

ปกหน้า

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

Pibulsongkram Rajabhat University

ภาคผนวก ก  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏบึงฉลวย  
Pibulsongkram Rajabhat University

## แบบสำรวจข้อมูล

แบบสำรวจนี้ใช้สำหรับบันทึกข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก

### คำชี้แจง

แบบสำรวจนี้มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 สอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไป

ตอนที่ 2 บันทึกข้อมูลการตรวจร่างกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

แบบสำรวจฉบับนี้ เป็นการศึกษาทางวิชาการ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจะไม่มีผลต่อผู้ตอบไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น จึงขอความกรุณาจากท่านได้โปรดตอบตามความจริงและให้ครบทุกข้อ

### ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ชื่อเจ้าของข้อมูล (ยศ - ชื่อ - สกุล).....

สังกัด .....

1. อายุ ( ) น้อยกว่า 30 ปี ( ) 30 - 39 ปี ( ) 40 - 49 ปี ( ) 50 ปีขึ้นไป

2. ประวัติเจ็บป่วยในอดีต.....

3. ประวัติการผ่าตัด..... หมู่เลือด.....

4. โรคประจำตัว.....

5. ประวัติการแพ้ยา.....

6. ประวัติสุขภาพในปัจจุบัน

เบาหวาน ( ) มี ( ) ไม่มี

ความดันโลหิตสูง ( ) มี ( ) ไม่มี

มะเร็ง ( ) มี ( ) ไม่มี

โรคอื่น ๆ .....

7. การสูบบุหรี่ ( ) ไม่เคย ( ) สูบบ้าง ( ) สูบประจำ

8. การดื่มสุรา ( ) ไม่เคย ( ) ดื่บบ้าง ( ) ดื่มประจำ

ตอนที่ 2 แบบบันทึกข้อมูลสำรวจสุขภาพร่างกายของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบผล

ลำดับ	รายการ	ก่อนทำกิจกรรม วันเดือนปี ...../...../.....	หลังทำกิจกรรม ครั้งที่ 1 ...../...../.....	หลังทำกิจกรรม ครั้งที่ 2 ...../...../.....
1.	น้ำหนัก	.....ก.ก.	.....ก.ก.	.....ก.ก.
2.	ส่วนสูง	.....ซ.ม.	.....ซ.ม.	.....ซ.ม.
3.	BMI	.....กก./เมตร <sup>2</sup>	.....กก./เมตร <sup>2</sup>	.....กก./เมตร <sup>2</sup>
4.	รอบเอว	.....นิ้ว	.....นิ้ว	.....นิ้ว
5.	ความดันโลหิต	..... มม.ปรอท	..... มม.ปรอท	..... มม.ปรอท
6.	ชีพจร	..... ครั้ง/นาที	..... ครั้ง/นาที	..... ครั้ง/นาที
7.	ความผิดปกติอื่น ๆ	.....	.....	.....
		.....	.....	.....
		.....	.....	.....
		.....	.....	.....
	ผู้บันทึกข้อมูล	ลงชื่อ..... (.....)	ลงชื่อ..... (.....)	ลงชื่อ..... (.....)
	เจ้าของข้อมูล	ลงชื่อ..... (.....)	ลงชื่อ..... (.....)	ลงชื่อ..... (.....)
	ผู้ทำการตรวจ	ลงชื่อ..... (.....)	ลงชื่อ..... (.....)	ลงชื่อ..... (.....)

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร}^2\text{)}}$$

- ค่าปกติ = 20 – 24.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร  
 ผอม = ค่าต่ำกว่าค่าปกติ 20 กิโลกรัม/ตารางเมตร  
 อ้วน = ค่าสูงกว่า 25 กิโลกรัม/ตารางเมตร

แบบประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย ของกระทรวงสาธารณสุข

(สำหรับบุคคลทั่วไปที่มีอายุระหว่าง 15 – 69 ปี)

โปรดใช้สามัญสำนึกของท่านในการตอบคำถามเหล่านี้ ค่อยๆ อ่านอย่างใคร่ครวญ และตอบด้วยความสัตย์จริงว่า มี/เคย หรือ ไม่มี/ไม่เคย

- เคย  ไม่เคย 1. แพทย์ที่ตรวจรักษาท่านเคยบอกหรือไม่ว่า ท่านมีความผิดปกติของหัวใจ และควรทำกิจกรรมออกกำลังกายภายใต้การแนะนำของแพทย์เท่านั้น
- มี  ไม่มี 2. ท่านมีความรู้สึกเจ็บปวดหรือแน่นบริเวณหน้าอกขณะที่ท่านทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่
- เคย  ไม่เคย 3. ในรอบเดือนที่ผ่านมา ท่านเคยมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกในขณะที่อยู่เฉยๆ โดยไม่ได้ทำกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่
- มี  ไม่มี 4. ท่านมีอาการสูญเสียการทรงตัว (เวียนหรือเดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะหรือไม่ หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติหรือไม่
- มี  ไม่มี 5. ท่านมีปัญหาที่กระดูกหรือข้อต่อ (เวียนหรือเดินเซ) เนื่องจากอาการวิงเวียนศีรษะหรือไม่ หรือท่านเคยเป็นลมหมดสติหรือไม่
- มี  ไม่มี 6. แพทย์ที่ตรวจรักษาท่าน มีการสั่งยารักษาโรคความดันโลหิตสูง หรือความผิดปกติของหัวใจให้ท่านหรือไม่
- มี  ไม่มี 7. เท่าที่ท่านทราบ ยังมีเหตุผลอื่นๆ อีกหรือไม่ ที่ทำให้ท่านไม่สามารถทำกิจกรรมออกกำลังกายได้

ถ้าท่านมีข้อสงสัยหลังตอบแบบประเมินแล้ว โปรดปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย

ข้าพเจ้าได้อ่านทำความเข้าใจและตอบคำถามอย่างสมบูรณ์ ด้วยความพึงพอใจยิ่ง

ลงชื่อ..... ผู้ตอบแบบสอบถาม ลงชื่อ..... พยาน  
(.....)  
วันที่..... เดือน..... พ.ศ..... วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

การพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก

แบบสอบถามฉบับนี้ เป็นการศึกษาทางวิชาการ ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจจะไม่มีผลต่อผู้ตอบไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น จึงขอความกรุณาจากท่านได้โปรดตอบตามความจริงและให้ครบทุกข้อ

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพซึ่งเกี่ยวกับท่าน

### 1. ชื่นยศ

- นายทหารชั้นประทวน
- นายทหารชั้นสัญญาบัตร

### 2. อายุ

- น้อยกว่า 30 ปี
- 30 – 39 ปี
- 40 – 49 ปี
- 50 ปี ขึ้นไป

### 3. ลักษณะงาน

- ใช้แรงงานหนัก หมายถึงงานที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย หรือเหนื่อยมาก หายใจแรง หัวใจเต้นเร็ว/เหงื่อซึม เช่นหน่วยที่ต้องฝึกทหาร เตรียมพร้อม หรือต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ได้แก่หน่วยกำลังรบ
- ใช้แรงงานปานกลาง หมายถึงงานที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย หรือค่อนข้างเหนื่อย เช่นหน่วยที่มีการออกกำลังเป็นครั้งคราว ได้แก่ ติดตั้งซ่อมเครื่องจักรต่างๆ
- ใช้แรงงานเบา หมายถึงงานที่ทำแล้วรู้สึกสบายไม่เหนื่อย ใช้แรงเพียงเล็กน้อย เช่น ทำงานเกี่ยวกับเอกสารต่าง ๆ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการกองบิน 46  
จังหวัดพิษณุโลก

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องเลขทางขวามือ ตามความคิดเห็นของท่านโดย  
ใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
- 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย
- 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

ข้อ	กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพของข้าราชการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>						
1.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี					
2.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถป้องกันโรคได้					
3.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้					
4.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีตามสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล					
5.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหนักหรือนานเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้					
6.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้มีอายุยืน อารมณ์แจ่มใส นอนหลับง่าย รูปร่างสมส่วน สุขภาพแข็งแรง					
7.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายช่วยให้กระดูกไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานที่ดีขึ้นเพื่อป้องกันโรคหัวใจ					
8.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรคกระดูก ทำให้อายุยืน แข็งแรงไม่หักง่าย					
9.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้					
10.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น					
11.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน อย่างน้อยครั้งละ 30 – 60 นาที เพียงพอต่อความต้องการ					

(ต่อ)

ข้อ	กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพของข้าราชการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
	<b>ด้านการออกกำลังกาย(ต่อ)</b>					
12.	ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้งท่านมีการอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายอย่างน้อยครั้งละ 5 – 10 นาที					
13.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายควรใช้เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า					
14.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ					
15.	ท่านต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป					
16.	ท่านมีสุขภาพร่างกายดีขึ้นหลังจากการทำกิจกรรม					
17.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีความเหมาะสม					
18.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายแบบทำบริหารมีความเหมาะสม					
19.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายแบบ เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม					
20.	ท่านเห็นว่าสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม					
21.	ท่านเห็นว่าระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม					
	<b>ด้านการพัฒนาจิตใจ</b>					
1.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาจิตใจหลังจากได้รับการฟังบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ					
2.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตใจอย่างสม่ำเสมอ					
3.	การฟังเทศน์ ฟังธรรม ทำให้จิตใจของท่านสดชื่นแจ่มใส					
4.	การไหว้พระสวดมนต์ทำให้ท่านมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น					
5.	การทำสมาธิทำให้ท่านมีจิตใจสงบเยือกเย็น เป็นคนมีเหตุผล ทำให้การทำงาน หรือการปฏิบัติหน้าที่ของท่านดียิ่งขึ้น					
6.	วิธีการคลายเครียดมีประโยชน์ท่านสามารถนำไปปฏิบัติได้เมื่อเกิดความเครียด					
7.	ท่านมีความสมัครสมาน สามัคคี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน					
8.	ท่านสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อนร่วมงาน หน่วยเกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี					



(ต่อ)

ข้อ	กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพของข้าราชการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
	<b>ด้านการพัฒนาจิตใจ(ต่อ)</b>					
9.	ท่านมีสมาธิในการทำงาน และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี					
10.	ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง และสังคมได้เป็นอย่างดี					
11.	ท่านยอมรับความจริงได้ว่าคนเราเมื่อเกิดมาแล้ว มี แก่ เจ็บ มีตาย เป็นสังขารที่เกิดขึ้นกับทุกคน					
12.	ท่านสามารถพึ่งพาตนเองได้ และปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และชุมชนได้เป็นอย่างดี					
13.	ท่านเป็นผู้มองโลกในแง่ดี และพบปะสังสรรค์ ญาติ มิตร เพื่อนฝูงสม่ำเสมอ					
14.	ท่านเห็นว่าสถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งในกองบิน และภายนอกกองบิน มีความเหมาะสม					
15.	ท่านเห็นระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจมีความเหมาะสม					
16.	ท่านต้องการที่จะให้มีกิจกรรมการพัฒนาจิตใจนี้ต่อไป					
	<b>ด้านโภชนาการ</b>					
1.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดีหลังจากเข้ารับฟังการบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ					
2.	ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลักโภชนาการ					
3.	ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี					
4.	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ รวมทั้งรับประทานผัก และผลไม้ที่มีเส้นใยเป็นประจำ					
5.	ท่านเห็นวรายการอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์ และคุณค่าทางโภชนาการ					
6.	ท่านสามารถหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายได้เป็นอย่างดี					
7.	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อที่จะทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนหรือไม่อผอมเกินไป					

(ต่อ)

ข้อ	กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพของข้าราชการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
8.	<b>ด้านโภชนาการ(ต่อ)</b> ท่านหลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว และอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ได้เป็นอย่างดี					
9.	ท่านหลีกเลี่ยง สุรา เบียร์ เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารเค็มจัด หวานจัดได้เป็นอย่างดี					
10.	ท่านรับประทานปลา แทนเนื้อหมู เนื้อวัว เป็นประจำ					
11.	ท่านรับประทานอาหารประเภท ต้ม นึ่ง แทนการทอด					
12.	ท่านไม่รับประทานอาหารพว้าเพรื่อ จุกจุก หรือไม่เป็นเวลา					
13.	หลังจากการทำกิจกรรม ท่านมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง นำ หนักลดลง ผิวพรรณผ่องใสมีน้ำมีนวล จิตใจแจ่มใสร่าเริง					

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถามในครั้งนี้

**ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสมบูรณ์ 54 ข้อ: ใหม่ ปี 2547**

คำชี้แจงกรณากาเครื่องหมาย √ ลงในช่องว่างที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบคำถามทุกข้อ

คำถามต่อไปนี้ จะถามถึงประสบการณ์ของท่าน ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อากาการ ความคิดเห็น และความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ในระดับใดแล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุดโดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่เลย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อากาการความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เล็กน้อย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆเพียงเล็กน้อย หรือเห็นด้วยกับเรื่อง นั้นๆเพียงเล็กน้อย

มาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมาก

มากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกสบายใจมาก				
3	ท่านรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจ				
4	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีความสุขสงบ(ความสงบสุขในจิตใจ)				
5	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
6	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวท่านเอง				
7	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
8	ท่านรู้สึกกังวลใจ				
9	ท่านรู้สึกเศร้าโดยไม่ทราบสาเหตุ				
10	ท่านรู้สึกโกรธหงุดหงิดง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุ				
11	ท่านต้องไปรับการรักษาพยาบาลเสมอๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและทำงานได้				
12	ท่านเป็นโรคเรื้อรัง(เบาหวาน อัมพาต ลมชัก ฯลฯ)ในกรณีถ้ามี ระบุว่ามีความรุนแรงของโรคเล็กน้อยหรือมากตามอาการที่มี				

(ต่อ)

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	มาก	มาก ที่สุด
13	ท่านรู้สึกกังวลและทุกข์ทรมานใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยของท่าน				
14	ท่านพอใจต่ออาการผูกมิตรหรือเข้ากับบุคคลอื่น				
15	ท่านมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
16	ท่านมีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน (ทำงานร่วมกับคนอื่น)				
17	ท่านคิดว่าท่านมีความเป็นอยู่และฐานะทางสังคมตามที่ท่านได้ คาดหวังไว้				
18	ท่านรู้สึกประสบความสำเร็จและความก้าวหน้าในชีวิต				
19	ท่านรู้สึกพอใจกับฐานะความเป็นอยู่ของท่าน				
20	ท่านเห็นว่าปัญหาส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่แก้ไขได้				
21	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากแก้ไข (เมื่อมี ปัญหา)				
22	ท่านมั่นใจว่าจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับ ขัน หรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
23	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
24	ท่านแก้ปัญหาที่ขัดแย้งได้ดี				
25	ท่านจะรู้สึกหงุดหงิดกับสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง				
26	ท่านหงุดหงิดไม่ไหวง่ายถ้าท่านถูกวิพากษ์วิจารณ์				
27	ท่านรู้สึกหงุดหงิด กังวลใจกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				
28	ท่านรู้สึกกังวลใจกับเรื่องที่มากระทบตัวท่าน				
29	ท่านรู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น				
30	ท่านรู้จักเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
31	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
32	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
33	ท่านเสียสละร่างกาย หรือทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดย ไม่หวังผลกำไร				
34	หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัยท่านพร้อมที่จะช่วยเหลือ ร่วมกับผู้อื่น				
35	ท่านพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง				
36	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				

(ต่อ)

ข้อ	ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	ไม่ เลย	เล็ก น้อย	มาก	มาก ที่สุด
37	ท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต				
38	ท่านมีความเชื่อมั่นว่าเมื่อเผชิญกับความยุ่งยากท่านมีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจ				
39	ท่านเคยประสบความสำเร็จและความยุ่งยากและสิ่งยึดเหนี่ยวสูงสุดในจิตใจช่วยให้ท่านผ่านพ้นไปได้				
40	ท่านต้องการทำบางสิ่งใหม่ในทางที่ดีขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม				
41	ท่านมีความสุขกับการริเริ่มงานใหม่ๆและมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ				
42	ท่านมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ในทางที่ดี				
43	ท่านมีเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคมคอยช่วยเหลือท่านในยามที่ท่านต้องการ				
44	ท่านได้รับความช่วยเหลือตามที่ต้องการจากเพื่อนหรือคนอื่นๆ ในสังคม				
45	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
46	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
47	ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากครอบครัวเสมอเมื่อท่านมีปัญหา				
48	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				
49	ท่านมั่นใจว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีความปลอดภัยต่อท่าน				
50	ท่านรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในทรัพย์สินเมื่ออาศัยอยู่ในชุมชนนี้				
51	มีหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่สามารถไปใช้บริการได้				
52	หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านสามารถให้บริการได้เมื่อท่านต้องการ				
53	เมื่อท่านหรือญาติเจ็บป่วยจะไปใช้บริการจากหน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้าน				
54	เมื่อท่านเดือดร้อนจะมีหน่วยงานในชุมชน (เช่นมูลนิธิ ชมรม สมาคม วัด สุเหร่า ฯลฯ) มาช่วยเหลือดูแลท่าน				

เครื่องวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย  
(WHOQOL – BREF – THAI)

เจ้าของ/ผู้ที่เคยศึกษา

นายแพทย์สุวัฒน์ มหิตนรินทร์กุล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสวนปรุง จ.เชียงใหม่

คุณสมบัติของเครื่องวัด

เป็นเครื่องวัดที่พัฒนามาจากเครื่องวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกโดยผู้เชี่ยวชาญแล้วนำไปทดสอบความเข้าใจภาษากับคนที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน นำมาปรับปรุงข้อที่เป็นปัญหาแล้วทดสอบซ้ำ ทำเช่นนี้อยู่ 3 รอบ

การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.8406 ค่าความเที่ยงตรง เท่ากับ 0.6515 WHO ยอมรับอย่างเป็นทางการ

วัตถุประสงค์

เป็นเครื่องมือวัดการเปลี่ยนแปลงระดับคุณภาพชีวิต

วิธีการใช้

เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง ในผู้ที่มีอายุ 15-60 ปี ไม่จำกัดเพศ ในการนี้ที่ไม่สามารถอ่านออก เขียนได้ อาจใช้วิธีให้คนอื่นอ่านให้ฟังและผู้ตอบแบบประเมินเป็นผู้เลือกคำตอบด้วยตัวเอง

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตจะประกอบไปด้วยข้อคำถาม 2 ชนิดคือ แบบ ภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์ อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิการตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตน ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรคเป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศ หรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณมีกิจกรรมสันทนาการ และมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

#### การให้คะแนน

การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต ข้อคำถามทั้งหมดมี 26 ข้อ คำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ คือ 2,9,11 แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบ

กลุ่มที่ 1 ข้อความทางลบ 3 ข้อ

กลุ่มที่ 2 ข้อความทางบวก 23 ข้อ

กลุ่มที่ 1 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบ	ไม่เลย	ให้	5	คะแนน
ตอบ	เล็กน้อย	ให้	4	คะแนน
ตอบ	ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ตอบ	มาก	ให้	2	คะแนน
ตอบ	มากที่สุด	ให้	1	คะแนน

## กลุ่มที่ 2 แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

- ตอบ ไม่เลย ให้ 1 คะแนน
- ตอบ เล็กน้อย ให้ 2 คะแนน
- ตอบ ปานกลาง ให้ 3 คะแนน
- ตอบ มาก ให้ 4 คะแนน
- ตอบ มากที่สุด ให้ 5 คะแนน

### การแปลผล

คะแนนคุณภาพชีวิตมีคะแนน ตั้งแต่ 26 – 130 คะแนน

โดยเมื่อผู้ตอบรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

คะแนน 26 – 60 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี

คะแนน 61 – 95 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่กลางๆ

คะแนน 96 – 130 คะแนน แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

องค์ประกอบ	การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี	คุณภาพชีวิตที่กลางๆ	คุณภาพชีวิตที่ดี
1. ด้านสุขภาพกาย	7 – 16	17 – 26	27 – 35
2. ด้านจิตใจ	6 – 14	15 – 22	23 – 30
3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3 – 7	8 – 11	12 – 15
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	8 – 18	19 – 29	30 – 40
คุณภาพชีวิตโดยรวม	26 - 60	61 - 95	96 - 130

องค์ประกอบด้านสุขภาพกาย

ได้แก่ ข้อ 2,3,4,10,11,12,24

องค์ประกอบด้านจิตใจ

ได้แก่ ข้อ 5,6,7,8,9,23

องค์ประกอบด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ได้แก่ ข้อ 13,14,25

องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม

ได้แก่ ข้อ 15,16,17,18,19,20,21,22

ส่วนข้อ 1 ข้อ 26 เป็นตัวชี้วัดที่อยู่ในหมวดคุณภาพชีวิตและสุขภาพโดยรวม จะไม่รวมอยู่ในองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านนี้

การนำเสนอผลจะต้องนำเสนอในรูปของคะแนนเฉลี่ยทั้งหมด และคะแนนของแต่ละองค์ประกอบเพื่อใช้เปรียบเทียบกับการศึกษาอื่นๆ



**เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย  
(WHOQOL – BREF – THAI)**

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งของท่าน ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาให้ท่านสำรวจตัวท่านเอง และประเมินเหตุการณ์หรือความรู้สึกของท่านแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบมี 5 ตัวเลือกคือ

ไม่เลย หมายถึง ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก  
 เล็กน้อย หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆ ครั้ง รู้สึกเช่นนั้นเล็กน้อย รู้สึกไม่พอใจ หรือรู้สึกแย่น้อย  
 ปานกลาง หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นปานกลาง รู้สึกพอใจระดับกลางๆ หรือรู้สึกแยระดับปานกลาง  
 มาก หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ รู้สึกพอใจ หรือรู้สึกดี  
 มากที่สุด หมายถึง ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ รู้สึกเช่นนั้นมากที่สุด หรือรู้สึกสมบูรณ์ รู้สึกพอใจมาก รู้สึกดีมาก

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	ท่านพอใจกับสภาพของท่านในตอนนี้เป็นเพียงใด					
2	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากน้อยเพียงใด					
3	ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ในแต่ละวันไหม					
4	ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด					
5	ท่านรู้สึกพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
6	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดีเพียงใด					
7	ท่านรู้สึกพอใจตนเองมากน้อยแค่ไหน					
8	ท่านยอมรับหน้าตาตัวเองได้ไหม					
9	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ ลึนหวัง วิดกกังวล บ่อยแค่ไหน					

(ต่อ)

ข้อที่	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ เคย	เล็ก น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
10	ท่านรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน					
11	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อย เพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน					
12	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคย ทำมามากน้อยเพียงใด					
13	ท่านพอใจกับการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่น อย่างที่ผ่าน มาแค่ไหน					
14	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ แค่ไหน					
15	ท่านรู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมใน แต่ละวัน					
16	ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อย เพียงใด					
17	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด					
18	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ความ ความจำเป็นเพียงใด					
19	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตในแต่ละวันมาก น้อยเพียงใด					
20	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด					
21	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
22	ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึงการคมนาคม) มากน้อยเพียงใด					
23	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน					
24	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
25	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน? (ชีวิตทาง เพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมี วิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึง การช่วยตัวเอง หรือการมีเพศสัมพันธ์)					
26	ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับใด					

ภาคผนวก ข  
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ (ค่า IOC)

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
Pibulsongkram Rajabhat University

**ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)**  
**โดยการหาค่าสอดคล้อง (IOC : Item - Objective Congruence)**

ข้อ	กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพ ของข้าราชการ กองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
		1	2	3	4	5	
	<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>						
1.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกาย แข็งแรงสามารถป้องกันโรคได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิด อันตรายต่อร่างกายได้	+1	0	+1	+1	+1	0.80
4.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ตามสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล	+1	0	+1	+1	+1	0.80
5.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหนักหรือนานเกินไปอาจ เป็นอันตรายต่อร่างกายได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้อายุยืน อารมณ์แจ่มใส นอนหลับง่าย รูปร่างสมส่วน สุขภาพ แข็งแรง	+1	0	+1	+1	+1	0.80
7.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายช่วยให้การไหลเวียนเลือด ปกติ หัวใจทำงานดีขึ้น	+1	0	+1	+1	+1	0.80
8.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรคกระดูก พรุน และทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย	+1	0	+1	+1	+1	0.80
9.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลาย ความเครียดได้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
10.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
11.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน อย่างน้อยครั้งละ 30 – 60 นาที เพียงพอต่อความ ต้องการ	+1	0	+1	+1	0	0.60
12.	ก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้งท่านมีการอุ่น ร่างกาย และผ่อนคลายร่างกายอย่างน้อยครั้งละ 5 – 10 นาที	+1	0	+1	+1	+1	0.80

(ต่อ)

ข้อ	กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพ ของข้าราชการ กองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
		1	2	3	4	5	
<b>ด้านการออกกำลังกาย (ต่อ)</b>							
13.	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายควรใช้เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า	+1	+1	+1	+1	0	0.80
14.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
15.	ท่านต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไป	+1	0	+1	+1	+1	0.80
16.	ท่านมีสุขภาพร่างกายดีขึ้นหลังจากการทำกิจกรรม	+1	0	+1	+1	+1	0.80
17.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีความเหมาะสม	+1	0	+1	+1	+1	0.80
18.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายแบบท่าบริหารมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
19.	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายแบบ เดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
20.	ท่านเห็นว่าสถานที่ทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
21.	ท่านเห็นว่าระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
<b>ด้านการพัฒนาจิตใจ</b>							
1.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาจิตใจหลังจากได้รับการฟังบรรยายจากผู้เชี่ยวชาญ	+1	+1	+1	+1	0	0.80
2.	ท่านเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาจิตใจอย่างสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3.	การฟังเทศน์ ฟังธรรม ทำให้จิตใจของท่านสดชื่นแจ่มใส	+1	0	+1	+1	+1	0.80
4.	การไหว้พระสวดมนต์ทำให้ท่านมีสมาธิในการทำงานมากขึ้น	+1	0	+1	+1	+1	0.80
5.	การทำสมาธิทำให้ท่านมีจิตใจสงบเยือกเย็น เป็นคนมีเหตุผล ทำให้การทำงาน หรือการปฏิบัติหน้าที่ของท่านดีขึ้น	+1	0	+1	+1	+1	0.80
6.	วิธีการคลายเครียดมีประโยชน์ท่านสามารถนำไปปฏิบัติได้เมื่อเกิดความเครียด	+1	0	+1	+1	+1	0.80

(ต่อ)

ข้อ	กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพ ของข้าราชการ กองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
		1	2	3	4	5	
<b>ด้านการพัฒนาจิตใจ (ต่อ)</b>							
7.	ท่านมีความสมัครสมาน สามัคคี และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน	+1	0	+1	+1	+1	0.80
8.	ท่านสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อร่วมงาน หน่วยงาน เกี่ยวข้องได้เป็นอย่างดี	+1	0	+1	+1	+1	0.80
9.	ท่านมีสมาธิในการทำงาน และสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี	+1	0	+1	+1	+1	0.80
10.	ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง และสังคมได้เป็นอย่างดี	+1	0	+1	+1	+1	0.80
11.	ท่านยอมรับความจริงได้ว่าคนเราเมื่อเกิดมาแล้ว มี แก่ เจ็บ มีตาย เป็นสัจธรรมที่เกิดขึ้นกับทุกคน	+1	0	+1	+1	+1	0.80
12.	ท่านสามารถพึ่งพาตนเองได้ และปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และชุมชนได้เป็นอย่างดี	+1	0	+1	+1	+1	0.80
13.	ท่านเป็นผู้มองโลกในแง่ดี และพบปะสังสรรค์ กับ ญาติ มิตร เพื่อนฝูงสม่ำเสมอ	+1	0	+1	+1	+1	0.80
14.	ท่านเห็นว่าสถานที่จัดกิจกรรมการพัฒนาจิตใจทั้งใน กองบิน และภายนอกกองบิน มีความเหมาะสม	0	0	+1	+1	+1	0.60
15.	ท่านเห็นระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการพัฒนา จิตใจมีความเหมาะสม	0	0	+1	+1	+1	0.60
16.	ท่านต้องการที่จะให้มีกิจกรรมการพัฒนาจิตใจนี้ต่อไป	0	0	+1	+1	+1	0.60
<b>ด้านโภชนาการ</b>							
1.	ท่านมีความรู้ความเข้าใจสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดีหลังจากเข้ารับฟังการบรรยายจาก ผู้เชี่ยวชาญ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
2.	ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามหลัก โภชนาการ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
3.	ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้เป็นอย่างดี	+1	0	+1	+1	+1	0.80
4.	ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ รวมทั้งรับประทานผัก และผลไม้ที่มีเส้นใยเป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00

(ต่อ)

ข้อ	กิจกรรมการสร้างเสริมภาวะทางสุขภาพ ของข้าราชการ กองบิน 46 จังหวัดพิษณุโลก	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC
		1	2	3	4	5	
<b>ด้านโภชนาการ(ต่อ)</b>							
5.	ท่านเห็นว่ารายการอาหารที่ได้แนะนำมีประโยชน์ และ คุณค่าทางโภชนาการ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
6.	ท่านสามารถหลีกเลี่ยงและลดการบริโภคอาหารที่ไม่ จำเป็นต่อร่างกายได้เป็นอย่างดี	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
7.	ท่านรับประทานอาหารในปริมาณที่พอเหมาะ เพื่อที่จะ ทำให้น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วนหรือไม่ ผอมเกินไป	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
8.	ท่านหลีกเลี่ยงหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมัน อิ่มตัว และอาหารที่มีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ได้เป็น อย่างดี	+1	0	+1	+1	+1	0.80
9.	ท่านหลีกเลี่ยง สุรา เบียร์ เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารเค็มจัด หวานจัดได้เป็นอย่างดี	0	+1	+1	+1	+1	1.00
10.	ท่านรับประทานปลา แทนเนื้อหมู เนื้อวัว เป็นประจำ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00
11.	ท่านรับประทานอาหารประเภท ต้ม นึ่ง แทนการทอด	+1	0	+1	+1	+1	0.80
12.	ท่านไม่รับประทานอาหารพรา่หรือ จุกจุก หรือไม่เห็น เวลา	+1	0	+1	+1	+1	0.80
13.	หลังจากการทำกิจกรรม ท่านมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง น้ำหนักลดลง มีวพรรณผ่องใส มีน้ำมีนวล จิตใจแจ่มใส ร่าเริง	+1	0	+1	+1	+1	0.80

ภาคผนวก ค  
รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี  
Pibulsongkram Rajabhat University



รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับ	ยศ - ชื่อ - สกุล	ลำดับ	ยศ - ชื่อ - สกุล
1	น.ต.ประสงค์ อินทวงศ์	2	น.ต.ชะมัด จูมี
3	ร.อ.มานะ อุหนันท์	4	ร.อ.กนก ชานวาทิก
5	ร.อ.ชารินทร์ แก้วเกต	6	ร.อ.ธีระยุทธ โนรีเวช
7	ร.อ.ชาญชัย งามเงิน	8	ร.ท.วีระชัย พิบูลย์
9	ร.ท.นิวัฒน์ กุลสวัสดิ์	10	ร.ท.วุฒิไกร นาคหวัง
11	พ.อ.อ.ชัยณรงค์ จันทร์พงษ์	12	พ.อ.อ.กฤษฏาพงศ์กุล สังเกต
13	พ.อ.อ.นวน รุ่งเรือง	14	พ.อ.อ.รัชตพล นาคศิริ
15	พ.อ.อ.กริษา จันทร์านุสรณ์	16	พ.อ.อ.แสง ปานประดับ
17	พ.อ.อ.ศักดิ์ชัย โพธิ์สัตย์	18	พ.อ.อ.สมพงษ์ ปัญญาจรูญ
19	พ.อ.อ.ประทีป กองศรี	20	พ.อ.อ.วีระชัย ประมวลสิน
21	พ.อ.อ.วิทยา นาค๊ะ	22	พ.อ.อ.ทวีป ช่างเพ็ง
23	พ.อ.อ.สนั่น รักเรือง	24	พ.อ.อ.สมรยา เชื้อเมือง
25	พ.อ.อ.เสริมสิทธิ์ เทียนขาว	26	พ.อ.อ.ประภน เอี่ยมจัน
27	พ.อ.อ.สมจักร ศรีสุภา	28	พ.อ.อ.เดชไชย ไชยสมบูรณ์
29	พ.อ.อ.ณัฐสาร รักษา	30	พ.อ.อ.วินัย ลอยเกษม
31	พ.อ.อ.อนุรักษ กองนิต	32	พ.อ.อ.สมเดช ชานบูรณ
33	พ.อ.อ.สมเกียรติ อินทองงาน	34	พ.อ.อ.พล จันทร์ตรง
35	พ.อ.อ.วีระศักดิ์ เสาศิลา	36	พ.อ.อ.โสภณ อาจารย์ยางกูร
37	พ.อ.อ.วรวิทย์ ทองคำ	38	พ.อ.อ.ชัยณรงค์ เพ็ชรนารถ
39	พ.อ.อ.วิเชียร วรอุไร	40	พ.อ.อ.เรวัฒน์ กันฟอง
41	พ.อ.อ.อุบล จงศิริ	42	พ.อ.อ.พิทักษ์พล บุญเลิศ
43	พ.อ.อ.ไพบลย์ กงทัน	44	พ.อ.อ.ทศพล โพธาราม
45	พ.อ.อ.ชุตติศักดิ์ ปานแก้ว	46	พ.อ.อ.พรมแดน ผันถึงภูมิ
47	พ.อ.อ.สุทธิชัย กลินจันทร์	48	พ.อ.ต.ภัทรพล ทรัพย์ประเสริฐ
49	จ.อ.ตามพงษ์ อยู่เจริญ	50	จ.อ.มนตรี ค้างย่า

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	เรืออากาศโทวุฒิไกร นาคหวัง
เกิดวันที่	11 พฤษภาคม 2506
สถานที่เกิด	70/1 หมู่ 3 ตำบลดงประจำ อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
ที่อยู่ปัจจุบัน	208/3 ถนนบรมไตรโลกนาถ 2 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	นายทหารข่าว แผนกการข่าว กองบังคับการ กองบิน 46 กองพลบินที่ 3 กองบัญชาการยุทธทางอากาศ
สถานที่ทำงาน	กองบิน 46 ถนนสนามบิน ตำบลอรัญญิก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2516	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดทองโพง ตำบลดงประจำ อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2519	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนราษฎร์ศรีทวีทยา ตำบลวางษ์ อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2523	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอินทฤทธิพิทยา อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2533	อนุปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาเครื่องกล วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2535	ศิลปศาสตรบัณฑิต (บริหารพัฒนาชุมชน) สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2548	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา) มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก