รายการอ้างอิง

1. พวงเพชร เฟื่องฟูเกียรติคุณ. การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงานจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2545
2. เอกสารประกอบการบรรยายสรุปการตรวจราชการและประเมินผลกระทรวงสาธารณสุข รอบที่ 1 ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี,25-26 กุมภาพันธ์ 2547
3. สภากรุงเทพมหานคร. แผนแก้ไขปัญหาชุมชนแออัดและพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนจนในเมืองอย่างยั่งยืน. ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8,2538
4. การเคหะแห่งชาติ. ฝ่ายปรับปรุงชุมชนแออัด.รายงานผลการสำรวจชุมชนแออัดในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ:การเคหะแห่งชาติ,2540
5. สาธารณสุข, กระทรวง.กรมอนามัย. กองโภชนาการ. โภชนาการดีมีสุข. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, (ม.ป.ป.), 2539
6. จรวยพร ธรนินทร์." เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ"ในคู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข,(ม.ป.ป.)
7. Lazarus,RS.The Concept of Stress and disease. Society,Stress and Disease 1971,1:5356.
8. สุธีรา อายุวัฒน์. ความเชื่อและการเจ็บป่วย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:ขนิษฐ์ การพิมพ์, 2527.
9. Rosenstock. Historical origins of the health belief model. Health Education Monographs,1974; 2:328-350.
10. Rokeach M. Belief,attitudes and values;a theories of Organizational change. 1st ed; San Francisco:Jossey-Bass,1970.
11. กันยา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น, 2540.
12. ชัยยง พรหมวงศ์.ความหมาย และแนวคิดการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก. ในเอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาพฤติกรรมเด็ก หน่วยที่1-5 สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมฯ: วิคตอรี่การพิมพ์, 2528.
13. สมจิตต์ สุพรรณทัสน์. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,2524.
14. ประภาเพ็ญ สุวรรณ.พฤติกรรมสุขภาพ. ใน: เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พานิชย์, 2526.

15. พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. ระบาดวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน,2540.

16. Twaddle AC. Sickness behaviors and the sick role. Massachusetts:Schenk man,1981

17. บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. แนวคิด และรูปแบบการสุขศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. ในรายงานการประชุมสัมนาวิชาการการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 3. เรื่อง แนวทางการดำเนินงานสุขศึกษา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิ วันที่ 25-28 มีนาคม 2530. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กองสุขศึกษา,2530.

18. วรรณวิไล จันทราภา. มโนมติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน. ใน เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน หน่วยที่ 1-7 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.พิมพ์ครั้งที่7. กรุงเทพฯ:กิ่งจันทร์การพิมพ์,2536.

19. จินตนา ยูนิพันธ์, บรรณาธิการ. การประเมินผลการเรียนการสอนทางพยาบาลศาสตร์. ในรายงานการประชุมวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,วันที่ 5-8 ตุลาคม ณ หอประชุม 408 อาคารวิทยพัฒนา 2536 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

20. Walker SN,Sechrist KR,Pender NJ. The health promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. Nurs Res 1987;36: 76-81.

21. Palank CL. Determinants of health promotive behavior: a review of current research. Nurs Clin North Am 1991; 26:815-32.

22. เฉลิมพล ตันสกุล. พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ:ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,2524.

23. The English Language Institute of America. The Lixicon Webster Dictionary,1977.

24. Good CV,editor. Dictionary of invocation. New York: McGraw-Hill,1973.

25. อนันต์ ศรีโสภา. การพัฒนาการทดสอบ. กรุงเทพฯ:จุฬารัตน์การพิมพ์, 2525.

26. Rokeach M. Belief,attitudes and values;a theories of organizational change. 1st ed., San Francisco: Jossey-bass,1970.

27. Hahn ME,Simmel EC. Communicating behavior and evolution. New York:Academic Press,1976.

28. Newcomb TM. Social psychology. New York:Mc Graw-Hill,1964

29. เนตรนภา พินิจพงศ์. ทัศนคติของผู้ขับขี่รถยนต์บรรทุกส่วนบุคคลต่อมลพิษทางอากาศในจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสิ่งแวดล้อมศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

30. นิพนธ์ สุดใจ. ความรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมของผู้ขับขี่รถยนต์บรรทุกต่อปัญหามลพิษควันดำ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสิ่งแวดล้อมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

31. ธีระพร อุวรรณโณ. เจตคติ:การศึกษาตามแนวทฤษฎีหลัก. (ม.ป.ท.), 2535.

32. Becker MH,Maiman LA. Sociobehavioral determinants of compliance with health And medical care recommendation. Medical Care 1975;13:10-24.

33. ก่อ สวัสดิพานิชย์. กระบวนการของการเรียนรู้ค่านิยมและศีลธรรม. ในวัยรุ่นและการปรับปรุงบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ:ไทยวัฒนาพานิชย์, 2525.

34. พนัส หันนาคินทร์. ค่านิยม. ใน:เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์, 2526.

35. Rath LE,Harmin M,Simon SB. Values and teaching : working with values in the classroom. 1st ed. Columbus,Ohio:Chales E.Merrill,1966.

36. วสันต์ ศิลปสุวรรณ. โครงการมาตรฐานพฤติกรรมอนามัยพึงประสงค์สำหรับประชาชนด้วยวิธี PRECEDE-PROCEED Model. ในเอกสารประกอบการประชุมสัมมนา กองอนามัยครอบครัว. กรุงเทพฯ:กองอนามัยครอบครัว,2538. (อัดสำเนา)

37. ปิยวรรณ ค้ำพันธ์. ความรู้ เจตคติ ค่านิยม ความเชื่อและการรับรู้กับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชุมชนแออัด เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

38. เกษม นครเขตต์. การส่งเสริมสุขภาพ:สภาวะปัจจุบันของศาสตร์. จดหมายข่าวสมาคมนักประชากร 12 (กรกฎาคม-กันยายน 2537):18-20.

39. Palank,C.I.Determinants of health-promoting behavior a review of current research. Nursing Clinics of Noth America 26 (December 1991) : 815-832.

40. Pender NJ. Health promotion in nursing practice. 2nd ed.Norwalk-Connetticut: Applenton &Lange,1987.

41. World Health Organization. The Jskarta Declaration on Leading Health promotion

into21st Centry. The Fourth International Conference 1997 July 21-25: pp. 1-15.

42. วรนันท์ ศุภพิพัฒน์. อาหารโภชนาการ และพลังงานสำหรับการออกกำลังกาย. จุลสารวิทยาศาสตร์การกีฬา3 (พฤษภาคม 2536): 33-43.

43. สาธารณสุข, กระทรวง. กองโภชนาการ. โภชนาการกับกีฬา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2539.

44. สาธารณสุข, กระทรวง. กรมอนามัย. กองโภชนาการ. โภชนาการดีมีสุข. กรุงเทพมหานคร: โ รงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. (ม.ป.ป.)

45. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. แบบบันทึกการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 (ม.ป.ท.,ม.ป.ป.).

46. สาธารณสุข, กระทรวง. กรมอนามัย. สรุปการประชุมสัมมนา เรื่อง เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพมหานคร :2534.

47. ธัชชัย มุ่งการดี . นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อสุขภาพของไทย. กรุงเทพมหานคร: 2534.

48. การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่6. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เจ เอ็น ที, 2533.

49. สุรเกียรติ อาชานานุภาพ. 9 อ.สู่วิถีชีวิตใหม่และสุขภาพ. หมอชาวบ้าน 16 (มกราคม 2538): 13-24.

50. สมทรง อินสว่าง. การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล:การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และการเฝ้าระวังโรคส่วนบุคคล. ในมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน หน่วยที่1-7,หน้า159-8.พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.

51. จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยส่วนบุคคล. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์,2523.

52. อัมพร โอตระกูล. สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: ฟ้าอักษรการพิมพ์, 2538.

53. สุจริต สุวรรณชีพ. "ความเครียด"สุขภาพจิต 12.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2532.

54. บรรลุ ศิริพานิชย์. คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์,2534.

55. ศึกษาธิการ,กระทรวง.กรมวิชาการ. การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษา. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์การศาสนา, 2540.

56. มนตรี กรรพุมมาลย์. การพัฒนาชุมชน:แนวคิดและการปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่3. เชียงใหม่:ภาควิชาสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2539.

57. ชมชื่น จันทรสมบูรณ์. การศึกษาเพื่อการพัฒนาที่อยู่อาศัยสำหรับชุมชนแออัดริมคลองในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

58. จักรกฤษณ์ นรนิติผดุงการ. การพัฒนานโยบายเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของการอยู่อาศัยในชุมชนหนาแน่น. รายงานการวิจัย สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2524.

59. ขวัญใจ ตันติวัฒนเสถียร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรคกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามรายงานของผู้สูงอายุ ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

60. วันดี แย้มจันทร์ฉาย. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้สุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,2538.

61. สุทธนิจ หุณฑสาร. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนเขตชนบท จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

62. นุชระพี สุทธิกุล. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

63. วนลดา ทองใบ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของคนงานสตรีในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

64. สุกัญญา ไผทโสภณ. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,2540.

65. กนกวรรณ จันทร์แดง. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้นำศาสนาอิสลาม จังหวัดปัตตานี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,2541.

66. Pender, Walker, Sechrist, Stromborg. Predicting health-promoting lifestyles in the workplace. Nurs 1990; 39: 326-32.

67. Ahn HG. Factors related to the white collar workers' health behavior and the degree of their health practice in metropolitan city. Kanhohak Tamgu1994;3:116-47.

68. Shi L. Sociodemograhic characteristics and individual health behavior. South Med J1998; 91: 933-41.

69. Naslund GK. Relationships between health behavior,knowledge,and belief among Swedish blue-collar workers. Scand J Soc Med 1997; 25:100-10.

70. Fox PJ., Breuer W., และ Wright JA. Effects of health promotion program on sustaining health behaviors in older adults. Am J Prev Med 1997;13: 257-64.

71. Takemura S., Hashimoto M,Gunji A. Relationship between Medical services utilization and preventive health behavior. Nippon Koshu Eisei Zasshi 1997;44:102-12.

72. Tohnai S,Hata E. Factors affecting health behavior of people aged forties: a test of health belief Model. Nippon Koshu Eisei Zasshi-Jpn Public health1994; 41:362-9 73. Ahijevych K, Bernard L.Health promoting behavior Africa American women. Nurs Res 1994; 43: 86-9.

74. พิเชฐ เจริญเกษ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานสามัญศึกษา จังหวัดนครนายก. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

75. Felton GM,Parsons MA, Bartoces MG.Demographic factors:interaction effect on health promoting behavior and health related factors. Public health 1997;14: 361-7.

76. แบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคอาหารของวัยทำงาน. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. จังหวัดนนทบุรี, 2547.

77. แบบสัมภาษผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. จังหวัดนนทบุรี,WWW. anamai. moph. go. th / dopah/

78. ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. จังหวัดนนทบุรี, WWW. anamai. moph. go. th/soongwai/statics/

79. Jalowice A,Confirmatory factor analysis of the Jalowice coping scale. In:Waltz CF,Strickland OL, Editors.Measurement of nursing outcome. New York: Springer,1988: 287-306.

80. Likert. ในบุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เจริญผล,2540.

81. เพ็ญแข แสงแก้ว. สถิติเพื่อการวิจัยโดยใช้คอมพิวเตอร์.พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วน จำกัดฟันนี่พับบลิชชิ่ง, 2544.

82. สำนักนายกรัฐมนตรี สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการสำรวจลักษณะทางประชากรและสังคมของชุมชนแออัดในกรุงเทพมหานคร พ.ศ.2537. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2540.

83. ประภาเพ็ญ สุวรรณ,วสันต์ ศิลปสุวรรณ,บุญยง เกี่ยวการค้า,นิรัตน์อิมามี,ลักขณา เติมศิริกุลชัย. การศึกษาพฤติกรรมและเงื่อนไขสิ่งแวดล้อมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในกลุ่มเยาวชน แม่บ้านและคนงานในโรงงาน. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2540.

84. ปิยวรรณ ค้ำพันธุ์. ความรู้ เจตคติ ค่านิยม ความเชื่อและการรับรู้กับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชุมชนแออัดเขตบางรัก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

85. Muhlenkamp AF,Sayles JA.Self-esteem, social support and positive health practice. Nurs Res 1986; 35: 334-8.

86. ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล.ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

87. นิลภา จิระรัตนวรรณะ. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของประชาชน
วัยทำงานในชุมชนแออัดในเขตเทศบาลเมือง สระบุรี

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในชุมชนแออัด ในเขตเทศบาลเมือง สระบุรี

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

รหัสแบบสัมภาษณ์.....

สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... เดือน .....พ.ศ. 2547

ที่อยู่.....

คำชี้แจง

1.แบบสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาวิจัยด้านสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม สร้างเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของประชาชนวัยทำงานในชุมชนแออัด ในเขตเทศบาลเมืองสระบุรี โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

2.กลุ่มตัวอย่างที่จะเข้าไปสัมภาษณ์นี้คือสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุ 15-59 ปี ครัวเรือนละ 1 คน และเป็นผู้ที่ยินดีให้ความร่วมมือ ในการสัมภาษณ์ สามารถ ถาม-ตอบ ได้เข้าใจ

3.แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มี 7 หน้า ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่1) แบบสัมภาษณ์ข้อมูลด้านปัจจัยพื้นฐานบุคคล มี 10 ข้อ

ส่วนที่2) แบบสัมภาษณ์ความเชื่อ-การรับรู้ด้านสุขภาพ มี 12 ข้อ

ส่วนที่3) แบบสัมภาษณ์ ความรู้ด้านสุขภาพ มี 13 ข้อ

ส่วนที่4) แบบสัมภาษณ์ เจตคติต่อสุขภาพ มี 14 ข้อ

ส่วนที5) แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

- 5.1 ด้านการบริโภคอาหาร มี 16 ข้อ
- 5.2 ด้านการ ออกกำลังกาย มี 6 ข้อ
- 5.3 การจัดการกับความเครียด มี 12 ข้อ

ส่วนที6) ข้อเสนอแนะอื่นๆ

4. โปรดสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อ และกรอกข้อมูลตามความเป็นจริงของผู้ให้สัมภาษณ์

.....

การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลงไม่ได้ ถ้าไม่ได้รับความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์จากท่าน ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รหัสแบบสัมภาษณ์ _ _ _

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยด้านพื้นฐานส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความ หรือเติมคำลง

สำหรับผู้วิจัย

ในช่องว่าง ตามคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์

1. เพศ ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง — Sex ___

2.ปัจจุบันท่าน อายุ ..... ปี (นับอายุเต็มปีถึงครบรอบวันเกิดครั้งสุดท้าย) — Age ___

3.ปัจจุบันท่านมีน้ำหนัก..... กิโลกรัม — Bw ___

4.ท่านมีส่วนสูง ..... เซนติเมตร — Hi ___

5.สถานภาพสมรส — Stat ___

( ) 1.โสด ( ) 2. คู่ ( ) 3.หม้าย/หย่า / แยกกันอยู่

6.การศึกษาสูงสุด — Edu ___

( ) 1.ไม่ได้เรียน ( ) 5. อนุปริญญา/ปวส./ปวท.

( ) 2.ประถมศึกษา ( ) 6. ปริญญาตรี

( ) 3.มัธยมต้น ( ) 7.ปริญญาโท

( ) 4. มัธยมปลาย/ปวช. ( ) 8.กำลังเรียน.....

7.ลักษณะอาชีพของท่าน — Occ ___

( ) 1.ว่างงาน(ยังสามารถทำงานได้) ( ) 6.พนักงานบริษัท/สำนักงาน

( ) 2. ว่างงาน(ไม่สามารถทำงานได้) ( ) 7.นักเรียน/นักศึกษา

( ) 3. ทำการเกษตร(ทำไร่/นา/สวน/เลี้ยงสัตว์) ( ) 8.รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

( ) 4.ทำงานโรงงานอุตสาหกรรม (กรรมกร) ( ) 9.ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

( ) 5. รับจ้างทั่วไป ( ) 10. อื่นๆ ระบุ.....

8. ท่านมีรายได้เดือนละ.....บาท (รวมรายได้ทุกคนในครอบครัว) — In _ _ _ _ _

9.ปัจจุบัน ท่านมีปัญหาสุขภาพ เกี่ยวกับโรค/ อาการเจ็บป่วยประจำตัว (ที่ผ่านการวินิจฉัยจาก บุคลากร ทางการแพทย์) หรือไม่

( ) ไม่มี ( ) ไม่ทราบ (ไม่เคยตรวจ) — Di s ___

( ) มี ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) ความดันโลหิตสูง ( ) เบาหวาน ( ) โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด

( ) ภาวะไขมันในเลือดสูง ( ) โรคระบบกระดูกและข้อ

( ) โรคระบบทางเดินอาหาร ( ) อื่น ๆ (ระบุ).....

10.ท่านเคยรับการตรวจสุขภาพในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาหรือไม่

( ) ไม่เคย ( ) เคย — Check ___

ส่วนที่ 2 ความเชื่อ - การรับรู้ด้านสุขภาพ จำนวน 12 ข้อ

คำชี้แจง ท่านมีความเชื่อ หรือมีความรู้ สึก ต่อการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้อย่างไร

	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่แน่ใจ
1.การรับประทานอาหารไม่ครบทุกประเภทตามที่ร่างกายต้องการมีโอกาสเกิดโรคต่างๆได้ง่าย					B1
2.บุหรี่มีผลเสียต่อสุขภาพของผู้สูบและคนข้างเคียง					B2
3.การสูบบุหรี่จะทำให้ผู้ที่เป็นโรคหลอดลมอักเสบ มีอาการรุนแรงขึ้น					B3
4.คนที่สูบบุหรี่ มีโอกาสเป็นมะเร็งปอด มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่					B4
5.ดื่มสุราจนมึนเมาแล้วขับรถ มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย					B5
6.หญิงมีครรภ์ที่ดื่มสุรา ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์					B6
7.คนที่ไม่ดื่มสุรา มักจะมีสุขภาพแข็งแรงกว่าคนที่ติดสุรา					B7
8.โรคความดัน/เบาหวานและหัวใจมักเกิดในคนที่ อ้วน,ไม่ค่อยออกกำลังกาย					B8
9.การออกกำลังกายทำให้ร่างกายใช้พลังงานที่สะสมไว้จะป้องกันโรคอ้วนได้					B9
10.มีความเครียดบ่อยๆ มีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูง					B10
11.การรักษาโรคตั้งแต่ระยะเริ่มแรกที่ตรวจพบจะทำให้อาการของโรคไม่รุนแรงมาก					B11
12.การตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้งเป็นการตรวจค้นโรคที่ซ่อนเร้นอยู่ทำให้รักษาได้ทันท่วงทีท่วงที					B12

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่3 ความรู้ทางด้านอาหาร บุหรี่ สุรา การออกกำลังกาย ความเครียด การตรวจสุขภาพ จำนวน 13 ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✔ หน้าข้อความที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบว่าถูก และเครื่องหมาย ✘ หน้าข้อความที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบว่าผิด

	สำหรับผู้วิจัย
..... 1. อาหารหมายถึงสิ่งใดก็ตามที่เข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าทางการ กิน ดื่ม ฉีด แล้วเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย	k1 _
.....2.ความร้อนทำให้วิตามินในผัก ผลไม้ มีคุณภาพดีขึ้น	k2 _
.....3. บุหรี่มีสารชนิดหนึ่งที่ทำให้ติดบุหรี่คือ นิโคติน	k3 _
.....4.หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่มักมีปัญหาการคลอดก่อนกำหนด และเด็กน้ำหนักต่ำกว่าปกติ	k4 _
.....5.สุราเป็นเครื่องดื่มที่มีเอทธิล แอลกอฮอล์ผสมอยู่	k5 _
..... 6.ฤทธิ์สำคัญของแอลกอฮอล์ คือ ออกฤทธิ์กดประสาท	k 6 _
.....7.การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ คือการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 20-30 นาที	k 7 _
..... 8 .เมื่อออกกำลังกายจะรู้สึกสดชื่นเบิกบาน เพราะต่อมใต้สมองหลั่งสารชนิดหนึ่งออกมา	k 8 _
..... 9 .ความเครียดเป็นปฏิกิริยาทั้งร่างกายและจิตใจที่ถูกกระตุ้นให้ตื่นกลัวมากเกินปกติ	k 9 _
..... 10.สาเหตุของความเครียดมาจากจิตใจ ไม่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม	k 10_
..... 11. .ความเครียดจะส่งผลให้ร่างกายแสดงปฏิกิริยา เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ	k 11_
..... 12. .ความดันโลหิตในผู้ใหญ่ที่ปลอดภัยคือ ต่ำกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท	k 12_
..... 13. การไปตรวจสุขภาพที่ถูกต้องคือ รอให้มีอาการของโรคก่อน	k 13_

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่4 เจตคติต่อการปฏิบัติตัวเพื่อให้มีสุขภาพดี จำนวน 14 ข้อ

คำชี้แจง ท่านมีความเชื่อ ความรู้สึกหรือมีความตั้งใจ ที่จะกระทำกิจกรรมต่อไปนี้อย่างไร

โปรดใส่เครื่องหมาย ✔ ลงในช่องคำตอบที่ผู้ให้สัมภาษณ์ตอบ

	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่แน่ใจ	สำหรับผู้วิจัย
1.การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละวันเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก						A1
2.การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จะทำให้มีสุขภาพดี						A2
3.สูบบุหรี่ปริมาณน้อยวันละ 1-2 มวนก็มีโอกาสติดบุหรี่ได้						A3
4.ถ้าอยากเป็นตัวอย่างที่ดี จะต้องงดสูบบุหรี่						A4
5.ผู้ที่มีปัญหาในชีวิตการดื่มสุราเป็นทางออกที่ดีอย่างหนึ่ง						A5
6.ผลของการดื่มสุราจะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ						A6
7.ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน จึงดื่มสุรา						A7
8.การออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยาก						A8
9.ทำงานประจำเหนื่อยมาทั้งวันถ้าไปออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็ว						A9
10.ผู้ที่มีโรคประจำตัวทุกชนิดไม่ควรออกกำลังกาย						A10
11.เมื่อเกิดความเครียดท่านจะหาทางผ่อนคลาย ไม่เก็บกดไว้จนเป็นผลเสียต่อสุขภาพ						A11
12.การตรวจสุขภาพประจำปีไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงดี						A12
13.การตรวจสุขภาพทำให้เสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็น						A13
14.การไปตรวจสุขภาพทำให้เสียเวลาทำงาน						A14

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่5 การปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 16 ข้อ

5.1 พฤติกรรมด้านการบริโภคอาหาร โปรดใส่เครื่องหมาย ✔ ลงในช่องความถี่ของอาหารชนิดต่างๆใน 1 สัปดาห์ ที่ผู้ให้สัมภาษณ์บริโภคในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

ใน1 สัปดาห์ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมนี้บ่อยเพียงใด	ทุกวัน	4-6 วัน	1-3 วัน	ไม่เคย เลย	สำหรับผู้วิจัย
1.ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ					F1 —
2.ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่					F2 —
3.ท่านดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว					F3 —
4.ท่าน รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ					F4 —
5.อาหารที่มีเนยและแป้ง เช่น ขนมปัง เค้ก ขนมขบเคี้ยว					F5 —
6.อาหารหวานเช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ของเชื่อม					F6 —
7.ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ที่ปนมันและผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันสูงเช่น หมูสามชั้น,เบคอน,กุนเชียง					F7 —
8.ท่านรับประทานปลา					F8 —
9.ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ ปิ้ง ย่าง แบบไหม้เกรียม					F9 —
10.อาหารแปรรูปประเภทใส่เกลือ เช่นเนื้อเค็ม ปลาเค็ม					F10—
11.ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยการผัดทอดใส่กะทิ					F11—
12.ท่านรับประทานผักสด					F12—
13.ท่านรับประทานผลไม้สด					F13—
14.ท่านรับประทานน้ำผลไม้ผสมน้ำตาล แต่งกลิ่นและสี					F14—
15.ในการรับประทานอาหารแต่ละครั้งส่วนใหญ่ ท่านปรุงรสให้หวานหรือเค็มขึ้นกว่าเดิม					F15—
16.อาหารหมักดอง เช่นผลไม้กระป๋อง ผักกาดดองหน่อไม้ดอง					F16—

5.2พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ

ในช่วง 7 วันที่ผ่านมา ให้ท่านคิดถึงกิจกรรมทุกประเภทที่มีการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลัง และทำติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาทีขึ้นไปในแต่ละครั้ง และเป็นเวลากี่วันต่อสัปดาห์

ใน 1 สัปดาห์ท่านได้ปฏิบัติพฤติกรรมต่อไปนี้บ่อยเพียงใด	0-2 วัน	3-4 วัน	5-6 วัน	ทุก วัน	สำหรับ ผู้วิจัย
1.ช่วง 7 วันที่ผ่านมาท่านเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังระดับหนัก และทำติดต่อกันอย่างน้อย 20-30นาทีขึ้นไปตัวอย่างเช่น การยกของหนักๆ ขุดดิน หรือถีบจักรยานเร็วๆ(หรือ กิจกรรมอื่นๆที่ออกแรงออกกำลังมากทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อย/เหนื่อยมากโดยหายใจ แรงและเร็วหรือหอบ หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยค).....					E1.....
2.ช่วง 7 วันที่ผ่านมาท่านเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังระดับปานกลางติดต่อกันอย่างน้อย20-30นาทีเช่นกิจกรรมที่ต้องออกแรงพอประมาณและรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติพอควร/หายใจเร็วกว่าปกติเล็กน้อย/หายใจกระชั้นขึ้นแต่ยังพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จนจบประโยคและรู้เรื่องเช่นยกของที่เบาๆ ถีบจักรยานไปเรื่อยๆ.....					E2.....
3.ช่วง 7 วันที่ผ่านมาท่านได้เดินติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที ในแต่ละครั้ง เช่น ที่ทำงาน ขณะทำงาน อยู่ที่บ้าน เดินจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เดินพักผ่อนหย่อนใจ.....					E3.....
4.ช่วง7วันที่ผ่านมาท่านตั้งใจออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในเวลาว่าง อย่างเป็นเรื่องเป็นราว ที่ได้ทำติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที (ยกเว้นงานอาชีพงานบ้าน การเคลื่อนไหวทั่วไปในชีวิตประจำวัน และกีฬาบางชนิดเช่นหมากรุก ปาเป้า หมากกระดาน).....					E4.....
5.ช่วง 7 วันที่ผ่านมาท่านได้ออกกำลังเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว ยกตัวอย่างเช่น การยกน้ำหนัก การวิดพื้น การดึงข้อ การซิตอัพ การเล่นบาร์ การดึงยางยืดหรือดึงขดสปริง เป็นเวลา กี่วันต่อสัปดาห์.....					E5.....
6.ช่วง 7 วันที่ผ่านมาท่านได้บริหารร่างกายโดยยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเป็นเรื่องเป็นราว เช่นกานยืนหรือนั่งก้มแตะปลายเท้า เอียง/ก้มคอ เหยียดหลังเหยียดแขนขา ซึ่งอาจทำก่อนหรือหลังออกกำลังกาย หรือช่วงเวลาอื่นๆ รวมทั้งรำมวยจีน ฝึกโยคะ กี่วัน/สัปดาห์....					E6.....

5.3พฤติกรรมด้านการจัดการกับความเครียด จำนวน 12ข้อ เมื่อท่านเกิดความเครียด/ไม่สบายใจ หรือมีปัญหาด้านอารมณ์ท่านปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้บ่อยเพียงใด

การปฏิบัติ	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย เลย	สำหรับ ผู้วิจัย
1.พยายามค้นหาสาเหตุและแก้ไขสาเหตุ					ST1….
2.ระบายความ รู้สึก/ปรึกษาปัญหากับคนใกล้ชิด,คนที่ไว้ใจ					ST2 ….
3. ผ่อนคลายภาวะเครียดด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา					ST3…..
4.หางานอดิเรกทำเช่น ปลูกต้นไม้ ,อ่านหนังสือ					ST4…..
5.ท่องเที่ยว,เดินเล่น,ชอบปิ้ง					ST5…..
6.ดื่มสุรา/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์					ST6…..
7.กินยาระงับประสาท/ยานอนหลับ					ST7…..
8.พยายามหลีกหนีจากสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น					ST8…..
9.เลิกคิดที่จะแก้ปัญหาเพราะรู้สึกท้อแท้หมดหวัง					ST9…..
10.ขอคำปรึกษาจากผู้รู้หรือบุคลากรสาธารณสุข					ST10…
11.ใช้เทคนิคต่างๆเช่น ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ใช้จินตภาพ					ST11…
12.ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา เช่น ไปทำบุญ ไปฟังเทศน์ สวดมนต์ นั่งสมาธิ					ST12…

ส่วนที่6) ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางวงษ์เดือน จงสุตกวีวงศ์ เกิดวันที่ 20 พฤศจิกายน 2506 ที่อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี สำเร็จการศึกษา ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราชพิษณุโลก เมื่อปีการศึกษา 2529 จบการศึกษาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาการบริหารโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ปีการศึกษา 2535 เข้าศึกษาต่อปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2546 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพระดับ 7 งานป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลสระบุรี

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย