



ภาคผนวก

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความ และเติมข้อความ ที่ตรงกับความเป็นจริง
ของท่าน

1. เพศ ☐ ชาย
☐ หญิง

2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 30 ปี ☐ 30-39 ปี
☐ 40-49 ปี ☐ 50-59 ปี ☐ 60 ปี

ขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส ☐ โสด ☐ สมรส ☐ หม้าย/หย่า ☐ แยกกันอยู่

4. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุด ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น ☐ มัธยมศึกษา
ตอนปลาย ☐ อนุปริญญาหรือปริญญาตรี ☐ อื่นๆ ระบุ

5. อาชีพหลักของท่าน ☐ เกษตรกรรม ☐ แม่บ้าน/พ่อบ้าน ☐ รับจ้าง
☐ ค้าขาย ☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ อื่นๆ ระบุ
.....

6. รายได้ของท่านต่อเดือน (รายได้รวมกันทุกคนในครอบครัว)
☐ ต่ำกว่า 3,000 บาท ☐ 3,001-5,000 บาท
☐ 5,001-7,000 บาท ☐ 7,001-9,000 บาท
☐ 9,001-11,000 บาท ☐ มากกว่า 11,001 บาท

7. ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่ อสม.ปี (ถ้าเกิน 6 เดือนนับเป็นปี)

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยนำที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ

2.1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความเข้าใจของท่านเพียงช่องเดียว

ใช่ หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าเนื้อหาถูกต้องตรงกับความเข้าใจของท่าน

ไม่ใช่ หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าเนื้อหาไม่ถูกต้องตรงกับความเข้าใจของท่าน

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ก็เพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินเพิ่มอีก		
2. การรับประทานอาหารรสเค็มจัดและรสหวานจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน		
3. การรับประทานอาหารที่มีกากใยอาหาร ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะไม่ม สารอาหารที่มีคุณค่า		
4. อาหารปิ้ง ย่าง ทอดในน้ำมันทอดซ้ำ ไม่ควรรับประทานเพราะทำให้เสี่ยงต่อโรคมะเร็ง		
5. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มี 3 ขั้นตอน คือ ขยับอุนร่างกาย ขยับออกกำลังกาย และขยับผ่อนคลายกล้ามเนื้อ		
6. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรเลือกวิธีให้เหมาะกับ เพศ วัย และภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล		
7. การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องกำหนดระยะเวลา ยิ่งออกกำลังกายมาก ร่างกายก็ยิ่งแข็งแรงมาก		
8. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟินหรือสารแห่งความสุข		
9. ความเครียดทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหารได้		
10. การรับประทานยาคลายเครียด เป็นวิธีการที่เหมาะสมที่สุดที่จะช่วยทำให้หายเครียด		
11. ความเครียดเล็กน้อย ทำให้คนเรามีความกระตือรือร้นในการทำงานให้สำเร็จ		
12. ความเครียดเป็นโรคทางจิตที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้		
13. คนที่อายุ 35 ปี ขึ้นไป ควรได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง		
14. ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยหวั่นเป็นประจำ ทำให้เสี่ยงต่อการรับสารพิษได้เช่นเดียวกับผู้ป่วยหวั่น		
15. การดื่มเหล้ายาตองเป็นประจำ ทำให้มีสุขภาพดี และช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ		

2.2 แบบสอบถามทัศนคติต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงช่องเดียว ตามเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดของท่านทั้งหมด

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดของท่านในบางส่วน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดของท่านในบางส่วน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดของท่านทั้งหมด

ข้อคำถาม	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ก็ยังไม่เพียงพอต้องรับประทานอาหารเสริมหรือวิตามินเสริมด้วย				
2.ท่านคิดว่าวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่ต้องทำงานจึงต้องรับประทานอาหารไขมันมากๆ				
3.ท่านคิดว่าการดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลังเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกาย				
4.ท่านคิดว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยกระตุ้นปอดและหัวใจให้ทำงานได้ดี ทำให้ร่างกายแข็งแรง.				
5.ท่านคิดว่าการทำกิจวัตรประจำวันก็เพียงพอแล้วไม่จำเป็นต้องไปออกกำลังกายให้เหนื่อยแรง				
6.ท่านคิดว่าผู้ที่มีโรคความดันโลหิตสูงไม่ต้องออกกำลังกาย เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ				
7.ท่านคิดว่าการได้ปรึกษาพูดคุย ระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้วางใจ จะช่วยให้คลายความเครียดได้				
8.ท่านคิดว่าความเครียดเป็นสาเหตุให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ จึงทำให้เป็นโรคต่างๆได้ง่าย				
9.ท่านคิดว่าการสูบบุหรี่ทำให้สมองปลอดโปร่งขึ้น จึงจำเป็นเมื่อมีความเครียด				
10.ท่านคิดว่าการสูบบุหรี่เป็นประจำเป็นสาเหตุให้เป็นมะเร็งได้				
11.ท่านคิดว่าการดื่มสุราทำให้มีความกล้าและความเชื่อมั่นตนเองเพิ่มขึ้น				
12.ท่านคิดว่าการดื่มสุราจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศให้ดีขึ้น				

13.ท่านคิดว่าคนที่มีร่างกายแข็งแรงไม่จำเป็นต้องรับการตรวจสุขภาพประจำปี				
14.ท่านคิดว่าการตรวจสุขภาพประจำปีถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรไปตรวจ เพราะอาจพบโรคและทำให้สุขภาพจิตเสีย				
15.ท่านคิดว่าคนที่ชอบรับประทานผัก ผลไม้เป็นประจำทำให้ระบบขับถ่ายดีท้องไม่ผูก				



ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ระยะเวลาการเป็น อสม. และทักษะการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุข

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความเข้าใจของท่านเพียงช่องเดียว

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดของท่านทั้งหมด

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดของท่านในบางส่วน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดของท่านในบางส่วน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดของท่านทั้งหมด

ข้อคำถาม	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ระยะเวลาการเป็น อสม.				
1. ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่ อสม. ทำให้ท่านมีการเฝ้าระวังสุขภาพโดยการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ				
2. ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่ อสม. ทำให้ท่านดูแลตนเองด้านการเจ็บป่วยและความผิดปกติของสุขภาพมากขึ้น				
3. ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่ อสม. ทำให้ท่านงดดื่มแอลกอฮอล์ ของหมักดองและบุหรี่				
4. ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่ อสม. ทำให้ท่านมีความรู้ในการเลือกบริโภคอาหารโดยคำนึงถึงประโยชน์และความปลอดภัยต่อสุขภาพ				
5. ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่ อสม. ทำให้ท่านไม่มีเวลาในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง				
6. ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่ อสม. มีส่วนช่วยในการกระตุ้นให้ท่านมีกิจกรรมในการดูแลรักษาสุขภาพ				
7. ระยะเวลาการปฏิบัติหน้าที่ อสม. ทำให้ท่านได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารและมีความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองอย่างสม่ำเสมอ				

ข้อคำถาม	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง
ทักษะการปฏิบัติงาน				
8. การปฏิบัติงานเพื่อการค้นหาปัญหาสุขภาพในชุมชน เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจหลอดเลือด โรคอ้วน ทำให้ท่านเรียนรู้และหลีกเลี่ยงอาหาร เค็มจัด หวานจัด อาหารที่มีไขมัน กะทิ และอาหารทอด				
9. การติดตามดูแลสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทำให้ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำได้ดีขึ้นเมื่อมีการเจ็บป่วย				
10. การพัฒนาองค์ความรู้แก่ อสม. ด้านโภชนาศึกษา ทำให้ท่านเรียนรู้และปฏิบัติตามการบริโภค เช่น การปรุงอาหาร การเลือกซื้ออาหารได้ถูกต้อง				
ทักษะการปฏิบัติงาน (ต่อ)				
11. การที่ท่านเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพทำให้ท่านปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ				
12. การทำหน้าที่ของ อสม. ทำให้ท่านได้ปฏิบัติตามความปลอดภัยในการขับขี่โดยสวมหมวกนิรภัยหรือคาดเข็มขัดนิรภัยเสมอ				
13. การทำงานตามบทบาท อสม. ทำให้ท่านต้องเป็นแบบอย่างด้านสุขภาพในการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลมากขึ้น				
14. การเป็น อสม. มีโอกาสที่ทำให้ท่านได้พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านสุขภาพกับเพื่อนบ้านอย่างสม่ำเสมอ				
15. ท่านสามารถเฝ้าระวังและควบคุมภาวะโรคอ้วน โดยใช้ดัชนีมวลกายได้				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ และการได้รับข้อมูลข่าวสารและ
ความรู้ การได้รับการฝึกอบรมจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การนิเทศงานจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และการ
ได้รับงบประมาณ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงช่อง
 เดียว ตามเกณฑ์ ดังนี้

ได้รับมาก หมายถึง ท่านได้รับเป็นประจำสม่ำเสมอ

ได้รับค่อนข้างมาก หมายถึง ท่านได้รับค่อนข้างมากแต่ไม่เป็นประจำไม่สม่ำเสมอ

ได้รับค่อนข้างน้อย หมายถึง ท่านได้รับค่อนข้างน้อยเป็นครั้งคราว นานๆครั้ง

ได้รับน้อย หมายถึง ท่านได้รับน้อยมาก จนถึงไม่ได้รับ

ข้อคำถาม	ได้ รับมาก	ได้รับ ค่อนข้าง มาก	ได้รับ ค่อนข้าง น้อย	ได้รับ น้อย
1.ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาท่านได้รับข้อมูลข่าวสาร/ความรู้ที่เกี่ยวกับ สุขภาพมากน้อยเพียงใดจากสื่อต่างๆ ดังนี้				
1.1 วิทยุกระจายเสียง				
1.2 โทรทัศน์				
1.3 หนังสือพิมพ์				
1.4 นิตยสาร วารสาร คู่มือ				
1.5 แผ่นปลิว แผ่นพับ โปสเตอร์ ป้ายประกาศ				
1.6 หอกระจายข่าว/เสียงตามสาย				
1.7 บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข				
2.ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาท่านได้รับการฝึกอบรมที่เกี่ยวกับสุขภาพมาก น้อยเพียงใดจากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข				
3.ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาท่านได้รับการนิเทศงานที่เกี่ยวกับสุขภาพมาก น้อยเพียงใดจากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข				
3.1 การสอบถาม				
3.2 การสอนให้ความรู้				
3.3 มอบหมายงานให้ทำ				
4.ชุมชนของท่านได้รับงบประมาณเพื่อพัฒนาชุมชนมากน้อยเพียงใด				
5.ท่านคิดว่าการได้รับค่าตอบแทนจากการทำหน้าที่ อสม.มากน้อย เพียงใด				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว ตามเกณฑ์ดังนี้

ปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ

ปฏิบัติมาก หมายถึง ปฏิบัติบ่อยแต่ไม่สม่ำเสมอ

ปฏิบัติน้อย หมายถึง ปฏิบัตินานๆครั้ง

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ปฏิบัติน้อยมาก หรือไม่ปฏิบัติเลย

ข้อคำถาม	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ มาก	ปฏิบัติ น้อย	ไม่ ปฏิบัติ
ด้านโภชนาการ				
1. ใน 1 วันท่านรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ตามความเหมาะสมของวัยและร่างกายท่าน				
2. ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นํามาทอดปิ้งย่าง หรือรมควัน				
3. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก ผลไม้ และถั่วเมล็ดแห้ง				
4. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด เผ็ดจัดเปรี้ยว				
ด้านการออกกำลังกาย				
5. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที				
6. ท่านได้ศึกษาเทคนิคการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีก่อนออกกำลังกาย				
7. ท่านได้ตรวจสอบความพร้อมของร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย เช่น ไม่ป่วย ไม่มีไข้ ไม่อ่อนเพลีย				
8. ท่านสังเกตหรือตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและรอบเอวของท่านเองทุก 3 เดือน				
ด้านการจัดการความเครียด				
9. ท่านผ่อนคลายความเครียด ด้วยการนั่งสมาธิ ไหว้พระหรือหางานอดิเรกทำ				
10. ท่านรับประทานยาคลายเครียด เมื่อรู้สึกเครียดไม่สบายใจ				
11. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจจะปรึกษาคนใกล้ชิด เช่น คู่สมรสญาติพี่น้อง เพื่อนๆ				
12. ท่านพักผ่อนโดยการนอนหลับสนิทวันละ 6-8 ชั่วโมง				
ด้านการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยและสุขอนามัยที่ดี				
13. ท่านสูบบุหรี่บ่อยเพียงใด				
14. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บ่อยเพียงใด				
15. ท่านใส่หน้ากากอนามัยเมื่อตนเองป่วย เช่น เป็นหวัด				
16. ท่านทำความสะอาดเข็มขัดนิรภัย เมื่อต้องขับหรือโดยสารรถยนต์				
17. ท่านตรวจสุขภาพประจำปี				
18. ท่านใส่หมวกนิรภัยเมื่อต้องขับหรือโดยสารรถมอเตอร์ไซด์				

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

