหาเพื่อนที่รู้จัก				
38. ท่านรับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งทุกวัน				

พฤติกรรม	ไม่เคย (1)	บางครั้ง (2)	บ่อยครั้ง (3)	สม่ำเสมอ (4)
39. ท่านนับชีพจรทุกครั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย				
40. ท่านหาโอกาสทำสมาธิเป็นเวลา 15 –20 นาที				
41. ท่านรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตท่าน				
42. ท่านได้รับความช่วยเหลือและกำลังใจจาก พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อนๆ				
43. ท่านอ่านฉลากคุณค่าทางอาหารที่ข้างซองอาหาร หรือข้างขวด				
44. ท่านเข้าร่วมฟังการบรรยาย หรือการให้สุขศึกษา เกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพ				
45. ท่านพยายามเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเวลาออกกำลังกาย				
46. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย				
47. ท่านรู้สึกว่าธรรมชาติเป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ				
48. ท่านปรับความเข้าใจแลประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น				
49. ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน				
50. ท่านขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาจากผู้อื่น เมื่อจำเป็น				
51. ท่านสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆและสิ่งที่ท้าทายความสามารถ				