

รายการอ้างอิง

1. นิमित เตชไกรชนะ. สารพันปัญหาในสตรีวัยทอง. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัลตราฟรินติ้ง จำกัด, 2545 :14.
2. ชมพู วิสุทธิเมธีกร. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ การรับรู้การควบคุมสุขภาพ และปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนในชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
3. Black, J.M and Matassarin-Jacobs, E. Luckman and sorensen's medical-surgical Nursing :A psychophyiology approach 4 th ed. Philadelphia : W.B Saunders Company, 1993.
4. Dehn, M.M. "Rehabilitation of the cardiac patient : The effecies of exercise ". American Journal of Nursing 80 (March 1980) : 435-440.
5. เรณู พุกบุญมี. ผู้หญิงกับปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรัง. วารสารการวิจัยระบบสาธารณสุข 2539 : 67-75.
6. McMahon, M. A., Peterson, C., & Schilke, J. Osteoporosis: Identifying high – risk person. Journal of Gerontological Nursing 18 (1992):19-26.
7. Rose, L. Osteoporosis: The silent epidemic. Australia : Allen & Unwin, 1994.
8. สมปอง รักษาสุข. ศัลยศาสตร์วิวัฒน์. ใน ณรงค์ ไททยานุกร และคณะ, การรักษามะเร็งเต้านม มองในมุมกว้าง, 250. กรุงเทพมหานคร : ยูนิตีพับลิเคชั่น, 2535.
9. สุรพงษ์ สุภาภรณ์. " The High Risk Women". ใน สุรพงษ์ สุภาภรณ์, มะเร็งเต้านม, 29. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, 2543.
10. ขวลิต ไพโรจน์กุล. ศัลยศาสตร์วิวัฒน์. ใน ณรงค์ ไททยานุกร, Common breast cancer Pathology, 216-249. กรุงเทพมหานคร: ยูนิตี พับลิเคชั่น, 2535.
11. สุนันทา จริยเลิศศักดิ์ และคณะ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับมะเร็งเต้านม. วารสารโรคมะเร็ง 2535:143-157.
12. ศิริพร จีรวัดน์กุล, ภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงวัยกลางคน (บริษัทด้านสหภาพการพิมพ์ จำกัด, 2546). หน้า 71-73.
13. Pender, N.J. Health promotion in nursing practice. (3rd ed.). USA : Appletion & Lange, 1996.
14. Green, L.W. & Kreuter, M.W. Health Promotion Planning : An and Environmental Approach. Secon edition , Toronto Mayfield publishing company, 1996.

15. Palank,C.L.(1991).Determinants of health promotion behavior : A review of current research.Nursing clinics of North America.26(4),815-832
16. ศิริพร จิรวัดมน์กุล และคณะ. ภาวะสุขภาพสตรีวัยกลางคน:ข้อเสนอเพื่อการเตรียมเข้าสู่ วัยทอง.วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข 2540 :337.347.
17. ศิริพร จิรวัดมน์กุล, ภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงวัยกลางคน , บริษัทด้านสหภาพการพิมพ์ จำกัด, 2546, หน้า 71-73.
18. Judd HL,Judd GE,Lucas WE, et al. Endocrine function of postmenopausal ovary: concentration of androgen and estrogens in ovarian and peripheral vein blood. J Clin Endocrinol Metab 1974;39:1020-5.
19. สมบูรณ์ คุณาธิคม และคณะ(2544).นรีเวชวิทยา (บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง,2544) หน้า 92-93.
20. บรรลุ ศิริพานิช.(2541).การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ 2. สอนชุดวิชาการ บริหารและจัดการการวัดและประเมินผลการศึกษา หน่วย ที่ 3 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,2537.
21. วนิดา กมลฉ่ำ.(2540) อายุเมื่อหมดระดูและปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหมดระดูในจังหวัด ราชบุรี.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการเจริญพันธุ์และการวางแผนประชากร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.2540.
22. กิริยา ลากเจริญวงศ์ . พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดระดู : กรณีศึกษาในเขต เมืองและชนบท จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา วิชาเอกประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2543.
23. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2539). รายงานการวิจัย เรื่อง การศึกษาพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพของสตรีไทยวัยก่อนและหลังหมดระดู. เอกสารประกอบการประชุม เชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาบริการงานส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูและ ผู้สูงอายุ ระหว่างวันที่ 14 -16 สิงหาคม 2539.เชียงใหม่ : โรงแรมโลดส์ ปางสวนแก้ว.
24. สุรียา วีรวงศ์ (2541).การรับรู้และพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพของคนใน กรุงเทพมหานคร. สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
25. เยาวลักษณ์ ทอนมาตย์. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำ เดือน ปัจจัยพื้นฐานบางประการกับพฤติกรรมดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลัง จะหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการ พยาบาลครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
26. สุทธนิช หุณฑสาร.(2539). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมด

- ประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยา วางแผนประชากร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
27. วาริณี เขี่ยมสวัสดิกุล. อาการของภาวะหมดประจำเดือนและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์
28. วันดี แยมจันทร์ฉาย. อาการภาวะหมดประจำเดือนและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์ คุษฎ์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.2541.
29. อภิรยา พานทอง (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
30. ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล (2539).พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
31. ศิริทิพย์ โคนสันเทียะ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์),สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.2541.
32. อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540).พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
33. สุกัญญา ไผทโสภณ. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.2540.
34. ชมพู วิสุทธิเมธีกร. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ การรับรู้การควบคุมสุขภาพ และปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. 2540
35. กนกภรณ์ อ่วมพราหม์ (2541) การรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
36. กัลยาณี นาคฤทธิ์(2541) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.

37. สิริพรรณ วิบูลย์จันทร์ (2542) ความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสารกับการดูแลสุขภาพของตนเองของสตรีวัยทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
38. วัลลดา เล้ากอบกุล (2542) การประยุกต์แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยก่อนหมดประจำเดือน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาเอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
39. กริยา ลาภเจริญวงศ์. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของสตรีวัยหมดระดู :กรณีศึกษาในเขตเมืองและชนบท จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,สาขาวิชาเอกประชากรศาสตร์ วิทยาลัยประชากรศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2543.
40. ชนิดา สุรจิตต์ (2543) ความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการป้องกันโรคกระดูกพรุนในพยาบาลสตรี วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
41. สกฤรัตน์ ศิริกุล (2544) การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนจังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
42. พนารัตน์และคณะ(2545) ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลด้านสัมพันธภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในอำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง.สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง
43. Duffy.M.E.Determinants of Health Promotion in Midlife Women.Nursing Research 37 (1988)358-362.
44. เรณู กาวิละ.(2537).ความรู้ ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับมะเร็งปากมดลูก และการมารับบริการ ตรวจหามะเร็งปากมดลูกในสตรี อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
45. ดวงพร รัตนอมรชัย (2535).ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลการรับรู้ภาวะสุขภาพ และการรับรู้การควบคุมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์),สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข.
46. อรพินท์ อินทรนุกุลกิจ.(2536).การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคแผลในกระเพาะอาหาร. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

47. จิตรา จันชนะกิจ.(2541).การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
48. มยุรี นิรัตธราดร.(2539).การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น.วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
49. สมพิศ รักเสรี และคนอื่นๆ.(2540).การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ภาวะโภชนาการ และอาการการหมดระดูของสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดู ของเขตสาธารณสุข 6. วารสารสาธารณสุขมูลฐาน ภาคอีสาน,12(9),22-29.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสตรีวัยกลางคน
ของจังหวัดสระบุรี

คำชี้แจง

- แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนในจังหวัดสระบุรี และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตลอดจนอิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีผลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
- แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 3 ส่วน
 - ส่วนที่ 1** ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 18 ข้อ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 11 ข้อ
 - ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ จำนวน 7 ข้อ
 - ส่วนที่ 2** แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ตอน จำนวน 25 ข้อ
 - ตอนที่ 1 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ
 - ตอนที่ 2 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 10 ข้อ
 - ตอนที่ 3 อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 5 ข้อ
 - ส่วนที่ 3** แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 5 ด้าน จำนวน 37 ข้อ
 - ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ จำนวน 5 ข้อ
 - ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 8 ข้อ
 - ด้านโภชนาการ จำนวน 10 ข้อ
 - ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 7 ข้อ
 - ด้านการจัดการความเครียด จำนวน 7 ข้อ

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลเป็นภาพรวมในวิทยานิพนธ์เท่านั้นและคำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถามด้วยตัวท่านเอง ตามความเป็นจริงให้มากที่สุด เพื่อให้ผลการศึกษานำไปใช้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุง และพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนในภาพรวมของจังหวัดต่อไป

**** ก่อนลงมือทำแบบสอบถามโปรดอ่านคำชี้แจง ในแต่ละส่วนให้เข้าใจเสียก่อน ***

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในวงเล็บหน้าข้อความเพียงตัวเลือกเดียว หรือเติม

ข้อความลงในช่องว่าง ในข้อความตอบแต่ละข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เขตที่อยู่อาศัย

() 1. ในเขตเทศบาล () 2. นอกเขตเทศบาล

G 1

2. ปัจจุบันท่านอายุปี (เต็ม) หรือปี พ.ศ. ที่เกิด.....

G 2

3. ท่านนับถือศาสนาอะไร

() 1. พุทธ () 2. คริสต์ () 3. อิสลาม () 4. อื่นๆ ระบุ.....

G 3

4. ปัจจุบันท่านมีสถานภาพสมรสอะไร

() 1. โสด () 2. คู่ () 3. หม้าย () 4. สมรสแต่แยกกันอยู่ () 5. หย่า

G 4

5. ท่านจบการศึกษาระดับสูงสุดระดับใด

- () 1. ไม่ได้รับการศึกษา () 2. ประถมศึกษา
 () 3. มัธยมศึกษาต้น () 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย
 () 5. ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา () 6. ปริญญาตรี
 () 7. สูงกว่าปริญญาตรี

G 5

6. อาชีพ

() 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ / แม่บ้าน

G 6

() 2. มีอาชีพ

() 2.1 เกษตรกรรม

G 7

() 2.2 ค้าขาย

G 8

() 2.3 รับจ้าง

G 9

() 2.4 รัฐวิสาหกิจ

G 10

() 2.5 รับราชการ

G 11

() 2.6 อื่นๆโปรดระบุ

G 12

7. รายได้ของครอบครัวต่อเดือน (รวมรายได้ทุกอย่าง) ประมาณ.....บาท/เดือน

G 13

8. รายได้เพียงพอกับรายจ่ายในครอบครัวหรือไม่

() 1. เพียงพอ () 2. ไม่เพียงพอ

G 14

9. จำนวนบุตร.....คน

G 15

10. จำนวนสมาชิกในครอบครัวคน

G 16

11. ดัชนีมวลกาย.....(กิโลกรัม / ตารางเมตร)

G 17

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซ็นติเมตร

G 18

สำหรับผู้วิจัย

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ

12. ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมาท่านเจ็บป่วย หรือไม่

() 1. ไม่ป่วย

() 2. ป่วย

G 19 G 20

ได้แก่โรคอะไรบ้าง.....

13. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

() 1. ไม่มี () 2. มี โปรดระบุโรค

G 21

14. ท่านมีประจำเดือนมาสม่ำเสมอทุกเดือน หรือไม่

() 1. มาสม่ำเสมอ

() 2. มาไม่สม่ำเสมอ

() 3. หหมดประจำเดือนแล้ว

() 3.1 โดยธรรมชาติ เมื่ออายุ.....ปี

() 3.2 โดยการผ่าตัด เมื่ออายุ.....ปี

G 22 G 23 G 24 G 25

15. ปัจจุบันท่านรู้สึกว่าคุณมีความเครียดหรือไม่

() 1. มี () 2. ไม่มี (ข้ามไปตอบข้อ 18)

G 26

16. ถ้ามีความเครียด ท่านเครียดมากน้อยเพียงใด

() 1. น้อย () 2. ปานกลาง () 3. มาก

G 27

17. ท่านมีความเครียดในเรื่องใดโปรดระบุเรื่องที่ทำให้ท่านเครียด

18. ปัจจุบันท่านมีอาการต่างๆเหล่านี้หรือไม่ 1. มี 2. ไม่มี

18.1 เหนื่อยง่าย เมื่อมีการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกาย () ()

G 28

18.2 ร้อนวูบวาบ เหมือนมีไข้ หนาวๆ ร้อนๆ เหงื่อออก () ()

G 29

ตอนกลางคืน

18.3 อารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย () ()

G 30

18.4 ปวดศีรษะ มึนงง () ()

G 31

18.5 กลั้นปัสสาวะไม่ได้ () ()

G 32

18.6 ท้องอืด หรือท้องผูกบ่อย () ()

G 33

18.7 ปวดหลัง ปวดข้อ ปวดกระดูก () ()

G 34

18.7 นอนไม่หลับ () ()

G 35

แบบสอบถามเลขที่

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องว่าง ให้ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				สำหรับผู้ วิจัย
	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	ไม่เห็นด้วย 1	
1.การตรวจสุขภาพประจำปี (ตรวจขณะไม่มีอาการเจ็บป่วยได้แก่ การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ เอ็กซเรย์เป็นต้น) ช่วยในการค้นหาโรคระยะเริ่มแรก					K 1 <input type="checkbox"/>
2.การตรวจมะเร็งปากมดลูกมีประโยชน์สำหรับผู้หญิง					K 2 <input type="checkbox"/>
3.การตรวจคัดค้านมช่วยค้นหาก้อนหรือสิ่งผิดปกติ					K 3 <input type="checkbox"/>
4.การไปรับการตรวจรักษาที่โรงพยาบาลหรือสถานอนามัย ทุกครั้งที่เจ็บป่วยจะช่วยลดความรุนแรงของโรค					K 4 <input type="checkbox"/>
5.การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆหรือโรคที่ท่านเป็น อยู่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ					K 5 <input type="checkbox"/>
6.การออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ช่วยทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง					K 6 <input type="checkbox"/>
7.การรับประทานอาหารครบหลัก 5 หมู่ทุกวัน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย					K 7 <input type="checkbox"/>
8. การหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก อาหารรสเค็มจัด หวานจัด จะทำให้ไม่เป็นโรคต่างๆ เช่น หัวใจ ความดันโลหิตสูง และเบาหวาน เป็นต้น					K 8 <input type="checkbox"/>
9. การพบปะสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านกับครอบครัว เช่น ท่องเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง จะช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว					K 9 <input type="checkbox"/>

แบบสอบถามเลขที่

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				สำหรับผู้ วิจัย
	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เห็นด้วย	
	4	3	2	1	
10.การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ ไหว้พระ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ได้					K 10 <input type="checkbox"/>

ตอนที่ 2 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ท่านคิดว่าการปฏิบัติพฤติกรรมข้อใดไม่เป็นอุปสรรค หรือเป็นอุปสรรคสำหรับท่าน ถ้าเป็น
อุปสรรคแล้วเป็น อุปสรรคมากน้อยอย่างไร และเหตุผลอะไร

โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมายที่เป็นตัวเลขตั้งแต่ (,1,2,3,4,5) ลงในช่อง ตาม
ความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุดเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบให้

ไม่เป็นอุปสรรค	ระดับของอุปสรรค		
	เป็นอุปสรรค		
	น้อย	ปานกลาง	มาก
4	3	2	1

ข้อความ	ไม่เป็น อุปสรรค	เป็น อุปสรรค	เหตุผล	สำหรับ ผู้วิจัย
1.การไปตรวจสุขภาพประจำปี (ตรวจ ขณะไม่มีอาการเจ็บป่วย ได้แก่ การตรวจ เลือด ตรวจบัสสวาระ เอ็กซเรย์ เป็นต้น) ทุกปี			<input type="checkbox"/> 1. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง <input type="checkbox"/> 2. ไม่สะดวกในการเดินทาง <input type="checkbox"/> 3. เหตุผลอื่นๆโปรด ระบุ.....	○ 1 <input type="checkbox"/>
2.การตรวจมะเร็งปากมดลูกทุกปีหรือตาม กำหนดนัด			<input type="checkbox"/> 1. ไม่มีใครแนะนำ <input type="checkbox"/> 2. ไม่สะดวกในการเดินทาง <input type="checkbox"/> 3. อาย ไม่กล้าตรวจ <input type="checkbox"/> 4. กลัวเจ็บ <input type="checkbox"/> 5. เหตุผลอื่นๆโปรดระบุ	○ 2 <input type="checkbox"/>

แบบสอบถามเลขที่

ข้อความ	ไม่เป็น อุปสรรค	เป็น อุปสรรค	เหตุผล	สำหรับ ผู้วิจัย
3. การตรวจจลลำเต้านมตนเองเพื่อค้นหา ก้อนหรือสิ่งผิดปกติ			<input type="checkbox"/> 1. ไม่ทราบวิธีการตรวจที่ถูกต้อง <input type="checkbox"/> 2. ไม่ค่อยมีเวลา / ลืมเอาใจ ใส่ <input type="checkbox"/> 3. เหตุผลอื่นๆโปรด ระบุ.....	○ 3
4. การไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาลหรือ สถานอนามัยทุกครั้งเมื่อเจ็บป่วย			<input type="checkbox"/> 1. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการ เดินทางสูง <input type="checkbox"/> 2. ไม่มีใครพาไป <input type="checkbox"/> 3. ไม่ชอบการบริการของ สถานพยาบาล <input type="checkbox"/> 4. เหตุผลอื่นๆ โปรด ระบุ.....	○ 4 <input type="checkbox"/>
5. การแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ หรือโรคที่ท่านเป็นอยู่ และการปฏิบัติตัวใน การดูแลสุขภาพ จากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ หนังสือ นิตยสาร เป็นต้น			<input type="checkbox"/> 1. ไม่มีเวลา มึนงานมาก <input type="checkbox"/> 2. ไม่มีสื่อสนับสนุน เช่น ไม่ มีโทรทัศน์, หนังสือพิมพ์ <input type="checkbox"/> 3. อ่านหนังสือไม่ออก <input type="checkbox"/> 4. เหตุผลอื่นๆโปรด ระบุ.....	○ 5 <input type="checkbox"/>
6. การออกกำลังกายทุกวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์			<input type="checkbox"/> 1. ไม่มีเวลา มึนงานมาก <input type="checkbox"/> 2. ไม่มีชอบการออก กำลังกาย <input type="checkbox"/> 3. ไม่มีสถานที่ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> 4. เหตุผลอื่นๆโปรด ระบุ.....	○ 6 <input type="checkbox"/>

แบบสอบถามเลขที่

ข้อความ	ไม่เป็น อุปสรรค	เป็น อุปสรรค	เหตุผล	สำหรับ ผู้วิจัย
7. การรับประทานอาหารเช้าครบหลัก 5 หมู่ ทุกวัน ได้แก่ ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ เป็นต้น			<input type="checkbox"/> 1. ต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง <input type="checkbox"/> 2. มีความยุ่งยากในการจัด ซื้อ เช่น บ้านไกลตลาด <input type="checkbox"/> 3. เหตุผลอื่นๆโปรด ระบุ.....	0 7 <input type="text"/>
8. การหลีกเลี่ยงหรืองดรับประทานอาหาร ที่มีไขมันมาก อาหารมีกะทิมาก อาหาร รสเค็มจัด หวานจัด			<input type="checkbox"/> 1. ชอบรับประทานอาหารดัง กล่าว <input type="checkbox"/> 2. มีคนในครอบครัวรับ ประทาน (ต้องรับประทานร่วม กัน) <input type="checkbox"/> 3. เหตุผลอื่นๆโปรด ระบุ.....	0 8 <input type="text"/>
9. การพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจกรรม นอกบ้านร่วมกับครอบครัว ได้แก่ ไปเที่ยว เดินห้างสรรพสินค้า รับประทานอาหาร นอกบ้านดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น			<input type="checkbox"/> 1. ไม่ค่อยมีใครว่างจะพาไป <input type="checkbox"/> 2. มีงานมาก เช่น ทำงาน บ้าน เลี้ยงหลาน <input type="checkbox"/> 3. ไม่ชอบปฏิบัติกิจกรรมดัง กล่าว <input type="checkbox"/> 4. เหตุผลอื่นๆโปรด ระบุ.....	0 9 <input type="text"/>
10. การปฏิบัติกิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย ความเครียดต่างๆ เช่นการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ ไหว้พระ หรือการพักผ่อนโดยการนอน เป็นต้น			<input type="checkbox"/> 1. ไม่มีเวลา มีงานมาก <input type="checkbox"/> 2. ไม่มีสถานที่ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> 3. ไม่ชอบปฏิบัติกิจกรรม ดังกล่าว <input type="checkbox"/> 4. เหตุผลอื่นๆโปรด ระบุ.....	0 10 <input type="text"/>

ตอนที่ 3 แบบสอบถามอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องว่าง ให้ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				สำหรับ ผู้วิจัย
	มาก	ปาน กลาง	น้อย	ไม่เห็นด้วย	
1. คนในครอบครัวของท่านให้การช่วยเหลือสนับสนุน และเอาใจใส่ต่อท่านในการดูแลสุขภาพ และความเป็นอยู่ทั่วไป					R 1 <input type="checkbox"/>
2. คนในชุมชน หรือเพื่อนบ้านชักชวนท่านในเรื่องการ ปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย วิ่งเพื่อสุขภาพ เป็นต้น					R 2 <input type="checkbox"/>
3. แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค หรือการดูแลสุขภาพของท่าน					R 3 <input type="checkbox"/>
4. เพื่อนบ้านให้การช่วยเหลือต่อท่านเมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือ					R 4 <input type="checkbox"/>
5. ท่านได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ จากการพูดคุย พบปะสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนๆ หรือคนในชุมชน					R 5 <input type="checkbox"/>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องว่าง ให้ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ท่านปฏิบัติกิจกรรมต่างๆเหล่านี้หรือไม่ตามระยะเวลาที่กำหนดในแต่ละหัวข้อ

ข้อความ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	
1. ท่านไปรับการตรวจสุขภาพประจำปี (ตรวจขณะเมื่อไม่มีอาการเจ็บป่วย ได้แก่ การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ ตรวจอุจจาระ เอ็กซเรย์ อัลตราซาว เป็นต้น) อย่างไรก็ตามบ้าง ในรอบ 3 ปีที่ผ่านมา ได้แก่ปี พ.ศ 2544- 2546) <input type="checkbox"/> 4. ตรวจทั้ง 3 ปี <input type="checkbox"/> 3. ตรวจ 2 ปี <input type="checkbox"/> 2. ตรวจ 1 ปี <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ตรวจเลย	S 1 <input type="checkbox"/>
2.ท่านไปรับการตรวจมะเร็งปากมดลูกอย่างไรบ้าง (ภายในระยะเวลา 3 ปีที่ผ่านมา ได้แก่ปี พ.ศ 2544-2546) <input type="checkbox"/> 4. ตรวจทั้ง 3 ปี <input type="checkbox"/> 3. ตรวจ 2 ปี <input type="checkbox"/> 2. ตรวจ 1 ปี <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ตรวจเลย	S 1 <input type="checkbox"/>
3. ท่านตรวจคลำเต้านมด้วยตนเองเพื่อค้นหาก้อนเนื้อหรือสิ่งผิดปกติอย่างไรบ้าง (ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ตั้งแต่เดือนธันวาคม พ.ศ 2546- กุมภาพันธ์ พ.ศ 2547) <input type="checkbox"/> 4. ตรวจทั้ง 3 เดือน <input type="checkbox"/> 3. ตรวจ 2 เดือน <input type="checkbox"/> 2. ตรวจ 1 เดือน <input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้ตรวจเลย	S 1 <input type="checkbox"/>
4. ท่านไปรับการตรวจรักษาโรคที่โรงพยาบาล หรืออนามัยทุกครั้งที่เจ็บป่วย (ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ได้แก่ ธันวาคม (พ.ศ 2546) มกราคม กุมภาพันธ์ พ.ศ 2547) <input type="checkbox"/> 4.. ทุกครั้ง <input type="checkbox"/> 3. ปฏิบัติเกือบทุกครั้ง <input type="checkbox"/> 2.ปฏิบัติบางครั้ง <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติเลย	S 1 <input type="checkbox"/>
5. ท่านแสวงหาความรู้เกี่ยวกับโรคต่างๆ หรือหรือโรคที่ท่านเป็นอยู่ และการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพ จากสื่อต่างๆต่อไปนี้ เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสาร อย่างไร ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา) <input type="checkbox"/> 4. ทุกวัน <input type="checkbox"/> 3.ปฏิบัติเกือบทุกวัน <input type="checkbox"/> 2.ปฏิบัติบางวัน <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติเลย	S 1 <input type="checkbox"/>
2. ด้านการออกกำลังกาย (ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา)	
1. ท่านออกกำลังกายหรือไม่ และออกโดยวิธีใดบ้าง <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติ <input type="checkbox"/> 2. เดินเร็ว <input type="checkbox"/> 3. วิ่งเหยาะๆ <input type="checkbox"/> 4.เดินแอโรบิค <input type="checkbox"/> 5. อื่นๆโปรดระบุ.....	E 1 <input type="checkbox"/>
2. ท่านออกกำลังกาย โดยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ เดินแอโรบิค หรือกายบริหาร ก็ครั้งต่อสัปดาห์ <input type="checkbox"/> 4. 6 – 7 ครั้ง <input type="checkbox"/> 3. 3-5 ครั้ง <input type="checkbox"/> 2. 1-2 ครั้ง <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติเลย	E 2 <input type="checkbox"/>

แบบสอบถามเลขที่

ข้อความ	สำหรับ ผู้วิจัย
3. ก่อนออกกำลังกาย(จากข้อ 1) ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย โดยการสลับแขน เดิน วิ่งช้าๆหรือกายบริหารอย่างน้อย 5 – 10 นาทีหรือไม่ <input type="checkbox"/> 4. ปฏิบัติทุกครั้ง <input type="checkbox"/> 3.ปฏิบัติบ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> 2. ปฏิบัติบางครั้ง <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติ	E 3 <input type="checkbox"/>
4. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันนานเท่าไรภายหลังจากที่มีการอบอุ่นร่างกายแล้ว <input type="checkbox"/> 1. น้อยกว่า 20 นาที <input type="checkbox"/> 2. 20 - 60 นาที <input type="checkbox"/> 3. มากกว่า 60 นาที	E 4 <input type="checkbox"/>
5. ก่อนหยุดออกกำลังกาย (จากข้อ 3) ท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช้าลงโดยการเดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือกายบริหาร อย่างน้อย 5 - 10 นาที <input type="checkbox"/> 4. ปฏิบัติทุกครั้ง <input type="checkbox"/> 3.ปฏิบัติบ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> 2. ปฏิบัติบางครั้ง <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติ	E 5 <input type="checkbox"/>
6. หากมีอาการเหนื่อยมาก หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ หรือมีอาการเจ็บหน้าอก ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันที <input type="checkbox"/> 4. ปฏิบัติทุกครั้ง <input type="checkbox"/> 3.ปฏิบัติบ่อยครั้ง <input type="checkbox"/> 2. ปฏิบัติบางครั้ง <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติ	E 6 <input type="checkbox"/>
7. หลังการออกกำลังกาย ท่านหยุดโดยการนั่งพักนานเท่าไร ก่อนไปอาบน้ำชำระล้างร่างกาย <input type="checkbox"/> 1. อาบน้ำทันที <input type="checkbox"/> 2. นาน 5-10 นาที <input type="checkbox"/> 3. 10 – 20 นาที <input type="checkbox"/> 4. 20-30 นาที	E 7 <input type="checkbox"/>
8. ท่านออกกำลังกายทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น ทำงานบ้าน ทำนา ทำไร่ อย่างน้อยวันละ 30 – 60 นาที <input type="checkbox"/> 4. ทุกวัน <input type="checkbox"/> 3.เกือบทุกวัน <input type="checkbox"/> 2. บางวัน <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติ	E 8 <input type="checkbox"/>

แบบสอบถามเลขที่

ด้านโภชนาการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องว่าง ให้ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ท่านมีความชอบอาหารดังกล่าวนี้หรือไม่ หรือ โดยปกติแล้ว ในระยะเวลา 1 สัปดาห์ท่านรับประทานบ่อยครั้งเพียงใด

ประเภท และลักษณะของอาหาร	ไม่บริโภค	บริโภค			สำหรับ ผู้วิจัย
		ความถี่ในการบริโภค			
		บางวัน	เกือบทุกวัน	ทุกวัน	
1. อาหารที่ปรุงจากกะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงกะทิ ขนมที่ใส่กะทิ เช่น บัวลอยกะทิ เป็นต้น					N 1 <input type="checkbox"/>
2. ขนมหวาน และขนมเชื่อมต่างๆ					N 2 <input type="checkbox"/>
3. อาหารที่มีไขมันเจือปนมากๆ เช่น อาหารผัด ทอด หมูติดมัน, หมูสามชั้น เป็นต้น					N 3 <input type="checkbox"/>
4. อาหารรสเค็มจัด หรือ ของหมักดอง					N 4 <input type="checkbox"/>
5. ชา กาแฟ					N 5 <input type="checkbox"/>
6. เหล้า เบียร์					N 6 <input type="checkbox"/>
7. อาหารที่มีกากใยสูง ได้แก่ ถั่วต่างๆ ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้ เป็นต้น					N 7 <input type="checkbox"/>
8. อาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ปลาเล็ก ปลาน้อยที่กินได้ทั้งตัว กุ้งแห้ง นม แคลเซียมสูง เป็นต้น					N 8 <input type="checkbox"/>

แบบสอบถามเลขที่

ประเภท และลักษณะของอาหาร	ไม่บริโภค	บริโภค			สำหรับ ผู้วิจัย
		ความถี่ในการบริโภค			
		บางวัน	เกือบทุกวัน	ทุกวัน	
9. ทานดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำฝน น้ำประปา น้ำดื่มสุก อย่างน้อยวันละ 6 แก้ว					N 9 <input type="text"/>
10. ทานรับประทานอาหารประเภท ข้าว แป้ง น้ำตาล เนื้อสัตว์ เป็นต้น					N 10 <input type="text"/>

ด้านอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อ แล้วใส่เครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องว่าง ให้ตรงตามความเป็นจริง
ของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านมีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมงานต่างๆ ในรอบ 3 เดือนที่ ผ่านมา (ข้อ 3 ถ้าไม่มีอาชีพ หรือ ได้ทำงานนอกบ้านมีไม่ต้องตอบ) 1. คนในครอบครัว <input type="checkbox"/> 4. ไม่เคย <input type="checkbox"/> 3. น้อย <input type="checkbox"/> 2. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 1. มาก 2. เพื่อนบ้าน <input type="checkbox"/> 4. ไม่เคย <input type="checkbox"/> 3. น้อย <input type="checkbox"/> 2. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 1. มาก 3. เพื่อนร่วมงาน <input type="checkbox"/> 4. ไม่เคย <input type="checkbox"/> 3. น้อย <input type="checkbox"/> 2. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 1. มาก	B 1 <input type="text"/> B 2 <input type="text"/> B 3 <input type="text"/>
2. เมื่อท่านมีความเครียดหรือมีเรื่องไม่สบายใจท่านได้ร่วมกันปรึกษา และหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันภายในครอบครัว หรือญาติพี่น้อง ของท่านอย่างไร <input type="checkbox"/> 4. มาก <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 2. น้อย <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย	B4 <input type="text"/>
3. เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านไปปรึกษาและขอคำแนะนำในด้านต่างๆ เช่น ด้านการดูแลสุขภาพ การหาสถานพยาบาลในการตรวจรักษาโรค การจัดซื้อยามารับประทาน จากบุคคลต่างๆ เหล่านี้ และเขาให้การช่วยเหลือท่านอย่างไรบ้าง 1. คนในครอบครัว ได้แก่ สามี บุตร หรือญาติพี่น้อง ให้การช่วยเหลือท่าน <input type="checkbox"/> 4. มาก <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 2. น้อย <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย	B 5 <input type="text"/>

แบบสอบถามเลขที่

ข้อความ	สำหรับ ผู้วิจัย
2. เพื่อนบ้าน หรือคนในชุมชน ให้การช่วยเหลือ <input type="checkbox"/> 4. มาก <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 2. น้อย <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย 3. บุคลากรด้านสุขภาพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เป็นต้น <input type="checkbox"/> 4. มาก <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 2. น้อย <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย	B 6 <input type="checkbox"/> B 7 <input type="checkbox"/>
4. ท่านให้ความร่วมมือหรือปฏิบัติกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ ในชุมชนของท่าน เช่น การออกกำลังกาย การเดินรณรงค์ วิ่งเพื่อสุขภาพ การกำจัดลูกน้ำยุงลาย เป็นต้น ปฏิบัติอย่างไร <input type="checkbox"/> 4. มาก <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 2. น้อย <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย	B 8 <input type="checkbox"/>
5. ท่านให้ความช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่บุคคล ท่วงใยชีวิตและความเป็นอยู่ของบุคคล ในครอบครัวของท่านอย่างไร <input type="checkbox"/> 4. มาก <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 2. น้อย <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย	B 9 <input type="checkbox"/>
6. ท่านได้ไปร่วมงานสังคมในชุมชนของท่าน เช่น งานบวช งานแต่ง งานศพ หรืองานประเพณีต่างๆ อย่างไร <input type="checkbox"/> 4. มาก <input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง <input type="checkbox"/> 2. น้อย <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย	B 10 <input type="checkbox"/>
7. ท่านมีเวลาพบปะ สังสรรค์ หรือทำกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับครอบครัว ได้แก่ การไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ เดินตามห้างสรรพสินค้า การรับประทานอาหารนอกบ้าน ดูหนัง ฟังเพลง บ่อยแค่ไหนใน 1 สัปดาห์ <input type="checkbox"/> 5. 7 วัน <input type="checkbox"/> 4. 5 - 6 วัน <input type="checkbox"/> 3. 3 - 4 วัน <input type="checkbox"/> 2. 1 - 2 วัน <input type="checkbox"/> 1. ไม่ปฏิบัติ	B 11 <input type="checkbox"/>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามเลขที่

ด้านการจัดการความเครียด

ให้ท่านทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องตามความเป็นจริงว่า ท่านได้ใช้วิธีใดเหล่านี้ในการจัดการความเครียดหรือเรื่องไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับตัวท่านอย่างไร

การจัดการความเครียด	ไม่บริโภค 1	บริโภค			สำหรับ ผู้วิจัย
		บางวัน 2	เกือบทุกวัน 3	ทุกวัน 4	
1. ใช้วิธีผ่อนคลายความเครียด โดยการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ รดน้ำต้นไม้ สวดมนต์ไหว้พระ หรือโดยการนอน เพื่อทำจิตใจให้สงบ					C 1 <input type="checkbox"/>
2. พูดคุยกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวหรือกับเพื่อน					C 2 <input type="checkbox"/>
3. ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามจัดการกับปัญหานั้นๆ ทีละขั้นทีละตอน					C 3 <input type="checkbox"/>
4. ระเบิดอารมณ์อย่างลึ้มตัว					C 4 <input type="checkbox"/>
5. พยายามหนีปัญหาไปสักระยะหนึ่ง					C 5 <input type="checkbox"/>
6. ต้องการอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เพื่อใช้ความคิดแก้ปัญหา					C 6 <input type="checkbox"/>
7. ใช้ยาคลายกังวล เช่น ยานอนหลับ					C 7 <input type="checkbox"/>

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--|---|
| 1. ศาสตราจารย์กิตติคุณแพทย์หญิงทัศนีย์ นุชประยูร | อาจารย์ประจำภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกัน
และสังคม |
| 2. ดร.ทัศนีย์ เกริกกุลธร | อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรม
ราชชนนีสระบุรี |
| 3. นางสาวसानิตย์ พ่วงทรัพย์ | นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี |
| 4. ดร.กุลธิดา พานิชกุล | อาจารย์ประจำวิทยาลัยพยาบาลบรม
ราชชนนีสระบุรี |



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวเพ็ญศรี เทียมสุข เกิดวันที่ 11 กรกฎาคม 2507 ที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และนตุงครรภ์ชั้นสง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี ในปี พ.ศ 2531 และเข้าศึกษาต่อที่วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปี พ.ศ 2546 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ ระดับ 7 ที่โรงพยาบาลเสาให้ อำเภอเสาให้ จังหวัดสระบุรี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย