

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม (ID).....

แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรี ในจังหวัดสงขลา

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ใช้สอบถามพยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา ประกอบด้วย
3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3.1 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ

3.2 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ

3.3 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ

3.4 แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ

3.5 แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความเพียงตัวเลือกเดียว หรือเติมคำลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด

(สำหรับผู้วิจัย)

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|------------|
| 1. อายุ | | AGE.... |
| (1) 20-30 ปี | (2) 31-40 ปี | |
| (3) 41-50 ปี | (4) 51-60 ปี | |
| 2. สถานภาพสมรส | | STA..... |
| (1) โสด | (2) คู่ | |
| (3) แยกกันอยู่ / หย่า / หม้าย | | |
| 3. ระดับการศึกษา | | EDU..... |
| (1)ปริญญาตรี/เทียบเท่าปริญญาตรี | (2) ปริญญาโท | |
| (3) ปริญญาเอก | | |
| 4. ความเพียงพอของรายได้ | | INCOME.... |
| (1) เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ | (2) พอใช้แต่ไม่มีเงินเหลือเก็บ | |
| (3) ไม่พอใช้แต่ไม่มีหนี้สิน | (4) ไม่พอใช้และมีหนี้สิน | |
| 5. ท่านปฏิบัติงานในตำแหน่งใด | | SET..... |
| (1) ผู้ตรวจการพยาบาล | (2) หัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน | |
| (3) ผู้ช่วยหัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน | (4) หัวหน้าฝ่าย | |
| (5) ผู้ช่วยหัวหน้าฝ่าย | (6) พยาบาลประจำการ | |
| (7) อื่น ๆ โปรดระบุ..... | | |

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

- คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันของท่านในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมา โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านให้มากที่สุดข้อละ 1 ช่อง
- | | |
|-------------------------------|---|
| ปฏิบัติเป็นประจำ (ระดับ 4) | หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน หรือปฏิบัติทุกครั้ง หรือปฏิบัติ 100 % ของการปฏิบัติของท่าน ให้ 4 คะแนน |
| ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ระดับ 3) | หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ หรือปฏิบัติ มากกว่า 50 % แต่ไม่ถึง 100 % ของการปฏิบัติของท่าน ให้ 3 คะแนน |
| ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (ระดับ 2) | หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านปฏิบัติเป็นส่วนน้อย หรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง หรือน้อยกว่า 50 % ของการปฏิบัติของท่าน ให้ 2 คะแนน |
| ไม่เคยปฏิบัติเลย (ระดับ 1) | หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติเลย ให้ 1 คะแนน |

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ (4)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (3)	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง (2)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (1)	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านสำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรืออาการที่เป็นอันตราย เช่น ตรวจด้านมเดือนละ 1 ครั้ง					HPBHR ₁
2. ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด ตรวจวัดความดันโลหิต เอกซเรย์ ตรวจมะเร็งปากมดลูก					HPBHR ₂
3. ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต					HPBHR ₃
.					
32. ท่านยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้					HPBSM ₄
33. ท่านได้หยุดพักทุกครั้งเมื่อท่านรู้สึกเหนื่อย					HPBSM ₅
34. ท่านทำงานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ					HPBSM ₆

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3.1 การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ

- คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพตามทัศนคติหรือการรับรู้ของท่าน โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านให้มากที่สุด ข้อละ 1 ช่อง
- | | |
|--|--|
| รับรู้ว่าเป็นประโยชน์มาก (ระดับ 4) | หมายถึง ข้อความในประโยชน์นั้นตรงกับการรับรู้ของท่านว่าเป็นประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก ให้ 4 คะแนน |
| รับรู้ว่าเป็นประโยชน์ปานกลาง (ระดับ 3) | หมายถึง ข้อความในประโยชน์นั้นตรงกับการรับรู้ของท่านว่าเป็นประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ให้ 3 คะแนน |
| รับรู้ว่าเป็นประโยชน์น้อย (ระดับ 2) | หมายถึง ข้อความในประโยชน์นั้นตรงกับการรับรู้ของท่านว่าเป็นประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย ให้ 2 คะแนน |
| ไม่รับรู้ว่าเป็นประโยชน์ (ระดับ 1) | หมายถึง ข้อความในประโยชน์นั้นท่านไม่รับรู้ว่าเป็นประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพให้ 1 คะแนน |

ข้อความ	ระดับของการรับรู้ว่าเป็นประโยชน์				สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	ไม่ รับรู้ (1)	
1.การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น					PBEH ₁
2.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น					PBEH ₂
3.การเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ช่วยกระตุ้นให้มีการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง					PBEH ₃
.					
.					
.					
.					
14.การเปิดโอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ เป็นการเพิ่มความเจริญก้าวหน้าในชีวิต					PBEH ₁₄
15.การใช้เทคนิคเพื่อการผ่อนคลาย ทำสมาธิ หรือฝึกจิตใจให้สงบ มีผลทำให้ผ่อนคลายและคลายความเครียดจากภาระกิจในชีวิตประจำวันได้					PBEH ₁₅
16.การพยายามปรับเปลี่ยนสถานการณ์ความเครียดให้ดีขึ้นสามารถลดความเครียดลงได้					PBEH ₁₆

3.2 การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพตามทัศนคติหรือการรับรู้ของท่าน โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านให้มากที่สุดข้อละ 1 ช่อง

- | | |
|---------------------------------------|---|
| รับรู้ว่าเป็นอุปสรรคมาก (ระดับ 4) | หมายถึงข้อความในประโยคนั้นตรงกับการรับรู้ของท่านว่าเป็นอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก ให้ 1 คะแนน |
| รับรู้ว่าเป็นอุปสรรคปานกลาง (ระดับ 3) | หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับการรับรู้ของท่านว่าเป็นอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ให้ 2 คะแนน |
| รับรู้ว่าเป็นอุปสรรคน้อย (ระดับ 2) | หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับการรับรู้ของท่านว่าเป็นอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับน้อย ให้ 3 คะแนน |
| ไม่รับรู้ว่าเป็นอุปสรรค (ระดับ 1) | หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นท่านไม่รับรู้ว่าเป็นอุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ ให้ 4 คะแนน |

ข้อความ	ระดับการรับรู้ว่าเป็นอุปสรรค				สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	ไม่รับรู้ (1)	
1. การตรวจร่างกายประจำปีของท่าน เป็นสิ่งที่ ยุ่งยากและเสียเวลา					PBAH ₁
2. ภาระงานที่มากทำให้ท่าน ไม่มีเวลาอ่าน หนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ พูดคุยกับบุคคล อื่น หรือแสวงหาแหล่งข้อมูลอื่นเกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพ					PBAH ₂
3. การที่ท่านต้องทำงานอย่างหนักหรือทำงาน เป็นเวรทำให้ไม่สามารถนอนหลับได้อย่าง เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง					PBAH ₃
.					
.					
.					
.					
16. การใช้วิธีการต่าง ๆ ในการควบคุมและ จัดการกับความเครียดของท่าน เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก					PBAH ₁₆
17. การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดให้ดีขึ้นเป็นไปได้ยาก					PBAH ₁₇
18. การแบ่งเวลาในการทำงานและการพักผ่อน หย่อนใจให้สมดุลเป็นสิ่งที่ไม่ทำได้ยาก					PBAH ₁₈

3.3 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ

<p>คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพตามทัศนคติหรือการรับรู้ของท่าน โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านให้มากที่สุดข้อละ 1 ช่อง</p>	
<p>รับรู้ว่ามีสมรรถนะแห่งตนมาก (ระดับ 4)</p>	<p>หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับ การรับรู้ว่าคุณมีสมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพของท่านในระดับมาก ให้ 4 คะแนน</p>
<p>รับรู้ว่ามีสมรรถนะแห่งตนปานกลาง (ระดับ 3)</p>	<p>หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับ การรับรู้ว่าคุณมีสมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพของท่านในระดับปานกลาง ให้ 3 คะแนน</p>
<p>รับรู้ว่ามีสมรรถนะแห่งตนน้อย (ระดับ 2)</p>	<p>หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงกับ การรับรู้ว่าคุณมีสมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพของท่านในระดับน้อย ให้ 2 คะแนน</p>
<p>รับรู้ว่าไม่มีสมรรถนะแห่งตน (ระดับ 1)</p>	<p>หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นท่านรับรู้ว่าคุณไม่มีสมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมสุขภาพ ให้ 1 คะแนน</p>

ข้อความ	ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน				สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	ไม่มี (1)	
1.ท่านสามารถที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพของ ตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละ ครั้งได้					PSEH ₁
2.ท่านสามารถที่จะตรวจสุขภาพของตนเอง หรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ได้ เช่น ความผิดปกติของเต้านม การ เปลี่ยนแปลงของประจำเดือน					PSEH ₂
3.ท่านสามารถที่จะนอนหลับให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง ถึงแม้จะต้องทำงานอย่างหนัก หรือขึ้นปฏิบัติงานในเวรบาย เวิร์ค					PSEH ₃
.					
.					
.					
.					
18.ท่านสามารถที่จะปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่ ก่อให้เกิดความเครียดให้ดีขึ้นได้					PSEH ₁₈
19.ท่านสามารถที่จะจัดการและควบคุมกับ ความเครียดของตนเอง เช่น ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย หรือปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจได้					PSEH ₁₉
20.ท่านสามารถที่จัดสรรเวลาบางส่วน เพื่อ การพักผ่อนหย่อนใจให้ได้ในแต่ละวัน					PSEH ₂₀

3.4 อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ

<p>คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของท่าน โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านให้มากที่สุดข้อละ 1 ช่อง</p>	
<p>เห็นด้วยระดับมาก (ระดับ 4)</p>	<p>หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านเห็นด้วยว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของท่านอยู่ในระดับมาก ให้ 4 คะแนน</p>
<p>เห็นด้วยระดับปานกลาง (ระดับ 3)</p>	<p>หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านเห็นด้วยว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของท่านอยู่ในระดับปานกลาง ให้ 3 คะแนน</p>
<p>เห็นด้วยระดับน้อย (ระดับ 2)</p>	<p>หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านเห็นด้วยว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของท่านอยู่ในระดับน้อย ให้ 2 คะแนน</p>
<p>ไม่เห็นด้วย (ระดับ 1)</p>	<p>หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านไม่เห็นด้วยว่า อิทธิพลระหว่างบุคคลมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของท่านให้ 1 คะแนน</p>

ข้อความ	ระดับของการเห็นด้วย				สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	ไม่เห็น ด้วย (1)	
1. การที่ท่านได้ให้การพยาบาลผู้ป่วย ทำให้ท่านมีความสนใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น					III ₁
2. ท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น บิดา มารดา สามี ญาติ เพื่อน หรืออื่น ๆ ในการดูแลสุขภาพของตนเอง					III ₂
3. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงาน หรือองค์กร ในการเข้าร่วมกิจการหรือโครงการดูแลสุขภาพ					III ₃
.					
.					
.					
.					
10. ท่านมีความสำเร็จในชีวิตได้เนื่องจากท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ญาติ เพื่อน หัวหน้างาน					III ₁₀
11. การจัดการกับความเครียดของท่านสำเร็จได้เนื่องจากท่านได้รับคำแนะนำหรือฝึกเทคนิคการจัดการกับความเครียดจากบุคคลใกล้ชิด เพื่อนหรือผู้รู้					III ₁₁
12. ท่านใช้แบบอย่างจากบุคคลใกล้ชิดในการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ความเครียดให้ดีขึ้น เช่น นั่งสมาธิ ทำงานอดิเรก					III ₁₂

3.5 อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ

<p>คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลด้านสถานการณ์ที่มีต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของท่าน โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านให้มากที่สุดข้อละ 1 ช่อง</p>	
<p>เห็นด้วยระดับมาก (ระดับ 4)</p>	<p>หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านเห็นด้วยว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์นั้นมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของท่านอยู่ในระดับมาก ให้ 4 คะแนน</p>
<p>เห็นด้วยระดับปานกลาง (ระดับ 3)</p>	<p>หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านเห็นด้วยว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง ให้ 3 คะแนน</p>
<p>เห็นด้วยระดับน้อย (ระดับ 2)</p>	<p>หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านเห็นด้วยว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพในระดับน้อย ให้ 2 คะแนน</p>
<p>ไม่เห็นด้วย (ระดับ 1)</p>	<p>หมายถึง ข้อความที่ถามนั้นท่านไม่เห็นด้วยว่า อิทธิพลด้านสถานการณ์มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของท่าน ให้ 1 คะแนน</p>

ข้อความ	ระดับของการเห็นด้วย				สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	ไม่เห็น ด้วย (1)	
1.ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลของท่านมีนโยบายการตรวจสุขภาพพนักงานประจำปี					SIH ₁
2.การที่โรงพยาบาลของท่านมีแหล่งค้นข้อมูล เช่น ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต เป็นสิ่งชักชวนให้ท่านค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพ					SIH ₂
3.การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพทำให้ท่านต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ					SIH ₃
.					
.					
.					
.					
11.นโยบายหมุนเวียนสถานที่ทำงานหรือตำแหน่งการทำงาน ให้ท่านได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และท้าทายความสามารถของท่าน					SIH ₁₁
12.ท่านมีสภาพแวดล้อมทั้งที่บ้านและที่ทำงานที่มีส่วนช่วยให้ท่านจัดการกับความเครียดได้					SIH ₁₂

ภาคผนวก ข
หนังสือพิทักษ์สิทธิในการร่วมวิจัยของกลุ่มตัวอย่าง

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กุมภาพันธ์ 2546

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน พยาบาลวิชาชีพสตรีทุกท่าน

ด้วยดิฉัน นางสาวภัทรจิต นิลราช นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังศึกษาค้นคว้าเพื่อทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา” จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากพยาบาลวิชาชีพสตรีด้วยแบบสอบถาม ข้อมูลจากการศึกษาจะทำให้ทราบถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ระดับของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผลของการศึกษาสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดบริการสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรีและสตรีวัยอื่น ๆ เพื่อช่วยให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่สามารถให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ดังกล่าวได้ ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามที่แนบมานี้ คำตอบในแบบสอบถามไม่มีข้อถูกหรือข้อผิด เพราะเป็นคำตอบจากความคิดเห็นและการรับรู้ของท่าน โปรดตอบด้วยความสบายใจ โดยอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามแต่ละส่วน และตอบให้ตรงกับความเป็นจริงและความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุด กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ การตอบแบบสอบถามจะใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ ก่อนส่งแบบสอบถามกรุณาลงนามและติดกระดาษแผ่นนี้ออก ผลการศึกษาจะถูกนำเสนอในรูปแบบของกลุ่มมิใช่รายบุคคล และไม่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติงานของท่าน ท่านมีสิทธิ์จะตอบแบบสอบถามและสามารถหยุดตอบได้เมื่อท่านไม่พอใจ

ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี เนื่องจากท่านมีความสำคัญต่อผลสำเร็จของการศึกษาตามที่คาดหวังไว้เป็นอย่างมาก และขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

ลงนาม.....

.....

(.....)

(นางสาวภัทรจิต นิลราช)

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

ภาคผนวก ก
 รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงด้านเนื้อหาของแบบสอบถาม
 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทวรรณ สุวรรณรูป | ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 2. ดร. อุมพร ปุณฺณโสพรรณ | ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิภาวี คงอินทร์ | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 4. คุณวรวรรณ เหนือคลอง | หัวหน้าหอผู้ป่วยพิเศษเด็ก
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ |
| 5. คุณยูเลียนนา พงศ์ธนสาร | หัวหน้างานฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ
โรงพยาบาลหาดใหญ่ |

ภาคผนวก ข
ดัชนีความตรงตามเนื้อเรื่องและความเที่ยงของเครื่องมือ

การคำนวณเพื่อหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อเรื่อง (Content Validity Index: CVI) โดยใช้สูตรดังนี้

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้เชี่ยวชาญ 5 คนเห็นว่าสอดคล้องค่อนข้างมาก/สอดคล้องมาก}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

ได้ค่าความตรงตามเนื้อเรื่อง โดยใช้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ดังนี้

แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ .94
แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ 1.00
แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ 1.00
แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ 1.00
แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ .92
แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ 1.00

ดัชนีความเที่ยงของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือโดยนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา จำนวน 20 ราย นำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น ด้วยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) (เพ็ญแข, 2541) โดยใช้สูตรดังนี้

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_r^2} \right]$$

ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม ดังนี้

แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ .89
แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ .88
แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ .94
แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ .83
แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ .88
แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ	เท่ากับ .83
ความเที่ยงรวมของแบบสอบถามทั้ง 6 ส่วน	เท่ากับ .93

ภาคผนวก ง

ตารางที่ 7 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (n=330 ราย)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1.ท่านสำรวจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายหรืออาการที่เป็นอันตราย เช่น ตรวจเต้านมเดือนละ 1 ครั้ง	11.8	30.6	49.4	8.2
2.ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด ตรวจวัดความดันโลหิต เอกซเรย์ ตรวจมะเร็งปากมดลูก	64.8	22.1	10.9	2.10
3.ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต	16.4	59.1	23.9	0.6
4.ท่านเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น ออกกำลังกาย ตรวจสุขภาพ	21.2	41.2	35.5	2.1
5.ขณะให้การพยาบาลผู้ป่วยท่านดูแลตนเองด้วยการสวมผ้าปิดปาก ปิดจมูก สวมถุงมือ	37.3	39.7	22.1	0.9
ด้านการออกกำลังกาย				
6.ท่านออกกำลังกายนาน ครั้งละ 20-30 นาที หรือมากกว่าอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก	13.6	23.6	55.2	7.6
7.ท่านออกกำลังกายตามขั้นตอนการออกกำลังกายคือ ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ขั้นตอนออกกำลังกาย และขั้นตอนผ่อนคลายร่างกาย	14.5	21.5	48.2	15.8
8.ท่านประเมินร่างกายโดยการจับชีพจรหลังจากออกกำลังกายทุกครั้ง	4.2	11.2	47.6	37.0
9.ท่านใช้เวลาในการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในยามว่าง เช่น ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้หรือรดน้ำต้นไม้	35.8	39.1	24.5	0.6

ตารางที่ 7 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
10.ท่านออกกำลังกายในระหว่างทำกิจกรรมประจำวัน เช่น เดินหลังรับประทานอาหาร ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์ เดินแทนการใช้รถในระยะทาง 100-500 เมตร	16.4	33.0	43.3	7.3
ด้านโภชนาการ				
11.ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อในแต่ละวัน	35.8	33.0	27.0	4.2
12. ท่านรับประทานอาหารเข้าเป็นอาหารหลัก	19.1	23.6	42.7	14.5
13.ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด	20.6	31.5	43.6	4.2
14.ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารจานด่วน	13.3	44.8	40.6	1.2
15.ท่านรับประทานผักหรือผลไม้ทุกวัน	42.4	43.0	14.2	0.3
16.ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์กาแฟหรือคาเฟอีน หรือน้ำอัดลม	27.9	31.5	33.0	7.6
ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล				
17.ท่านให้ความสำคัญกับการรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	52.7	43.6	3.6	0.0
18.ท่านแสดงความรัก ความห่วงใยต่อผู้อื่น	33.0	59.4	7.6	0.0
19.ท่านใช้เวลาอยู่กับเพื่อนสนิทหรือบุคคลใกล้ชิด	37.9	50.3	11.8	0.0
20.เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด	47.3	42.4	10.3	0.0
21.ท่านขจัดความขัดแย้งกับผู้อื่น โดยการพูดคุย และประนีประนอม	28.2	55.2	16.7	0.0
22.ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่น ด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำหรือให้การช่วยเหลือเท่าที่สามารถจะช่วยให้	33.3	59.1	7.6	0.0

ตารางที่ 7 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ				
23.ท่านคิดว่าชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น	34.5	54.5	10.9	0.0
24.เมื่อท่านกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ท่านจะคิดถึงอนาคตข้างหน้าของท่านและครอบครัว	57.9	37.6	4.5	0.0
25.ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน	42.4	49.4	8.2	0.0
26.ท่านทำงานตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว	26.4	61.5	12.1	0.0
27.ท่านให้ความรักต่อผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข	26.1	53.3	20.0	0.6
28.ท่านทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเจริญทางจิตวิญญาณของตนเอง เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านพระคัมภีร์ ทำละหมาด	14.5	26.4	50.6	8.5
ด้านการจัดการกับความเครียด				
29.ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น นั่งดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงปลา	47.0	47.3	5.5	0.3
30.ท่านพักผ่อนด้วยการนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง	45.5	42.4	11.8	0.3
31.ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการและควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ การเสริมแรงทางบวก ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ	20.6	47.6	30.6	1.2
32.ท่านยอมรับในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	27.3	56.1	16.4	0.3
33.ท่านได้หยุดพักทุกครั้งเมื่อท่านรู้สึกเหนื่อย	20.9	47.3	31.2	0.6
34.ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ	22.7	45.5	30.9	0.9

ภาคผนวก จ

ตารางที่ 8 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ
(n = 330 ราย)

ข้อความ	ระดับของการรับรู้ว่าเป็นประโยชน์ (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่รับรู้
1.การสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น	79.4	20.0	0.6	0.0
2.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือสอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	84.8	14.8	0.3	0.0
3.การเข้าร่วมกิจกรรมหรือ โครงการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ช่วยกระตุ้นให้มีการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง	73.0	24.2	2.4	0.3
4.การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง	92.4	6.1	1.5	0.0
5.การออกกำลังกายตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอน ทำให้เกิดประโยชน์และมีความปลอดภัย	89.4	9.4	1.2	0.0
6.การรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง	92.7	7.0	0.0	0.3
7.อาหารเข้าเป็นอาหารหลักที่จำเป็นต้องรับประทานมากที่สุด	86.1	11.8	2.1	0.0
8.การรับประทานอาหารที่มีปริมาณพอเหมาะกับความ ต้องการของร่างกายและมีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง	94.2	5.8	0.0	0.0
9.การพบปะพูดคุยกับญาติหรือเพื่อนสนิท ทำให้รู้สึกอบอุ่น ไม่หวั่นไหว	78.2	21.5	0.3	0.0
10.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราว เป็นการเพิ่มสัมพันธภาพให้มากขึ้น	78.2	21.5	0.3	0.0

ตารางที่ 8 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับของการรับรู้ว่าเป็นประโยชน์ (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่รับรู้
11.การรักษาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น ทำให้ตนเองได้รับการช่วยเหลือและสนับสนุนในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น	68.8	29.4	1.5	0.3
12.การกำหนดจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต ช่วยให้ตนเองรู้สึกมีความหวังมากขึ้น	74.2	24.8	0.6	0.3
13.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วยหรือสังคมเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	84.2	15.2	0.6	0.0
14.การเปิด โอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ เป็นการเพิ่มความเจริญก้าวหน้าในชีวิต	83.9	16.1	0.0	0.0
15.การใช้เทคนิคเพื่อการผ่อนคลาย ทำสมาธิ หรือฝึกจิตใจให้สงบ มีผลทำให้ผ่อนคลายและคลายความเครียดจากภาระกิจในชีวิตประจำวันได้	73.9	23.6	2.1	0.3
16.การพยายามปรับเปลี่ยนสถานการณ์ความเครียดให้ดีขึ้นสามารถลดความเครียดลงได้	74.5	24.5	0.6	0.3

ภาคผนวก ง

ตาราง 9 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ
(n = 330 ราย)

ข้อความ	ระดับการรับรู้ว่าเป็นอุปสรรค (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่รับรู้
1.การตรวจร่างกายประจำปีของท่าน เป็นสิ่งที่ยุ่งยากและเสียเวลา	2.4	15.8	48.5	33.3
2.ภาระงานที่มากทำให้ท่านไม่มีเวลาอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ พูดคุยกับบุคคลอื่น หรือแสวงหาแหล่งข้อมูลอื่นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	7.6	33.0	46.7	12.7
3.การที่ท่านต้องทำงานอย่างหนักหรือทำงานเป็นเวรทำให้ไม่สามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง	23.0	30.0	36.1	10.9
4.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย	29.1	36.1	28.5	6.4
5.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรดึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	23.9	39.7	27.9	8.5
6.การที่ท่านต้องเดินทางไปออกกำลังกาย หรือไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย ทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย	14.5	34.2	39.1	12.1
7.การรับประทานอาหารเช้าเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก	8.8	32.7	42.7	15.8
8.การรับประทานอาหารเช้าให้เหมาะสมตามความต้องการของร่างกาย เป็นสิ่งที่ท่านทำได้ยาก	4.2	27.9	50.0	17.9
9.การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหารหรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	13.6	31.2	44.8	10.3
10.การใช้เวลาอยู่กับบุคคลใกล้ชิดทำให้ท่านเสียเวลา	0.9	5.8	53.6	39.7
11.การรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก	0.9	5.8	53.6	39.7
12.การทำกิจกรรมช่วยเหลือบุคคลอื่นทำให้ท่านสิ้นเปลืองเงินทอง	0.3	9.1	63.3	27.3

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับการรับรู้ว่าเป็นอุปสรรค (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่รับรู้
13.การกระทำตามจุดมุ่งหมายในชีวิตของท่านเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	1.5	31.5	51.2	15.8
14.การทำกิจกรรมเพื่อการเจริญทางจิตวิญญาณ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านพระคัมภีร์ ทำละหมาด ทำให้ท่านเสียเวลา	2.4	15.5	57.6	24.5
15.การให้ความรักต่อบุคคลอื่นเป็นสิ่งที่ท่านทำได้ยาก	0.6	6.7	57.6	35.2
16.การใช้วิธีการต่าง ๆ ในการควบคุมและจัดการกับความเครียดของท่าน เป็นสิ่งที่ยุ่งยาก	1.2	23.0	58.2	17.6
17.การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้ดีขึ้นเป็นไปได้ยาก	2.1	30.3	56.7	10.9
18.การแบ่งเวลาในการทำงานและการพักผ่อนหย่อนใจให้สมดุลเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	3.0	24.0	57.0	15.8

ภาคผนวก ข

ตารางที่ 10 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ (n = 330 ราย)

ข้อความ	ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มี
1. ท่านสามารถที่จะเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้	74.8	23.0	1.8	0.3
2. ท่านสามารถที่จะตรวจสุขภาพของตนเองหรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเองได้ เช่น ความผิดปกติของเต้านม การเปลี่ยนแปลงของประจำเดือน	67.3	30.3	2.4	0.0
3. ท่านสามารถที่จะนอนหลับให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง ถึงแม้จะต้องทำงานอย่างหนัก หรือขึ้นปฏิบัติงานในเวรป่าย เวิร์ค	35.8	48.8	14.8	0.6
4. ท่านสามารถที่จะแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หาแหล่งข้อมูลอื่นหรือบุคคลอื่นได้	52.7	45.2	2.1	0.0
5. ท่านสามารถที่จะออกกำลังกายได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดคือ ครั้งละ 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ถึงแม้ท่านจะไม่ค่อยมีเวลาก็ตาม	20.3	40.6	36.4	2.7
6. ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายให้ได้ตามที่ตั้งใจไว้	21.2	44.5	30.6	3.6
7. ท่านสามารถที่จะออกกำลังกายในระหว่างทำกิจกรรมประจำวัน เช่น เดินหลังรับประทานอาหาร ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟท์ เดินในระยะทาง 100-500 เมตร แทนการใช้รถได้	23.9	50.9	23.3	3.6
8. ท่านสามารถที่จะควบคุมน้ำหนักให้คงที่และได้มาตรฐานโดยการรับประทานอาหารที่เหมาะสม และเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย	28.2	50.6	19.7	1.5

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มี
9.ท่านสามารถที่จะรับประทานอาหารเข้าให้ได้ทุกวัน	23.3	36.1	36.7	3.9
10.ถึงแม้ภาระงานจะมาก ท่านสามารถที่จะรับประทานอาหารให้ได้ครบ 3 มื้อ	31.8	38.5	27.6	2.1
11.ท่านสามารถที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ กาแฟ คาเฟอีน หรือน้ำอัดลมได้	40.6	36.1	20.3	3.0
12.ท่านสามารถที่จะรักษาสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้	50.0	47.6	2.4	0.0
13.ท่านสามารถที่จะสร้างสัมพันธ์กับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย หรือร่วมกิจกรรมได้	51.2	47.3	1.5	0.0
14.ท่านสามารถที่จะให้คำปรึกษา แนะนำ หรือช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ได้	42.7	54.6	2.7	0.0
15.ท่านสามารถที่จะกระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้	26.4	67.6	5.8	0.3
16.ท่านสามารถที่จะให้ความรักต่อบุคคลอื่นได้อย่างไม่มีเงื่อนไข	36.4	55.8	7.9	0.0
17.ท่านสามารถที่จะทำกิจกรรมเพื่อการเจริญทางจิต-วิญญาณ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ อ่านพระคัมภีร์ หรือทำละหมาดได้	19.4	39.7	37.6	3.3
18.ท่านสามารถที่จะปรับเปลี่ยนสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้ดีขึ้นได้	21.2	67.3	11.2	0.3
19.ท่านสามารถที่จะจัดการและควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย หรือปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจได้	30.9	63.3	5.5	0.3
20.ท่านสามารถที่จัดสรรเวลาบางส่วน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจให้ได้ในแต่ละวัน	31.5	58.2	10.3	0.0

ภาคผนวก ข

ตารางที่ 11 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับของอิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริม
สุขภาพ (n = 330 ราย)

ข้อความ	ระดับของการเห็นด้วย (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เห็นด้วย
1. การที่ท่านได้ให้การพยาบาลผู้ป่วย ทำให้ท่านมีความ สนใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	50.0	42.7	5.5	1.8
2. ท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น บิดา- มารดา สามี ญาติ เพื่อน หรืออื่น ๆ ในการดูแลสุขภาพ ของตนเอง	42.7	43.3	11.8	2.1
3. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือ องค์กร ในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือ โครงการดูแล สุขภาพ	24.8	53.6	19.4	2.1
4. ท่านออกกำลังกายเพราะท่านมีเพื่อนหรือบุคคล ใกล้ชิด ชักชวน ไปออกกำลังกายเป็นประจำ	24.2	36.7	34.5	4.5
5. ท่านรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เนื่องจากท่าน ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ประกอบ อาหารที่มีสารอาหารครบ 5 หมู่ ให้	27.6	42.1	24.2	6.1
6. ท่านรับประทานอาหารเช้าทุกวัน เนื่องจากท่าน ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น เตรียม อาหารเช้าให้	16.7	27.3	41.5	14.5
7. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ทำให้ท่านได้รับ การสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เป็นอย่างดี เช่น คอย สนับสนุนในการออกกำลังกาย คอยสนับสนุนในการ ทำงาน	27.9	53.6	16.7	1.8
8. การให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม ทำให้ท่าน รู้สึกมีคุณค่า เพราะถือว่าเป็นการให้	59.1	38.8	1.5	0.6

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับของการเห็นด้วย (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เห็นด้วย
9.ท่านสามารถทำงานตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ เพราะท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด	31.8	58.2	9.1	0.9
10.ท่านมีความสำเร็จในชีวิตได้เนื่องจากท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น ญาติ เพื่อน หัวหน้างาน	33.9	56.1	7.6	2.4
11.การจัดการกับความเครียดของท่านสำเร็จได้เนื่องจากท่านได้รับคำแนะนำหรือฝึกเทคนิคการจัดการกับความเครียดจากบุคคลใกล้ชิด เพื่อนหรือผู้รู้	26.1	52.1	17.6	4.2
12.ท่านใช้แบบอย่างจากบุคคลใกล้ชิดในการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ความเครียดให้ดีขึ้น เช่น นั่งสมาธิ ทำงานอดิเรก	22.1	47.0	27.6	3.3

ภาคผนวก ฉ

ตารางที่ 12 ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับของอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ (n = 330 ราย)

ข้อความ	ระดับของการเห็นด้วย (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เห็นด้วย
1.ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลของท่านมีนโยบายการตรวจสุขภาพพนักงานประจำปี	80.0	14.2	2.4	3.3
2.การที่โรงพยาบาลของท่านมีแหล่งค้นข้อมูล เช่น ห้องสมุด อินเทอร์เน็ต เป็นสิ่งชักชวนให้ท่านค้นหาข้อมูลทางด้านสุขภาพ	29.1	46.1	20.3	4.5
3.การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพทำให้ท่านต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ	36.1	47.6	14.8	1.5
4.ท่านออกกำลังกายเพราะ โรงพยาบาลของท่านมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ	23.3	37.3	32.1	7.3
5.แหล่งที่พักของท่านมีความเหมาะสมที่ทำให้ท่านอยากออกกำลังกาย	27.9	42.4	23.9	5.8
6.การที่ท่านต้องรับประทานอาหารนอกบ้าน ทำให้ท่านไม่สามารถควบคุมปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมได้	22.1	35.5	29.7	12.7
7.การที่ท่านต้องทำงานเป็นเวร ทำให้ท่านรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา	36.1	30.3	23.3	10.3
8.ท่านอาศัยอยู่ใกล้ชิดกับญาติหรือเพื่อนสนิท ทำให้ท่านได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมทางด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นมากขึ้น	19.1	54.2	21.5	5.2
9.สถานที่ทำงานของท่านเอื้ออำนวยที่จะนำไปสู่กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เช่น มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย	31.8	44.8	20.2	3.3

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ข้อความ	ระดับของการเห็นด้วย (ร้อยละ)			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เห็นด้วย
10.สภาพแวดล้อมทั้งที่บ้านและที่ทำงานของท่านมีส่วนช่วยสนับสนุนให้ท่านปฏิบัติตามจุดมุ่งหมายในชีวิตให้สำเร็จได้	30.6	58.2	10.0	1.2
11.นโยบายหมุนเวียนสถานที่ทำงานหรือตำแหน่งการทำงานทำให้ท่านได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และท้าทายความสามารถของท่าน	28.8	49.4	15.8	6.1
12.ท่านมีสภาพแวดล้อมทั้งที่บ้านและที่ทำงานที่มีส่วนช่วยให้ท่านจัดการกับความเครียดได้	31.2	56.7	9.7	2.4

ภาคผนวก ญ

ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาสัมประสิทธิ์การถดถอยพหุแบบขั้นตอน มีข้อตกลงเบื้องต้น ดังนี้ (กัลยา, 2543; กัลยา, 2544; กัลยา, 2545; ทรงศิริ, 2541; ศิริชัย, 2544; สมยศ, 2539; อำนวย, 2545; Munro, 1993)

1. ตัวแปรทุกตัวต้องมีการวัดเป็นช่วง โดยตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ มีระดับการวัดเป็นช่วง (interval scale) ส่วนตัวแปรที่เป็นเชิงคุณภาพ ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ความเพียงพอของรายได้ และตำแหน่งในการปฏิบัติงาน มีการแปลงตัวแปรให้เป็นตัวแปรหุ่น (dummy variables) เพื่อให้สามารถนำไปวิเคราะห์ได้

โดยครั้งแรกที่มีการแปลงตัวแปรหุ่น พบว่า ตัวแปรแต่ละตัวมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง โดยมีการแปลงตัวแปรหุ่นดังนี้

อายุ : ตัวแปร age1 = อายุ 20-30 ปี

age 2 = อายุ 31-40 ปี

age 3 = อายุ 41-50 ปี

สถานภาพสมรส : ตัวแปร sta 1 = โสด

sta 2 = คู่

ระดับการศึกษา : ตัวแปร edu 1 = ปริญญาตรี

ความเพียงพอของรายได้ : ตัวแปร income 1 = เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ

Income 2 = เพียงพอแต่ไม่มีเหลือเก็บ

ตำแหน่ง : ตัวแปร set 1 = พยาบาลระดับบริหาร

set 2 = พยาบาลระดับปฏิบัติการ/พยาบาลประจำการ

จากการหาความสัมพันธ์พบว่า ความสัมพันธ์ของแต่ละตัวอยู่ในระดับสูง ดังนี้

age1 : age 2 = -.647**

sta 1 : sta 2 = -.930**

income 1 : income 2 = -.852**

set 2 : set 3 = -.921**

** p< .01

ผู้วิจัยจึงมีการแก้ไขเพื่อให้เป็นไปตามข้อตกลงของการวิเคราะห์ข้อมูลการถดถอยพหุแบบ
ขั้นตอน โดยการรวมตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงเหลือเพียงตัวแปรเดียว หรือตัวตัวแปรตัวใดตัว
หนึ่งออก จึงได้ตัวแปรรุ่นใหม่ ดังนี้

อายุ : ตัวแปร age1 = อายุ 20-40 ปี

สถานภาพสมรส : ตัวแปร sta 1 = โสด/หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่

ระดับการศึกษา: ตัวแปร edu 1 = ปริญญาตรี

ความเพียงพอของรายได้: ตัวแปร income 1 = เพียงพอ

ตำแหน่ง: ตัวแปร set 1= พยาบาลระดับปฏิบัติการ/พยาบาลประจำการ

เมื่อทดสอบความสัมพันธ์พบว่า ตัวแปรทุกตัวไม่มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
โดยตัวแปรอิสระแต่ละตัวมีความเป็นอิสระต่อกัน ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ
การถดถอยพหุคูณ ที่กำหนดให้ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระแต่ละตัวจะต้องไม่มี
ความสัมพันธ์กันกับตัวแปรอิสระตัวอื่นมาก คือ ไม่ควรสูงถึง .75 (สมยศ, 2539) (ตารางที่ 13)

2. ตัวแปรทุกตัวมีการแจกแจงแบบปกติ

3. ความคลาดเคลื่อน e เป็นตัวแปรที่มีการแจกแจงแบบปกติ

4. ค่าเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนเป็นศูนย์

5. ค่าความคลาดเคลื่อนของแต่ละค่ามีความเป็นอิสระต่อกัน (non-auto correlation) โดย
พิจารณาจากค่า Durbin Watson ที่มีค่าเท่ากับ 2.027 ซึ่งมีค่าใกล้เคียง 2 (นั่นคือมีค่าอยู่ในช่วง 1.5-
2.5) แสดงว่า ค่าความคลาดเคลื่อนมีความเป็นอิสระต่อกัน และค่า Tolerance ไม่เข้าใกล้ศูนย์
(>0.01) ดังแสดงไว้ในตารางที่ 14

ตารางที่ 13 เมตริกสหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ทำการศึกษา

ตัวแปร	Y	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉	X ₁₀
พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (Y)	1.000	-.217**	-.014	-.076	.012	-.137*	.247**	-.434**	.639**	.371**	.176**
อายุ: 20-40 ปี (X ₁)		1.000	.180**	.065	.021	.377**	.072	.175**	-.264**	-.075	-.007
สถานภาพสมรส : โสด/หม้าย/หย่า/แยก (X ₂)			1.000	.010	-.063	.191**	.012	.068	-.036	-.019	.056
ระดับการศึกษา: ปริญญาตรี (X ₃)				1.000	-.010	.137*	-.014	.068	-.022	-.039	-.011
ความเพียงพอของรายได้ : เพียงพอ (X ₄)					1.000	.041	.077	-.124*	.139*	.140*	.030
พหุบาทระดับปฏิบัติการ / พหุบาทประจำการ (X ₅)						1.000	-.025	.130*	-.111*	-.092	-.104
การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ (X ₆)							1.000	-.111**	.345**	.301**	.223**
การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ (X ₇)								1.000	-.410**	-.147**	.145**
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ (X ₈)									1.000	.476**	.218**
อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ (X ₉)										1.000	.575**
อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ (X ₁₀)											1.000

** p < .01 * p < .05

ตารางที่ 14 ค่า Tolerance และ Variance Inflation Factor (VIF) ที่ใช้ทดสอบ multicollinearity และ autocorrelation ของตัวทำนาย

ตัวทำนาย	Tolerance	Variance Inflation Factor (VIF)
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ	.753	1.328
การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ	.774	1.292
อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ	.886	1.128
ค่า Durbin-Watson = 2.027		

ภาคผนวก ก

สมการในการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

สมการถดถอยพหุคูณที่ดีที่สุดในรูปแบบคะแนนดิบหรือค่าจริง คือ

$$\hat{Y} = a + b_1 + X_1 + \dots + b_n + X_n$$

$$\hat{Y} \text{ (HPB)} = 54.43 + .813(\text{PSEH}) - .319(\text{PBAH}) + .205(\text{SIH})$$

\hat{Y} (พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ) = 54.43 + .813 (การรับรู้สมรรถนะแห่งตน) - .319 (การรับรู้อุปสรรค) + .205(อิทธิพลด้านสถานการณ์)

ค่าคะแนนดิบหมายถึงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (regression coefficient) ของตัวแปรอิสระแต่ละตัว โดยค่าของตัวแปรแต่ละตัวจะอยู่หน้าตัวแปรอิสระ ซึ่งให้เห็นว่า เมื่อค่าของตัวแปรอิสระ X_i เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้ตัวแปรอิสระ \hat{Y} เพิ่มขึ้น b_i หน่วย

และสมการถดถอยพหุคูณที่ดีที่สุดในรูปแบบมาตรฐาน คือ

$$\hat{Z} \text{ (HPB)} = .523(\text{PSEH}) - .233(\text{PBAH}) + .095(\text{SIH})$$

\hat{Z} (พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ) = .523(การรับรู้สมรรถนะแห่งตน) - .233(การรับรู้อุปสรรค) + .095(อิทธิพลด้านสถานการณ์)

โดยค่าสมการถดถอยในรูปแบบมาตรฐานได้จากค่า Beta หรือ standard regression coefficient ซึ่งเป็นค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานโดยคำนวณจากค่าของตัวแปรอิสระและตัวแปรตามทุกตัวในรูปแบบของคะแนนมาตรฐาน แล้วนำมาสร้างสมการถดถอยในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน จึงได้สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน โดยค่าคะแนนมาตรฐานนี้ทำให้ทราบว่า ตัวแปรอิสระตัวใดที่มีน้ำหนักหรือมีอิทธิพลต่อตัวแปรตามมากกว่ากัน ซึ่งดูได้หลังจากมีการปรับหน่วยการวัดให้เป็นหน่วยเดียวกันแล้ว กล่าวคือ ถ้าค่า Beta ของตัวแปรอิสระใดมีค่าสูง (ไม่คิดเครื่องหมาย) แสดงว่าตัวแปรอิสระนั้นมีอิทธิพลต่อตัวแปรตามมาก (ศิริชัย 2544; สมยศ, 2539)จากสมการข้างต้นจะพบว่า ตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม (พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ) มากที่สุดคือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้อุปสรรค และอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ ตามลำดับ