

ที่มาของแบบสอบถาม

เรื่อง การพัฒนาความรู้ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองในเขตบางแค

ตัวแปรหลัก	ตัวแปรย่อย	ตัวชี้วัด	ทฤษฎีและ วรรณกรรม
การเปรียบเทียบ พฤติกรรมการ ดูแลสุขภาพ	ด้านอารมณ์	1. ท่านรู้สึกอยากรู้เรื่องการดูแลสุขภาพหรือไม่	Salovey, john อารยา ปิยะกุล(2550)
		2. เมื่อท่านไม่สบายท่านสามารถรับรู้ได้	Salovey, john อารยา ปิยะกุล.2550
		3. ท่านรู้ตัวเองว่าสุขภาพดี	Salovey, john อารยา ปิยะกุล.2550
		4. ท่านรู้ตัวเองว่าสุขภาพไม่ดี	Roger, Najarian วารสารศึกษา ปี 2554
		5. ท่านมีวิธีการจัดการกับสุขภาพของท่านได้ดี	Peter S., John M
		6. ท่านมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาสุขภาพของตนเอง	Salovey, john อารยา ปิยะกุล.2550
		7. ท่านสามารถรู้จักและเข้าใจสุขภาพของตนเอง	Peter S., John M
		8. ท่านสามารถแนะนำเรื่องสุขภาพแก่ผู้อื่นได้	Salovey, john อารยา ปิยะกุล.2550

	ด้านสังคม	1. ท่านพูดคุยเรื่องการดูแลสุขภาพในกลุ่มเพื่อน	Talcott P.สัญญา 2540
		2. ท่านนัดเจอกับกลุ่มเพื่อนเพื่อออกกำลังกาย	Talcott P.สัญญา 2540
		3. ท่านมีกลุ่มเพื่อนที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพ	Talcott P.สัญญา 2540
		4. ท่านมีการเข้าอบรมด้านสุขภาพเป็นประจำ	Talcott P.สัญญา 2540
		5 ท่านจัดระบบการดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและผู้อื่น	Talcott P. สัญญา 2540
		6. ท่านจะออกกำลังกายก็ต่อเมื่อมีเพื่อนออกกำลังกาย	Talcott P.สัญญา 2540)
		7. ท่านสามารถจัดการเรื่องสุขภาพในครอบครัว	Academic S.2015
		8. ท่านมีความรู้ด้านการดูแลสุขภาพที่ดี ท่านจะรีบบอกต่อไปยังผู้อื่น	Emory B.อ วราคม ที่ สุกะ2544
	ด้านร่างกาย	1. ท่านชอบศึกษาการออกกำลังกาย	คาร์ลและคอบบี้ เบญจมาศ กลิมบำรุง, 2544
		2. ท่านชอบออกกำลังกายสม่ำเสมอ	คาร์ลและคอบบี้ เบญจมาศ กลิมบำรุง, 2544

		3. ท่านจับถ่ายตรงเวลาและปกติ	คาร์ลและคอบบี้ เบญจมาศ กลิมบำรุง, 2544
		4. ท่านดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ	คาร์ลและคอบบี้ เบญจมาศ กลิมบำรุง, 2544
		5. ท่านอาบน้ำเช้าและก่อนนอนทุกวัน	คาร์ลและคอบบี้ เบญจมาศ กลิมบำรุง, 2544
		6. ท่านรักษาสุขภาพด้วยการไม่เสพสิ่งเสพติดตลอดเวลา	คาร์ลและคอบบี้ เบญจมาศ กลิมบำรุง, 2544
		7. ท่านควบคุมการรับประทานอาหาร	คาร์ลและคอบบี้ เบญจมาศ กลิมบำรุง, 2544
		8. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เสมอ	คาร์ลและคอบบี้ เบญจมาศ กลิมบำรุง, 2544
	ด้านทัศนคติ	1. ท่านชอบศึกษาการออกกำลังกาย	Roger,Najarian วารสารศึกษา ปี 2554
		2. ท่านเชื่อว่าหากเรารับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ท่านจะมีสุขภาพดี	อารยา ปิยะกุล.2550

		3. ท่านเชื่อว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอนำไปสู่ร่างกายที่แข็งแรงและอายุยืน	อารยา ปิยะกุล.2550
		4. ท่านชอบอ่านหนังสือเรื่องสุขภาพ	อดุลย์ และดลยา จาตุรงค์กุล (2550:219-224)
		5. ท่านเชื่อว่าการนอนไม่ครบ 8 ชั่วโมง ทำให้วันนั้นไม่สดชื่น	อดุลย์ และดลยา จาตุรงค์กุล (2550:219-224)
		6. ท่านทำการล้างสารพิษในร่างกายเพราะเชื่อว่าจะนำไปสู่ร่างกายที่ดี	อดุลย์ และดลยา จาตุรงค์กุล (2550:219-224)
		7. ท่านรู้สึกไม่ดีหากวันนั้นท่านไม่ได้ออกกำลังกาย	อดุลย์ และดลยา จาตุรงค์กุล (2550:219-224)
		8. ท่านเชื่อว่าสุขภาพที่ดีต้องมาจากการดูแลร่างกาย	อดุลย์ และดลยา จาตุรงค์กุล (2550:219-224)
	ด้านการดูแลสุขภาพ	1. ท่านตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี	Orem, 2001:47-49
		2. ท่านมีความรู้เรื่องสุขภาพเป็นอย่างดี	Orem, 2001:47-49
		3. ท่านให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย	Orem, 2001:47-49

		4. ท่านนั่งสมาธิเป็นประจำ	Orem, 2001:47
		5. ท่านหาโอกาสพักผ่อน เมื่อท่านรู้สึกเครียดหรือเหนื่อย	Orem, 2001:47
		6. ท่านไม่สบายท่านจะไปพบแพทย์	Orem, 2001:47
		7. ท่านใส่ใจกับรูปร่างที่สมส่วน	Orem, 2001:47