

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

จารุวรรณ กฤตย์ประชา. ปฏิบัติการปรับตัวในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

นันทพร อติเรกโชติกุล. การเปิดรับสื่อ ความรู้ ทักษะคติกับการตรวจมะเร็งเต้านมของสตรีในเขตอำเภอเมือง จ.นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์พัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.

บังอร ฤทธิ์อุดม. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากคู่สมรส พฤติกรรมการดูแลตนเองกับคุณภาพชีวิตในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัดภายหลังการผ่าตัดเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

เบญจมาภรณ์ จันทโรทัย. ความเข้มแข็งอดทนและความเครียดของสตรีที่เป็นมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.

ประมะ สตะเวทิน, หลักนิเทศศาสตร์. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2540.

ประคอง อินทรสมบัติ. ความเครียดในผู้ป่วยที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาลสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2520.

ปราณี มิ่งขวัญ. ความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.

- ปริญญา สนิกะวาที. ผลของการสร้างจินตภาพต่อความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.
- ปัทมา คุปตจิต. ความสัมพันธ์ระหว่างภาพลักษณ์ สัมพันธภาพในคู่สมรสกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียด ในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ภายหลังได้รับการผ่าตัดเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.
- ปิยะนารถ จันทราโชติวิทย์. กระบวนการแสวงหาข้อมูลข่าวสารในการดูแลเด็กออทิสติก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานิติศาสตร์พัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- พีระ จิระโสภณ. ทฤษฎีการสื่อสาร. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535.
- มาลี ล้วนแก้ว. ความเครียดในญาติของผู้ป่วยที่มีอาการหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- ระวีวรรณ ประกอบผล. องค์ประกอบและกระบวนการของการสื่อสาร, หน้า 154-160. ในหลักและทฤษฎีการสื่อสาร. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- รัชนีรัตน์ อัญญ. ความเข้มแข็งอดทนและความเครียดของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยที่รับการรักษาในหอผู้ป่วยหนักโรคหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- ละอียด ภักดีจิตต์. ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยมะเร็งระหว่างรับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

วัชรภรณ์ เปาโรหิตย์. นาวาอากาศตรีหญิง กระบวนการเผชิญปัญหาการกลัวเป็นมะเร็งกลับซ้ำในผู้รอดชีวิตจากมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์(นานาชาติ) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2549.

วาสนา จันทร์สว่าง. การสื่อสารสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญดีการพิมพ์, 2548.

วิไลลักษณ์ จันทร์พวง. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรคการสนับสนุนจากคู่สมรสกับการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2534.

สมจิตร ชัยยะสมุทร. ผลการเริ่มบริหารข้อไหล่ในเวลาที่ต่างกันต่อปริมาณลึงขับหลังจากแผลผ่าตัดและความเจ็บปวดในผู้ป่วยหลังผ่าตัดมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

อัญชนะ วิชยาภัย นูนาค. การแสวงหาข่าวสารทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโทศาสตรพัฒนการ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

#### ภาษาอังกฤษ

Atkin, Charles K. New Model for Mass Communication Research. New York : The Free Press, 1973.

Becker, Marshall H. and Maiman, Lois A. Sociobehavioral Determinants of Compliance with Health and Medical Care Recommendation. Medical Care 13 (January 1975) : 10-24.

Berger, C.R., and Burgoon M. Communication and Social Influence Processes. Michigan : Michigan State University Press, 1995.

- Berio, David K. The Process of Communication. New York : Holt, Rinehart and Winston. 1960.
- Catalan, J, and Brener, N. Whose health is it? Views about decision-making and information seeking from people with HIV infection and their professional cares. AIDS (Care 6(3) (1994) : 349-356.
- Dale E.B., et al. Communication in the management of uncertainty : The case of persons living with HIV or AIDS. Communication Monographs 67 (1) (March 2000) 63-84.
- Muha, C. and Smith, K.S. The use and selection of source in information seeking : The cancer information service experience. Journal of Health Communication 3 (1998) : 109-120.
- Rakowski, W. and Assaf, A.R. Information-seeking about health in a community sample of adults : correlates and associations with other health-related practices. Health Education Quarterly 17 (4) (1990) : 379-393.

ภาคผนวก

## แบบสอบถาม

### การเปิดรับข่าวสาร ความเครียดและการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำวิทยานิพนธ์ ในการศึกษาาระดับบัณฑิตศึกษา ของ  
ภาควิชาวิทยาศาสตร์พัฒนาการ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

1. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ท่านต้องการ
  2. โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้สอดคล้องกับคำถามตามความเป็นจริง
1. ปัจจุบันท่านอายุ.....
 

<input type="checkbox"/> 1) 20 – 24 ปี	<input type="checkbox"/> 2) 25 – 29 ปี
<input type="checkbox"/> 3) 30 – 34 ปี	<input type="checkbox"/> 4) 35 – 39 ปี
<input type="checkbox"/> 5) 40 – 44 ปี	<input type="checkbox"/> 6) 45 – 49 ปี
<input type="checkbox"/> 7) 50 ปี ขึ้นไป	
2. การศึกษาชั้นสูงสุดที่ท่านเรียนสำเร็จ
 

<input type="checkbox"/> 1) ไม่เคยเรียน	<input type="checkbox"/> 2) ประถมศึกษา
<input type="checkbox"/> 3) มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> 4) มัธยมศึกษาตอนปลาย
<input type="checkbox"/> 5) อาชีวศึกษา	<input type="checkbox"/> 6) ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 7) สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> 8) อื่น ๆ (ระบุ).....
3. อาชีพ
 

<input type="checkbox"/> 1) นักเรียน นักศึกษา	<input type="checkbox"/> 2) แม่บ้าน
<input type="checkbox"/> 3) รับราชการ	<input type="checkbox"/> 4) พนักงานรัฐวิสาหกิจ
<input type="checkbox"/> 5) พนักงานบริษัทเอกชน	<input type="checkbox"/> 6) รับจ้างทั่วไป
<input type="checkbox"/> 7) ธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> 8) อื่น ๆ (ระบุ).....
4. รายได้ต่อเดือนทั้งครอบครัว
 

<input type="checkbox"/> 1) ต่ำกว่า 5,000 บาท	<input type="checkbox"/> 2) 5,000 – 10,000 บาท
<input type="checkbox"/> 3) 10,001 – 15,000 บาท	<input type="checkbox"/> 4) 15,001 – 20,000 บาท
<input type="checkbox"/> 5) 20,001 – 25,000 บาท	<input type="checkbox"/> 6) 25,001 – 30,000 บาท
<input type="checkbox"/> 7) มากกว่า 30,000 บาท	

## 5. จำนวนบุตร

1) 1 – 2 คน       2) 3 – 4 คน       3) มากกว่า 4 คน

4) ไม่มีบุตร

## 6. ระยะเวลาหลังจากได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม

1) 1 – 2 เดือน

2) 3 – 4 เดือน

3) 5 – 6 เดือน

4) นานกว่า 6 เดือน

ตอนที่ 2 เปิดรับข่าวสารเรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการรักษาดูแลจากสื่อต่าง ๆ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมจากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ บ่อยเพียงใด?

สื่อ	ทุกสัปดาห์	3ครั้ง/เดือน	2ครั้ง/เดือน	1ครั้ง/เดือน	นานกว่านั้น	ไม่เคยเลย
1.วิทยุ						
2.รายการโทรทัศน์ด้านสุขภาพ						
3.หนังสือพิมพ์						
4.นิตยสารเกี่ยวกับโรคมะเร็ง						
5.โปสเตอร์						
6.แผ่นพับ						
7.ใบปลิว						
8.สามี						
9.บิดา/มารดา						
10.ญาติพี่น้อง						
11.เพื่อนบ้าน/เพื่อนร่วมงาน						
12.แพทย์/พยาบาล						



### ตอนที่ 3      ความน่าเชื่อถือของสื่อประเภทต่าง ๆ

ท่านคิดว่าสื่อหรือบุคคลต่าง ๆ ต่อไปนี้มีความน่าเชื่อถือมากน้อยเพียงใด?

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

สื่อ	น่าเชื่อถือมากที่สุด	น่าเชื่อถือมาก	น่าเชื่อถือปานกลาง	น่าเชื่อถือน้อย	น่าเชื่อถือน้อยที่สุด
1.วิทยุ					
2.โทรทัศน์					
3.หนังสือพิมพ์					
4.นิตยสาร					
5.โปสเตอร์					
6.แผ่นพับ					
7.ใบปลิว					
8.สามมี					
9.บิดา/มารดา					
10.ญาติพี่น้อง					
11.เพื่อนบ้าน/ เพื่อนร่วมงาน					
12.แพทย์/พยาบาล					

#### ตอนที่ 4 แบบสอบถามความเครียด

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความเครียดของท่านภายหลังจากทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านม ขอให้ท่านพิจารณาว่าท่านมีอาการตรงกับข้อใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับอาการของท่านมากที่สุด การเลือกตอบให้ถือเกณฑ์ดังนี้

ไม่เคยเลย หมายถึง เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเลย

เป็นบางครั้ง หมายถึง เมื่อท่านมีพฤติกรรมตามข้อความนั้นเป็นครั้งคราว

เป็นบ่อย หมายถึง เมื่อท่านมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกตามข้อความนั้นบ่อย

เป็นบ่อยมาก หมายถึง เมื่อท่านมีพฤติกรรมตามข้อความนั้นอยู่เป็นประจำหรือทำเป็นประจำ

ความเครียดเมื่อท่านทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านม ท่านมีอาการอย่างไรบ้าง	ระดับอาการ			
	ไม่เคยเป็นเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อย	เป็นบ่อยมาก
1. นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด ไร้ค่าภูมิใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลีย ไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสี่ยงสั้น ปากสั้นหรือมือสั้น เวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความสุขทางเพศลดลง				

## ตอนที่ 5 แบบสอบถามการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการทราบ ถึงวิธีการต่างๆที่ท่านใช้ในการปฏิบัติตัวหลังจากได้รับข้อมูลข่าวสารในการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยที่ทราบว่าเป็นมะเร็งเต้านม ขอให้ท่านพิจารณาว่าข้อความใดตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของข้อความที่ตรงกับ การปฏิบัติของท่าน การเลือกตอบให้ถือเกณฑ์ดังนี้

ไม่เคยเลย	หมายถึง	เมื่อท่านไม่มีพฤติกรรม ตามข้อความนั้นเลย
นานๆครั้ง	หมายถึง	เมื่อท่านมีพฤติกรรม ตามข้อความนั้น เป็นครั้งคราว หรือนานๆครั้ง
บ่อย	หมายถึง	เมื่อท่านมีพฤติกรรม หรือ ความรู้สึก ตามข้อความนั้น บ่อย
บ่อยมาก	หมายถึง	เมื่อท่านมีพฤติกรรม ตามข้อความนั้นอยู่เป็นประจำ หรือทำเป็นประจำ

ข้อความ	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
<b>ด้านร่างกาย</b> ปรับเปลี่ยนนิสัยต่าง ๆ				
การรับประทานอาหาร, บุหรี่ แอลกอฮอล์, การออกกำลังกาย, การพักผ่อน 1. ท่านหลีกเลี่ยงไม่รับประทานอาหารที่ก่อให้เกิดมะเร็ง				
2. ท่านรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสมกับโรค สะอาด และรับประทานผักและผลไม้มากขึ้น				
3. ท่านไม่สูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา				
4. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน				
5. ท่านนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง				
<u>การปฏิบัติตามแผนการรักษา</u>				
6. ท่านไปพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง				
7. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ เรื่องการรับประทานยา, การตรวจพิเศษต่าง ๆ, การหลีกเลี่ยงการสัมผัสเชื้อโรค				
<u>การปฏิบัติตามแนวทางแพทย์ทางเลือก</u>				
8. ท่านรับประทานยาตามที่หมอปรุงไว้				
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มมีชีวิต				
10. ท่านรับประทานสมุนไพรทุกชนิดที่มีคนแนะนำว่าดี				
11. ท่านรับประทานเห็ดหลินจือ				
12. ท่านรับประทานอาหารเสริมที่มีวิตามินสูง ทุกชนิด				
<u>การควบคุมตนเอง</u>				
13. ท่านสังเกตความผิดปกติของตนเองอยู่เสมอ				
14. เมื่อท่านสงสัยว่ามีความผิดปกติเกี่ยวกับการกลับเป็นมะเร็งอีก				
ท่านรีบไปพบแพทย์ทันที				
<b>ด้านจิตใจ</b> สร้างความมั่นคงทางจิตใจ				
15. ท่านเชื่อมั่นในแพทย์ที่รักษา				

ข้อความ	ไม่เคย เลย	นาน ๆ ครั้ง	บ่อย	บ่อยมาก
16. ท่านใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ โดยสวดมนต์ ภาวนา ขอให้หายเจ็บป่วย จาก โรคที่เป็นอยู่				
<u>การควบคุมความคิด</u>				
17. ท่านหางานอดิเรกทำเพื่อจะได้ไม่ต้องคิดวิตกกังวลกับโรคที่เป็นอยู่				
<u>การควบคุมความเครียด</u>				
18. ท่านผ่อนคลายความเครียด โดยไปออกกำลังกาย เพื่อพบปะพูดคุย กับบุคคลอื่น หรือเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ				
19. ท่านฝึกการปล่อยวางในสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด				
20. ท่านหลีกเลี่ยงพูดถึงการป่วยเป็นมะเร็งกับบุคคลอื่น ๆ เพราะอาจจะทำให้หมดกำลังใจได้				
21. ท่านหลีกเลี่ยงการทำงานที่ทำให้เกิดความเครียด				
<u>เสริมสร้างความเข้มแข็งให้ตนเอง</u>				
22. ท่านรู้สึกไม่กลัวกับโรคที่เป็นอยู่				
23. ท่านคิดที่จะต่อสู้กับโรคที่เป็นอยู่ โดยมีความหวังที่จะหายจาก โรคนี้ได้				
24. ท่านดำเนินชีวิตของท่านตามปกติ				
25. ท่านมักจะหาสิ่งต่าง ๆ มาทำ เพื่อไม่ให้คิดถึงโรคที่เป็นอยู่				

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาวเอื้องฟ้า ชื่อสัตย์

วัน เดือน ปีเกิด 24 กันยายน 2525

ประวัติการทำงาน -

ประวัติการศึกษา วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสิ่งแวดล้อม

สถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ.2542 –

2546 และ เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชา นิเทศศาสตร์พัฒนาการ

ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี

พ.ศ.2549