

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- \*1. อาจารย์ สุทธิดา อัครพิศาลบุลย์ ภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- \*2. อาจารย์ วังเพชร ชัยอริยะกุล ภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นายแพทย์ อรรถพล ชีพสัตยากร ผู้อำนวยการศูนย์วินโรคเขต 10 ศูนย์วินโรคเขต 10 จังหวัดเชียงใหม่
5. คุณ พัฒนา โพธิ์แก้ว พยาบาลวิชาชีพ 7 พยาบาลวิชาชีพประจำ ศูนย์วินโรคเขต 10 จังหวัดเชียงใหม่

## หมายเหตุ

ลำดับที่ 1 และ 2 ตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงชื่อนักเรียนของแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ของซรีเรอร์และคณะ

ภาคผนวก ข

ตารางแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยวัณโรคจำแนกเป็นรายข้อ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ตารางที่ 9 ร้อยละและ ค่าเฉลี่ย ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็นรายข้อ (n = 100)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติทุกครั้ง		ปฏิบัติบ่อยครั้ง		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>								
1. ท่านรับประทานยา....	81	81.0	15	15.0	4	4.0	0	0
2. เมื่อต้องไปรัฐต่างจังหวัด....	84	84.0	7	7.0	7	7.0	2	2.0
3. ท่านเคยลดขนาดยา....	2	2.0	4	4.0	6	6.0	88	88.0
4. ท่านเคยหยุดขนาดยา....	0	0	7	7.0	12	12.0	81	81.0
5. ท่านเคยเพิ่มรับประทานยา....	0	0	1	1.0	2	2.0	97	97.0
6. เมื่อเกิดอาการข้างเคียง....	5	5.0	0	0	18	18.0	77	77.0
7. ท่านมารับยาฉีดยา โรคทุกครั้ง....	95	95.0	5	5.0	0	0	0	0
8. ท่านมารับการตรวจเสมหะ....	92	92.0	8	8.0	0	0	0	0
9. เมื่อมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการ....	31	31.0	28	28.0	28	28.0	13	13.0
10. ท่านจะใช้ผ้าปิดปากทุกครั้ง....	33	33.0	45	45.0	14	14.0	8	8.0
11. ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยว....	16	16.0	28	28.0	36	36.0	20	20.0
12. ท่านสังเกตอาการผิดปกติ....	53	53.0	30	30.0	9	9.0	8	8.0
13. ท่านมาพบแพทย์ทันทีเมื่อมี...	74	74.0	11	11.0	7	7.0	8	8.0
14. ท่านงดสูบบุหรี่ขณะรักษา....	68	68.0	5	5.0	13	13.0	14	14.0
15. ท่านพยายามหลีกเลี่ยงฝุ่น....	57	57.0	15	15.0	18	18.0	10	10.0
16. ท่านละเว้นการดื่มสุรา....	9	9.0	16	16.0	2	2.0	73	73.0
17. ท่านละเว้นหรือ หลีกเลี่ยง....	7	7.0	14	14.0	6	6.0	73	73.0
<b>โภชนาการ</b>								
18. ท่านรับประทานอาหาร....	80	80.0	12	12.0	6	6.0	2	2.0
19. ท่านรับประทานอาหาร....	74	74.0	18	18.0	8	8.0	0	0
20. ท่านหลีกเลี่ยงการรับ....	38	38.0	28	28.0	24	24.0	10	10.0
21. ท่านรับประทานไปอย่างน้อย..	52	52.0	16	16.0	20	20.0	12	12.0
22. ท่านดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย....	81	81.0	13	13.0	5	5.0	1	1.0
*23. ท่านดื่ม ชา กาแฟ มากกว่า ....	4	4.0	4	4.0	20	20.0	72	72.0
*24. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง...	3	3.0	4	4.0	18	18.0	75	75.0

## ตารางที่ 9 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติทุกครั้ง		ปฏิบัติบ่อยครั้ง		ปฏิบัติบางครั้ง		ไม่ปฏิบัติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>การพักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด</b>								
25. ท่านนอนหลับประมาณวันละ....	71	71.0	19	19.0	10	10.0	0	0
26. ท่านนอนหลับสนิทในเวลา....	64	64.0	26	26.0	6	6.0	4	4.0
27. ท่านจัดสภาพแวดล้อมภายใน....	60	60.0	27	27.0	11	11.0	2	2.0
28. ท่านมีเวลาเพื่อการพักผ่อน....	49	49.0	28	28.0	20	20.0	3	3.0
29. ท่านจะทำกิจกรรมที่ท่านชอบ....	39	39.0	32	32.0	23	23.0	6	6.0
30. ท่านหางานอดิเรกทำ เช่น ....	48	48.0	35	35.0	15	15.0	2	2.0
31. ท่านจะปรึกษาหรือพูดคุย....	56	56.0	18	18.0	22	22.0	4	4.0
32. ท่านจะหาทางแก้ไขปัญหาเมื่อ....	58	58.0	22	22.0	19	19.0	1	1.0
<b>การออกกำลังกาย</b>								
33. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย.....	33	33.0	24	24.0	31	31.0	12	12.0
34. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย....	29	29.0	16	16.0	39	39.0	16	16.0
35. ท่านจะเริ่มออกกำลังกายเบาๆ....	22	22.0	8	8.0	35	35.0	35	35.0
36. ท่านค่อยๆ ลดการออกกำลังกาย...	18	18.0	10	10.0	27	27.0	45	45.0
37. ท่านมีการฝึกหายใจและควบ....	19	19.0	12	12.0	40	40.0	29	29.0
38. ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันที...	73	73.0	8	8.0	4	4.0	15	15.0

\* ข้อความด้านบน

## ภาคผนวก ค

## ตัวอย่างเครื่องมือการศึกษา

## ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

 โสด คู่ หย่าร้าง / หม้าย แยกกันอยู่

4. อาชีพ

 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ค้าขาย เกษตรกร ธุรกิจส่วนตัว รับจ้างทั่วไป รับราชการ อื่นๆ ระบุ.....

.

.

.

.

.

.

7. ท่านรักษาตัวโรคมานานเป็นระยะเวลาานเท่าไร.....(เดือน)

## ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตน

### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะของผู้ป่วยวัณโรค ไม่มีคำตอบใดที่ถือว่าถูกหรือผิด ขอให้ท่านพิจารณาข้อความอย่างรอบคอบ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับข้อความตามความเป็นจริงที่ตรงกับกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดในแต่ละข้อและกรณตอบทุกข้อ ซึ่งผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ท่านฟัง การพิจารณาเลือกตอบ มีเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้ที่คิดเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่
เฉยๆ หรือไม่แน่ใจ	หมายถึง	เมื่อท่านมีความรู้สึกไม่แน่ใจในประโยคนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่าน

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉย ๆ หรือไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็น ด้วย
1. เมื่อฉันวางแผนที่จะทำอะไร ฉันแน่ใจว่าฉันทำตามทีวางแผนได้				
2. ปัญหาอย่างหนึ่งของฉัน คือ ฉันไม่สามารถลงมือทำงานได้เมื่อควรจะทำ				
3. ถ้าฉันไม่สามารถทำงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้ในครั้งแรกฉันจะพยายามทำต่อไปจนกว่าจะสำเร็จ				
17. ฉันเหมือนเป็นคนไม่มีความสามารถในการรับมือกับปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในชีวิต				

### ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยวัณโรค

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ส่วนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงกิจกรรมที่ท่านปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพของท่านขณะที่เจ็บป่วยด้วยวัณโรค คำตอบของท่านจะไม่มีผิดหรือถูกขอให้ท่านพิจารณาข้อความอย่างรอบคอบ ซึ่งผู้วิจัยจะเป็นผู้อ่านให้ท่านฟังโปรดตั้งใจฟังและตอบคำถามตรงตามพฤติกรรม หรือการปฏิบัติตัวของท่าน ที่ตรงกับข้อความตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพียงข้อเดียว การพิจารณาเลือกตอบ มีเกณฑ์ดังนี้

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง กิจกรรมนั้นท่านปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน หรือทุกครั้ง
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง กิจกรรมนั้นท่านปฏิบัติเกือบทุกครั้งหรือปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ (ปฏิบัติ 4-6 วัน ใน 1 สัปดาห์)
- ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง กิจกรรมนั้นบางครั้งท่านปฏิบัติบางครั้งไม่ปฏิบัติ หรือปฏิบัตินานๆครั้ง(ปฏิบัติ 1-3 วัน ใน 1 สัปดาห์)
- ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง กิจกรรมนั้นท่านไม่ปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
<p>ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ</p> <p>1. ท่านรับประทานยารักษาวัณโรคตามแผนการรักษาอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>2. เมื่อต้องเดินทางไปต่างจังหวัดท่านเตรียมยาวัณโรคไปรับประทานด้วยทุกครั้ง</p> <p>3. ท่านเคยลดจำนวนยาด้วยตนเองเมื่ออาการดีขึ้น</p> <p>4. ท่านหยุดรับประทานยาด้วยตนเองเมื่ออาการดีขึ้น</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>16. ท่านละเว้นการดื่มสุรา ในขณะที่รักษาวัณโรค</p> <p>17. ท่านละเว้นหรือ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เช่น เบียร์</p>				



ข้อความ	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
<p><b>ด้านโภชนาการ</b></p> <p>18. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อในแต่ละวัน</p> <p>19. ท่านรับประทานอาหารเช้าเพียงพอและครบ 5 หมู่ เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ทุกวัน</p> <p>.</p> <p>24. ท่านดื่มเครื่องดื่มต่างชนิดต่างๆ เช่น กาแฟ ด้านการพักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด</p> <p>25. ท่านนอนหลับประมาณวันละ 6-8 ชั่วโมง</p> <p>26. ท่านนอนหลับสนิทในเวลากลางคืน</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>32. ท่านจะหาทางแก้ไขปัญหาเมื่อเกิดปัญหาที่ทำให้ ท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ</p> <p><b>ด้านการออกกำลังกาย</b></p> <p>33. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์</p> <p>34. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>.</p> <p>38. ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันทีหากมีอาการเจ็บ หน้าอกและเหนื่อยหอบมากขึ้นหรือลมหายใจมี เสียงดังวี๊ด</p>				

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล

นางสาวชญาณิษฐ์ ปัญญาทอง

วัน เดือน ปีเกิด

29 ตุลาคม พ.ศ. 2514

ประวัติการศึกษา

วุฒิ

ชื่อสถาบัน

ปีที่สำเร็จการศึกษา

มัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนสตรีราชินูทิศ

พ.ศ. 2533

ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี

พ.ศ. 2539

อุดรธานี

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2539-2540

พยาบาลวิชาชีพ 3

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชบ้านดุง จ. อุดรธานี

พ.ศ. 2540-ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพ 4

โรงพยาบาลหนองหาน จ. อุดรธานี