

แบบสอบถาม

วิจัยเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการป้องกันโรคอ้วน และดัชนีมวลกาย
ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น

คำชี้แจง :

แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เก็บข้อมูลการวิจัยเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการป้องกันโรคและ BMI ของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น คำตอบของท่านผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มีผลเสียหายต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่อย่างใด ซึ่งผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวมของงานวิจัยต่อไป

(1) แบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน 9 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการป้องกันโรคอ้วน	จำนวน 35 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน	จำนวน 10 ข้อ
ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ 3อ.2ส.	จำนวน 26 ข้อ

(2) การตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ตรงตามที่ทำปฏิบัติตามความเป็นจริง

(3) กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อเพราะหากผู้ตอบแบบสอบถามไม่ตอบข้อใดข้อหนึ่งจะทำให้แบบสอบถามขาดความสมบูรณ์ซึ่งอาจส่งผลทำให้การวิเคราะห์คลาดเคลื่อนได้

ผู้วิจัยจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วนตรงตามความเป็นจริงที่สุดเพราะผู้วิจัยจะนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวมจะไม่ส่งผลกระทบต่อใดๆ กับผู้ตอบแบบสอบถาม
ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามไว้ ณ โอกาสนี้

นางสาวอรอนงค์ ปัตถาวโร

นักศึกษาปริญญาตรหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าคำตอบที่ท่านเลือก ตามความเป็นจริง

1. เพศ

1. ☐ ชาย 2. ☐ หญิง

2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

3. ศาสนา

1. ☐ พุทธ 2. ☐ คริสต์ 3. ☐ อิสลาม 4. ☐ อื่นๆ ระบุ.....

4. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาระดับชั้นปีใด

1. ☐ ชั้นปีที่ 1 2. ☐ ชั้นปีที่ 2 3. ☐ ชั้นปีที่ 3 4. ☐ ชั้นปีที่ 4

5. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาในหลักสูตรใด

1. ☐ สบ.สาธารณสุขชุมชน 2. ☐ สบ.ทันตสาธารณสุข
3. ☐ ปวส.ปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ 4. ☐ ปวส.สศ.เทคนิคเภสัชกรรม

6. รายได้ต่อเดือน.....บาท

7. โรคประจำตัว

1. ☐ ไม่มี 2. ☐ มี ระบุ.....

8. เกรดเฉลี่ย (GPA).....

9. ดัชนีมวลกายปัจจุบัน

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

รอบเอว.....เซนติเมตร

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้ด้านสุขภาพด้านการป้องกันโรคอ้วน

ซึ่งผู้ศึกษาพัฒนามาจากแบบสำรวจความรู้ด้านสุขภาพ สำหรับประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป (กองสุศึกษา, 2557) โดยวัดความรู้ด้านสุขภาพด้านการป้องกันโรคอ้วน 6 ด้าน

ตอนที่2.1ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน

โปรดทำเครื่องหมาย X ตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. เด็กและวัยรุ่นที่มีภาวะอ้วนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคใดมากที่สุด
 - ก. ความจำเสื่อม ปวดหลัง ไชมันในเลือดสูง
 - ข. ตัวใจโต หลอดเลือดสมองแตก กระดูกพรุน
 - ค. เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง
 - ง. ปวดหลัง หัวใจหลอดเลือด กระดูกพรุน
2. วิธีที่ดีที่สุดในการลดความอ้วนคือข้อใด
 - ก. การกินอาหารครบ 5 หมู่ ที่ให้พลังงานต่ำ
 - ข. การงดกินอาหารประเภทไขมันทุกชนิด
 - ค. การงดกินอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลทุกชนิด
 - ง. การงดกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทุกชนิด
3. เด็กและวัยรุ่น ที่ออกกำลังกายน้อย ปกติในแต่ละวันควรกินอาหารใดเพื่อควบคุมน้ำหนัก
 - ก. เช้า นม1แก้ว กลางวัน ข้าวกับน่องไก่ทอด 2 ชิ้น น้ำหวาน เย็น ข้าวผัดกุ้งปลาหมึกไข่ดาว ขนมปัง1แถว
 - ข. เช้า ข้าวต้มหมู1ถ้วย กลางวัน ผัดซีอิ้วใส่ไข่ใส่หมู1จาน ลำไย เย็น ข้าวมันไก่ น้ำซุ๊ป ไข่เจียว ขนม1ถ้วย
 - ค. เช้า ข้าวต้มปลา1ถ้วย นม1แก้ว กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวน้ำ1ชาม ชมพู่ เย็น ข้าว1จานกับต้มตำลึง 1ถ้วย แดงโม
 - ง. เช้า กินผัดสปาเก็ตตี้ไก่1จาน นม1แก้ว กลางวัน กินข้าวหมูแดงหมูกรอบ เย็น กินพิซซ่า ขนมปังกระเทียม ปีกไก่อบ
4. ข้อความใดต่อไปนี้ไม่ถูกต้อง
 - ก. รับประทานชาเย็น นมเย็น ทำให้อ้วน
 - ข. รับประทานผักจำนวนมากๆทำให้อ้วน

ค.รับประทานวันเส้นได้จำนวนมากไม่ให้อ้วน

ง.ดื่มนมสดน้ำผลไม้กล่องมากๆไม่ให้อ้วน

5. เกริกพลเป็นคนอ้วนเขาควรออกกำลังกายอย่างไรจึงจะไม่เกิดอันตรายต่อข้อเท้าและข้อเข่า

ก.วิ่งข้ามรั้วกระโดดเชือก

ข.ว่ายน้ำ ชีจักยาน

ค.บาสเก็ตบอลเล่นฟุตบอล

ง. กระโดดตบวิ่งกระโดดไกล

6. การออกกำลังกายในข้อใด ถึงจะช่วยควบคุมน้ำหนักและ ภาวะลดเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจโรคความดันโลหิตสูงได้

ก. ออกกำลังกายอย่างหนัก 10 นาที วันเว้นวัน

ข.ออกกำลังกายต่อเนื่องจนเหงื่อออกมาก ทุกวัน วันละ 60 นาที

ค.ออกกำลังกายด้วยการเดินช้าๆ ต่อเนื่องทุกวัน วันละ 20 นาที

ง. ออกกำลังกายจนเหนื่อยมีเหงื่อซึมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที

7. การออกกำลังกายทุกครั้งเราควรกระทำตามบุคคลในข้อใด

ก.ธนา ดื่มน้ำให้มากๆ ทั้งก่อน และหลังออกกำลังกาย

ข.อัษฎาฐ์ อบอุ่นร่างกายก่อน และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย

ค.ปรเมท ทานอาหารให้อิ่มทั้งก่อน และหลังออกกำลังกาย

ง. วีรพงษ์ ออกกำลังกายอย่างหนักตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

8. บุคคลในข้อใด ที่มีการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ดี

ก. อุทัย คิดหาทางแก้ปัญหาทุกเรื่องให้ได้

ข. ชัยยศ คอยระวังตัวเพื่อไม่ให้มีใครนินทาว่าร้ายตัวเอง

ค. มารี ตั้งใจเรียนสม่ำเสมอเพื่อพัฒนาตนเอง

ง. แนน้อยเข้าวัดไหว้พระ ขอมพรทุกครั้งที่มีปัญหา

9. หากต้องการคลายเครียด ควรกระทำตามข้อใดจึงจะได้ผลดีที่สุด

ก.กินอาหารให้เพลิน อ่านหนังสือที่ชอบ

ข.ดูละครหลังข่าว นอนฟังเพลงให้มาก

ค.ออกกำลังกายจนเหงื่อออก สวดมนต์นั่งสมาธิ

ง.เรียนให้เต็มที่ หยุดพักไปท่องเที่ยว

10. คนที่มีภาวะอ้วน ควรหลีกเลี่ยงอาหารในข้อใด

ก. ข้าวขาหมู ข. กว๊วยเตี๋ยว

ค. สลัดทูน่า ง. ส้มตำไทย

ตอนที่ 2.2 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันโรคอ้วน

ข้อคำถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1.เมื่อต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วน ท่านสามารถเลือก แหล่งข้อมูลสุขภาพได้ทันที					
2.ท่านสามารถค้นข้อมูลหรือสอบถามผู้อื่น จนได้ข้อมูลที่ ถูกต้อง และทันสมัยได้ เมื่อต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับโรค อ้วน					
3.เมื่อต้องการตรวจสอบข้อมูลสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันโรค อ้วน ท่านสืบค้นหรือสอบถามข้อมูลจากหลายๆแหล่งเพื่อ ยืนยันความเข้าใจของตนเองให้ถูกต้อง					
4.ท่านสามารถสืบค้นข้อมูลเมื่อต้องการทราบแหล่งบริการ สุขภาพให้สอดคล้องกับความช่วยเหลือและสภาพปัญหาที่ท่าน มีอยู่ได้					
5.ท่านสามารถตรวจสอบแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สุขภาพ และการควบคุมน้ำหนัก จนเชื่อว่าข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือ					

ตอนที่ 2.3 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันโรคอ้วน

ข้อคำถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1.ท่านสามารถบอกเล่าถึงข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อ ป้องกันโรคอ้วน ให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจได้					
2.ท่านสามารถสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับโรคอ้วน เพื่อ การมีสุขภาพที่ดีกับผู้อื่นได้					
3.ท่านสามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคล หรือกลุ่มคนที่มีความรู้ เรื่องโรคอ้วน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนและป้องกันโรค อ้วนได้เป็นอย่างดี					
4.ท่านกล้าที่จะซักถามสิ่งที่ท่านยังสงสัยข้อมูลเกี่ยวกับโรคอ้วน เพื่อนำมาปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น					
5.ท่านสามารถโน้มน้าว ให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับการ ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคอ้วนที่ถูกต้องได้					

ตอนที่ 2.4 การจัดการพฤติกรรมทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันโรคอ้วน

ข้อคำถามประเมินจาก การรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อมั่น ความสามารถ หรือทักษะด้านสุขภาพของตนเอง	ระดับความเป็นจริงตรงกับตัวท่าน				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1.ท่านสามารถสังเกตปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการของ อาหารที่ท่านรับประทานให้เหมาะสมกับตนเองในแต่ละมื้อได้					
2.ท่านสามารถวางแผนเป้าหมายของการออกกำลังกาย และทำให้ ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ได้					
3.เมื่อท่านพบว่าตนเองเครียด ท่านสามารถหาวิธีจัดการเพื่อลด ความเครียดนั้นลงได้ ด้วยวิธีที่ดีต่อสุขภาพ					