

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

**แบบสอบถาม**

**เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิทยทอง  
งานการพยาบาลสูติศาสตร์ – นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลศิริราช**

เนื่องด้วยผู้วิจัย กำลังศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี  
ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม เพื่อนำมาใช้ในการ  
การวิจัยครั้งนี้ ข้อมูลของท่านจะเก็บเป็นความลับ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะนำเสนอในภาพรวม  
และใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น

แบบสอบถามมีทั้งหมด 3 ตอนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด

ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล**

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  ในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

สำหรับผู้วิจัย

- |  |   |
|--|---|
| 1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี                                     | <input type="checkbox"/>                                  |
| 2. สถานภาพสมรส   | <input type="checkbox"/>                                  |
| <input type="checkbox"/> 1. โสด                                | <input type="checkbox"/> 2. สมรส                          |
| <input type="checkbox"/> 3. หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่          | <input type="checkbox"/>                                  |
| 3. ระดับการศึกษา   | <input type="checkbox"/>                                  |
| <input type="checkbox"/> 1. ปริญญาตรี                          | <input type="checkbox"/> 2. ปริญญาโท                      |
| <input type="checkbox"/> 3. ปริญญาเอก                          | <input type="checkbox"/>                                  |
| 4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน  | <input type="checkbox"/>                                  |
| <input type="checkbox"/> 1. ต่ำกว่า 15,000 บาท                 | <input type="checkbox"/> 2. 15,000 – 25,000 บาท           |
| <input type="checkbox"/> 3. 25,001 – 35,000 บาท                | <input type="checkbox"/> 4. 35,000 บาทขึ้นไป              |
| 5. ความพอเพียงของรายได้  | <input type="checkbox"/>                                  |
| <input type="checkbox"/> 1. ไม่เพียงพอในการใช้จ่าย             | <input type="checkbox"/> 2. เพียงพอใช้จ่ายแต่ไม่เหลือเก็บ |
| <input type="checkbox"/> 3. เพียงพอใช้จ่ายและเหลือเก็บเล็กน้อย | <input type="checkbox"/> 4. ฐานะเศรษฐกิจมั่นคง            |

สำหรับผู้วิจัย

6. ตำแหน่งงานที่ปฏิบัติ
1. พยาบาลประจำการ       2. หัวหน้าหอผู้ป่วย/หน่วยงาน
3. ผู้ช่วยหัวหน้างาน       4. หัวหน้างาน
7. ท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม      ส่วนสูง.....เซนติเมตร
8. ปัจจุบันท่านยังมีประจำเดือนอยู่หรือไม่
- 1  ไม่มี   มานาน.....ปี.....เดือน (ข้ามไปข้อ 9)
- 2  มี
9. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาลักษณะการมีประจำเดือนของท่านเป็นอย่างไร
- 1  มีสม่ำเสมอเหมือนที่เคยเป็น
- 2  มีไม่สม่ำเสมอ ระบุ
- 1  3-4 เดือนมาครั้ง
- 2  มีกะปริบกะปรอยเดือนละหลายๆครั้ง
- 3  อื่นๆ ระบุ.....
10. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
- 1  ไม่มี
- 2  มี ระบุ (ระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1  โรคความดันโลหิตสูง      2  โรคเบาหวาน
- 3  โรคหัวใจ      4  โรคกระดูกพรุน
- 5  อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ท่านมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด

สำหรับผู้วิจัย

อาการ	ไม่มีอาการ	ความรุนแรงของอาการ			
		มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)	
1.ร้อนวูบวาบ/เหงื่อออกตอนกลางคืน					<input type="checkbox"/>
2.เวียนศีรษะ					<input type="checkbox"/>
3.ใจสั่น					<input type="checkbox"/>
4.หงุดหงิด					<input type="checkbox"/>
5.แน่นหน้าอก/หายใจไม่ทั่วท้อง					<input type="checkbox"/>
6.นอนไม่หลับ					<input type="checkbox"/>
7.เหนื่อยง่าย/อ่อนเพลีย					<input type="checkbox"/>
8.ปัสสาวะบ่อย					<input type="checkbox"/>
9.ผิวแห้งแห้งคัน					<input type="checkbox"/>
10.รู้สึกเหมือนเข็มตำตามร่างกาย					<input type="checkbox"/>

### ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในชีวิตประจำวันของท่านในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุด

- ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้งหรือน้อยกว่า 50% ของการปฏิบัติ
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นบ่อยครั้ง/เป็นส่วนใหญ่หรือมากกว่า 50% แต่ไม่ถึง 100% ของการปฏิบัติ
- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

รายการ	ปฏิบัติเป็นประจำ (3)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (2)	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (1)	ไม่เคยปฏิบัติเลย (0)	สำหรับผู้วิจัย
1.ท่านตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปีเมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม เช่น ตรวจเลือด X-ray ตรวจมะเร็ง ปากมดลูก ตรวจวัดความดันโลหิต					<input type="checkbox"/>
2.ท่านแสวงหาแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพกับบุคคลอื่นหรือแหล่งข้อมูลอื่น เช่น แพทย์ บุคคลใกล้ชิด หนังสือ อินเทอร์เน็ต					<input type="checkbox"/>
3.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว เต้นแอโรบิค					<input type="checkbox"/>
4.ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที					<input type="checkbox"/>
5.เมื่อมีปัญหาหรือความกังวลใจ ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุยกับบุคคลใกล้ชิด					<input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 3 ข้อมูลพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ต่อ)

รายการ	ปฏิบัติ เป็นประจำ (3)	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง (2)	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง (1)	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย (0)	สำหรับผู้วิจัย
6. ท่านสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มหรือบุคคลอื่นด้วยการพูดคุย ร่วมกิจกรรม ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถช่วยได้					<input type="checkbox"/>
7. ท่านจัดสรรเวลาบางส่วนเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ นอนเล่น ปลูกต้นไม้					<input type="checkbox"/>
8. ท่านหยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย					<input type="checkbox"/>
9. ท่านใช้วิธีการต่าง ๆ ในการจัดการควบคุมกับความเครียดของตนเอง เช่น นั่งสมาธิ ปรึกษาเพื่อนที่รู้ใจ					<input type="checkbox"/>
10. ท่านหางานอดิเรกทำในยามว่าง เพื่อลดความจำเจจากงานประจำ					<input type="checkbox"/>

**ส่วนที่ 4 การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ**

**คำชี้แจง** กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- เห็นด้วยมาก                      หมายถึง    ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
- เห็นด้วยปานกลาง            หมายถึง    ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นปานกลาง
- เห็นด้วยน้อย                    หมายถึง    ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นเป็นส่วนน้อย
- ไม่เห็นด้วย                        หมายถึง    ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นเลย

รายการ	ระดับความคิดเห็น				สำหรับผู้วิจัย
	เห็น ด้วย มาก (3)	เห็น ด้วย ปาน กลาง (2)	เห็น ด้วย น้อย (1)	ไม่เห็น ด้วย (0)	
<b>การรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b>					
1.การแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ หรือ สอบถามบุคคลอื่น ช่วยให้มีความรู้ในการ ดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น					<input type="checkbox"/>
2.การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วย ให้ร่างกายสดชื่น แข็งแรง					<input type="checkbox"/>
3.การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุก วัน จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง					<input type="checkbox"/>
4.การร่วมกิจกรรมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ เป็นครั้งคราวเป็นการเพิ่มสัมพันธภาพ ให้มากขึ้น					<input type="checkbox"/>
5.การที่ได้มีส่วนช่วยเหลือครอบครัว ผู้ป่วยหรือสังคม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ รู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของตนเองมีคุณค่ามากขึ้น					<input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 4 การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ต่อ)

รายการ	ระดับความคิดเห็น				สำหรับผู้วิจัย
	เห็น ด้วย มาก (3)	เห็น ด้วย ปาน กลาง (2)	เห็น ด้วย น้อย (1)	ไม่เห็น ด้วย (0)	
<b>การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ</b> 6.ความเหนื่อยล้าจากงานประจำ ทำให้ท่านไม่ยอมออกกำลังกาย					<input type="checkbox"/>
7.การที่ท่านทำงานอย่างหนัก หรือต้องขึ้นเวรบ่อย เวรคึก ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย					<input type="checkbox"/>
8.การมีภาระงานมากทำให้ท่านไม่ได้รับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา					<input type="checkbox"/>
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ</b> 9.ท่านสามารถเข้ารับการตรวจสุขภาพของตนเองตามช่วงเวลาที่เหมาะสม อย่างน้อยปีละครั้งได้					<input type="checkbox"/>
10.ถึงแม้จะไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ท่านก็สามารถออกกำลังกายได้ตามที่ตั้งใจไว้					<input type="checkbox"/>



ส่วนที่ 4 การรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (ต่อ)

รายการ	ระดับความคิดเห็น				สำหรับผู้วิจัย
	เห็น ด้วย มาก (3)	เห็น ด้วย ปาน กลาง (2)	เห็น ด้วย น้อย (1)	ไม่เห็น ด้วย (0)	
<b>การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ</b> 11. ท่านได้รับการสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานหรือองค์กรในการเข้าร่วมกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ					<input type="checkbox"/>
12. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ชักชวนไปออกกำลังกายเป็นประจำ					<input type="checkbox"/>
<b>การรับรู้อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ</b> 13. ท่านไปตรวจสุขภาพเนื่องจากโรงพยาบาลมีนโยบายการตรวจสุขภาพบุคลากรประจำปี					<input type="checkbox"/>
14. การที่หน่วยงานของท่านมีกิจกรรมหรือโครงการดูแลสุขภาพ ทำให้ท่านต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ					<input type="checkbox"/>
15. ท่านออกกำลังกายเพราะโรงพยาบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพ					<input type="checkbox"/>

ขอขอบพระคุณที่กรุณาตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัย

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล	นางประสาน ไชยมหาพฤกษ์
วัน เดือน ปีเกิด	14 กุมภาพันธ์ 2499
ที่อยู่ปัจจุบัน	50/174 หมู่บ้านชวนชื่นปิ่นเกล้า ซอยสวนผัก 32 ถนนเทศบาลปลาญทาง ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
สถานที่ทำงาน	หน่วยผ่าตัดสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา อาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์ ชั้น 5 แผนกการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ถนนพราณนถ ตำบลศิริราช อำเภอบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700 เบอร์โทรศัพท์ 02-4197000 ต่อ 4646-7
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2523	พยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ.2530	คหกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาพัฒนาการเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.2523	พยาบาล ระดับ 3 แผนกการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
พ.ศ.2525	พยาบาล ระดับ 4 แผนกการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
พ.ศ.2529	พยาบาล ระดับ 5 แผนกการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
พ.ศ.2533	พยาบาล ระดับ 6 แผนกการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
พ.ศ.2541	พยาบาล ระดับ 7 แผนกการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
พ.ศ.2541	พยาบาล ระดับ 8 แผนกการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช
พ.ศ.2546-ปัจจุบัน	หัวหน้าห้องผ่าตัดผ่านกล้องส่องช่องท้องทางนรีเวชวิทยา หน่วยผ่าตัด สูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา อาคาร ๑๐๐ ปี สมเด็จพระศรีนครินทร์ ชั้น 5 งานการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช