

ภาคผนวก ก
ตารางผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 6

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพรายข้อ
(N = 146)

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ
ด้านการออกกำลังกาย				
ท่านได้ทำตามแผนออกกำลังกาย	32 (21.90)	70 (47.90)	28 (19.20)	16 (11.0)
ท่านออกกำลังกายที่ใช้แรงมากเป็นเวลา 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว แอโรบิก	40 (27.40)	67 (45.90)	21 (14.40)	18 (12.30)
ท่านออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อยหรือปานกลาง เช่น เดิน ติดต่อกันนานอย่างน้อย 5 ครั้ง/สัปดาห์	31 (21.20)	68 (46.60)	26 (17.80)	21 (14.40)
ท่านบิดมือบิดตัวและเหยียดแขนขา อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์	11 (7.50)	35 (24.00)	51 (34.90)	48 (32.90)
ท่านหาโอกาสออกกำลังกายเล็กๆน้อยๆในแต่ละวัน เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์	5 (3.40)	53 (36.30)	44 (30.10)	44 (30.10)
ท่านนับชีพจรทุกครั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย	97 (66.40)	43 (29.50)	4 (2.70)	1 (0.7)
ท่านพยายามเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเวลาออก กำลังกาย	68 (46.60)	52 (35.60)	21 (14.40)	4 (2.70)
ด้านอาหาร				
ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันและ โคเลสเตอรอลต่ำ	7 (4.80)	61 (41.80)	54 (37.00)	24 (16.40)
ท่านหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด	6 (4.10)	54 (37.00)	48 (32.90)	38 (26.00)
ท่านรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหาร ประเภทแป้งเป็นบางครั้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	1 (0.70)	25 (17.10)	51 (34.90)	69 (47.30)
ท่านรับประทานผลไม้ทุกวัน	2 (1.40)	35 (24.00)	47 (32.20)	61 (41.80)

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ
ท่านรับประทานผักทุกวัน	1 (0.70)	23 (15.80)	59 (40.40)	61 (41.80)
ท่านดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้ทุกวัน	15 (10.30)	63 (43.20)	35 (24.00)	33 (22.60)
ท่านรับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่ว เมล็ดแห้งทุกวัน	3 (2.10)	62 (42.50)	59 (40.40)	21 (14.40)
ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	8 (5.50)	29 (19.90)	30 (20.50)	78 (53.4)
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
ท่านปรึกษาแพทย์หรือนักการทางการแพทย์เมื่อมี อาการผิดปกติของร่างกาย	9 (6.20)	73 (50.00)	35 (24.00)	29 (19.90)
ท่านติดตามข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพจากแหล่ง ต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์	-	45 (30.80)	53 (36.3)	48 (32.9)
ท่านสอบถามผู้รู้ เช่น แพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย หมอชาวบ้าน เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อ เจ็บป่วย	12 (8.20)	69 (47.30)	40 (27.40)	25 (17.10)
ท่านสอบถามผู้อื่นเมื่อสงสัยในคำแนะนำของแพทย์หรือ พยาบาล	22 (15.10)	75 (51.40)	29 (19.90)	18 (12.30)
ท่านปรึกษาปัญหาทางสุขภาพกับแพทย์หรือพยาบาล	19 (13.00)	77 (52.70)	27 (18.50)	22 (15.10)
ท่านสังเกตความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเองอย่าง น้อยเดือนละครั้ง เช่น ตรวจเต้านมด้วยตนเอง	20 (13.70)	68 (46.60)	37 (25.30)	20 (13.70)
ท่านอ่านฉลากคุณค่าทางอาหารที่ข้างซองอาหารหรือ ข้างขวด	1 (0.70)	27 (18.50)	59 (40.40)	59 (40.40)
ท่านเข้าร่วมฟังการบรรยาย หรือการให้สุศึกษาเกี่ยวกับ การดูแลสุขภาพตนเองด้านสุขภาพ	21 (14.40)	95 (65.10)	18 (12.30)	12 (8.20)
ท่านขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาจากผู้อื่นเมื่อ จำเป็น	8 (5.50)	75 (51.40)	40 (27.40)	22 (15.10)

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ
ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล				
ท่านพูดคุยปรึกษาปัญหาและความกังวลกับบุคคลที่ใกล้ชิด	1 (0.70)	68 (46.60)	49 (33.60)	28 (19.20)
ท่านแสดงความชมเชยและยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น	-	15 (10.30)	63 (43.20)	68 (46.60)
ท่านรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	-	8 (5.50)	57 (39.00)	81 (55.50)
ท่านใช้เวลาในการสังสรรค์กับเพื่อนที่ใกล้ชิด	3 (2.10)	81 (55.50)	46 (31.50)	15 (10.30)
ท่านแสดงความรัก ความห่วงใยแก่ผู้อื่น	-	21 (14.40)	62 (42.50)	63 (43.20)
ท่านสัมผัสหรือ ได้รับการสัมผัส โดยบุคคลใกล้ชิด	8 (5.50)	49 (33.60)	42 (28.80)	47 (32.20)
ท่านแสวงหาเพื่อนที่รู้จัก	26 (17.80)	66 (45.20)	39 (26.70)	13 (8.90)
ท่านได้รับความช่วยเหลือและกำลังใจจาก พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อนๆ	2 (1.40)	25 (17.10)	43 (29.50)	75 (51.40)
ท่านปรับความเข้าใจและประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น	5 (3.40)	37 (25.30)	68 (46.60)	36 (24.70)
ด้านการพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น	3 (2.10)	54 (37.0)	56 (38.40)	30 (20.50)
ท่านเชื่อว่าชีวิตท่านมีเป้าหมาย	-	19 (13.00)	53 (36.30)	73 (50.00)
ท่านตั้งความหวังไว้กับอนาคต	5 (3.40)	40 (27.40)	47 (32.20)	53 (36.30)
ท่านพอใจในตนเองและไม่มุ่งหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้	5 (3.40)	24 (16.40)	48 (32.90)	68 (46.60)

พฤติกรรม	ไม่เคยปฏิบัติ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ
ท่านตั้งเป้าหมายชีวิตในระยะยาว	6 (4.10)	35 (24.00)	50 (34.20)	55 (37.70)
ท่านรู้สึกว่าคุณเวลาที่ผ่านไปแต่ละวันน่าสนใจและท้าทาย	11 (7.50)	51 (34.90)	53 (36.30)	30 (20.50)
ท่านรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตท่าน	9 (6.20)	16 (11.00)	48 (32.90)	70 (47.90)
ท่านรู้สึกว่าคุณธรรมะเป็นที่พึงยึดเหนี่ยวทางจิตใจ	-	45 (30.80)	36 (24.70)	63 (43.20)
ท่านสนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ท้าทายความสามารถ	-	42 (28.80)	55 (37.70)	49 (33.60)
ด้านการจัดการความเครียด				
ท่านพักผ่อนอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ 6-8 ชม	3 (2.10)	40 (27.40)	42 (28.80)	61 (41.8)
ท่านหาเวลาพักผ่อนในแต่ละวัน เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น	1 (0.70)	44 (30.10)	58 (39.70)	43 (29.50)
ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องร้ายหรือดี	3 (2.10)	41 (28.10)	54 (37.00)	48 (32.90)
ท่านเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการหรือเข้าร่วมชมรม เช่น ชมรมว่ายน้ำ ชมรมแอโรบิค ชมรมไทเก๊ก	76 (52.10)	46 (31.50)	16 (11.00)	8 (5.50)
ท่านสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน	18 (12.30)	52 (35.60)	28 (19.20)	48 (32.90)
ท่านหาวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองที่จะควบคุมความเครียด	6 (4.10)	37 (25.30)	51 (34.90)	52 (35.60)
ท่านบริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน	13 (8.90)	50 (34.20)	48 (32.90)	35 (24.00)
ท่านหาโอกาสทำสมาธิเป็นเวลา 15-20 นาที	80 (54.80)	48 (32.90)	11 (7.50)	7 (4.80)
ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกว่าเหนื่อย	7 (4.80)	50 (34.20)	53 (36.30)	36 (24.70)

ตาราง 7

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสุขภาพจิตรายข้อ

คำถาม	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	1 (0.70)	14 (9.60)	92 (63.00)	39 (26.70)
2. ท่านรู้สึกสบายใจ	1 (0.70)	25 (17.10)	102 (69.90)	18 (12.30)
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน	47 (32.20)	77 (52.70)	18 (12.30)	3 (2.10)
4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง	75 (51.40)	64 (43.80)	4 (2.7)	2 (1.40)
5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	69 (47.30)	65 (44.50)	9 (6.20)	2 (1.40)
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	7 (4.80)	35 (24.00)	88 (60.30)	16 (11.00)
7. ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	5 (3.40)	32 (21.90)	96 (65.80)	13 (8.90)
8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	2 (1.40)	34 (23.30)	94 (64.40)	16 (11.00)
9. ท่านรู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	-	7 (4.80)	82 (56.20)	57 (39.00)
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีปัญหา	-	7 (4.80)	73 (50.00)	66 (45.20)
11. ท่านให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	-	5 (3.40)	83 (56.80)	58 (39.70)
12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	1 (0.70)	11 (7.50)	80 (54.80)	53 (36.30)
13. ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว	-	5 (3.40)	59 (40.40)	80 (54.80)
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี	1 (0.70)	14 (9.60)	48 (32.90)	83 (56.80)
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน	1 (0.70)	6 (4.10)	45 (30.80)	94 (64.40)