รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรรณิการ์ กันธะรักษา. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตน เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพในหญิงตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

กอบจิตต์ ลิมปพยอม และอรรณพ ใจสำราญ. วัยหมดระดู. วารสารอนามัยครอบครัว. 22 (มิถุนายน - กันยายน 2537): 24-32.

กัลยา กิจบุญชู. ก้าวไปกับโภชนาการ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สื่ออักษร, 2534.

กาญจนา แก้วเทพ. มรดกทางวัฒนธรรมและศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2530.

การพัฒนาชุมชน, กรม. หมู่บ้านชนบทไทย ปี 2539: จากข้อมูลพื้นฐานระดับม. 1 กชช 2ค. กรุงเทพมหานคร: เพิ่มเสริมกิจ, 2540.

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2528.

ขวัญใจ ตันติวัฒนเสถียร. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามการรายงานของผู้สูงอายุในชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, สำนักงาน. การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย 2533-2563. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2538.

คณะกรรมการวางแผนพัฒนาสาธารณสุข 2540 - 2544. แผนการพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 - 2544 . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2540.

จรรจา สุวรรณทัศน์. ความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก. เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดู: วิชาคหกรรมศาสตร์ หน่วยที่ 8-15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพัฒน์, 2526.

ชูเกียรติ วิวัฒน์วงศ์เกษม และคณะ. คุณลักษณะความตรงของแบบวัดความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนด้านสุขภาพ. วารสารสาธารณสุขศาสตร์. 26 (มกราคม-เมษายน 2539): 40-55.

ดวงพร รัตนอมรชัย. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพและการรับรู้การควบคุมสุขภาพ กับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอ่างทอง, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.

ดุสิต สุจิรารัตน์. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS. กรุงเทพมหานคร: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

ทัศนา บุญทอง. ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเอง: มโนมติ การประเมิน และการพยาบาล. ในรายงานการประชุมวิชาการคณะพยาบาลศาสตร์ ครั้งที่ 1 เรื่องมโนมติในการพยาบาลแบบองค์รวม. หน้า 54-58. 2-4 พฤศจิกายน 2531 ณ ห้องบรรยายจุลชีววิทยา คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล กรุงเทพมหานคร.

ธวัชชัย งามสันติวงศ์. หลักการและวิธีใช้คอมพิวเตอร์ในงานสถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บริษัท 21 เซ็นจูรี่, 2537.

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., 2520.

นุชระพี สุทธิกุล. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล, 2540.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2526.

ประโยชน์ บุญสินสุข. การผ่อนคลายความเครียด. หมอชาวบ้าน. 17 (มิถุนายน 2538): 62-63.

ประโยชน์ บุญสินสุข. การออกกำลังกายสำหรับสตรีวัยหมดระดู. หมอชาวบ้าน. 17 (กันยายน 2538): 73-76.

พรรณราย สมิตสุวรรณ. ความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติตนและกลุ่มอาการของหมดประจำเดือนในสตรีวัยเสื่อมของระบบสืบพันธุ์ จังหวัดสระบุรี: 2538. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

พรรณี ปานเทวัญ. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน - ภายนอกตนด้านสุขภาพอนามัย ปัจจัยพื้นฐานบางประการกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของคนงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.

พวงทิพย์ ชัยพิบาลสฤษดิ์. เอกสารการสอนวิชาสุขภาพอนามัยของสตรี. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539. (อัดสำเนา)

เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย และคณะ. วิจัยทางการพยาบาล : หลักการและกระบวนการ. พิมพ์ครั้งที่ 2. สงขลา: เทมการพิมพ์, 2539.

ภัทรา นิคมานนท์. การประเมินผลและการสร้างแบบทดสอบ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, 2536.

ภัสสร ลิมานนท์ และคณะ. สรุปผลวิจัยเบื้องต้นโครงการศึกษาครอบครัวไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

มยุรี นิรัตชราดร. การศึกษาการรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

มันทนา ประทีปะเสน. โภชนาการในสตรีวัยก่อนและหลังหมดประจำเดือน. ในรายงานการประชุมวิชาการครั้งที่ 3 ของชมรมวิชาการทางสตรีวัยหมดระดูแห่งประเทศไทย. หน้า 30-40. 19 มีนาคม 2539 ณ โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพมหานคร.

ลดาวัลย์ ผาสุก. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ การสนับสนุนจากหน่วยงานกับแบบแผนการดำเนินชีวิตด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลของรัฐกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

วนิดา จิโรจน์กุล และคณะ. อาการวัยหมดระดูของสตรีที่มารับบริการในคลินิกวัยหมดระดู โรงพยาบาลศิริราช. สารศิริราช. 48 (เมษายน 2539): 325 - 329.

วันดี แย้มจันทร์ฉาย. ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2538.

ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. วารสารสถิติรายไตรมาส. 44 (มีนาคม 2539): 17-19.

สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. สมุดสถิติรายปีประเทศไทย 2538. กรุงเทพมหานคร: บี.เอ.ลีฟวิ่ง, 2538.

สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. สำมะโนประชากรและเคหะ: ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พ.ศ. 2533. กรุงเทพมหานคร: บี.เอ.ลีฟวิ่ง, 2533.

สมจิต หนุเจริญกุล. การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลป์ทางการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: พี.เจ.พริ้นติ้ง, 2537.

สมจิตต์ สุพรรณทัสน์. การจูงใจ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. อรุณการพิมพ์, 2526.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

สาธารณสุข,กระทรวง. สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2536. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2538.

สุกัญญา ไผทโสภณ. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จังหวัดอุทัยธานี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

สุดา วิไลเลิศ. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2356.

สุพร พูลสุข. สุขภาพครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., 2537.

สุมนา ชมพูทวีป และคณะ. การศึกษาการหมดระดูของสตรีไทยในกรุงเทพมหานคร. วารสารอนามัยครอบครัว. 22 (มิถุนายน-กันยายน 2537): 9-23.

สุวิภา บุณยะโหตระ. ต่างมุมมองเพื่อพัฒนางานสตรีวัยหมดระดูและผู้สูงอายุ. ในรายงานการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการเรื่องการพัฒนาบริการงานส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูและผู้สูงอายุ. หน้า 65. 14-16 สิงหาคม 2539 ณ โรงแรมโลตัสปางสวนแก้ว จังหวัดเชียงใหม่.

แสงเดือน ทวีสิน. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: หจก. เอ็กซ์เพรส มีเดีย, 2540.

หะทัย เทพพิสัย และอุรุษา เทพพิสัย. สตรีวัยหมดประจำเดือน. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., 2539.

อนามัย, กรม. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของสตรีไทยวัยก่อนและหลังหมดระดู, กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2539.

อภิรยา พานทอง. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

อารี พันธ์มณี. จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพมหานคร: บริษัท เลิฟ แอนด์ ลิพเพรส จำกัด, 2540.

อุทุมพร จามรมาน. การสุ่มตัวอย่างทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: พันนีพับบลิชชิ่ง, 2532.

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2540.

อุรุษา เทพพิสัย. วิทยาเอนโดครีนทางสูติ - นรีเวช. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร, 2532.

ภาษาอังกฤษ

Bandura, A. Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice - Hall, อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

Bandura, A. Social learning theory. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice - Hall, 1977, cited in Pender, N.J. Health Promotion in Nursing Practic. 2nd ed. Norwalk-Connectical: Appleton & Lange, 1987.

Beare, P.G. and Myer, J.L. Principles and Practice of Adult Health Nursing. Missouri: C.V. Mosby company, 1990.

Bomar, P.J. Nurses and Family Health Promotion. 2nd ed, New York: W.B. Sauders company, 1996.

Chaiphibalsarisdi, P. Self-care Responses of Rural Thai Perimenopausal Women. Dissertation for Ph.D in Nursing Sciences, University of Illinois at Chicago, U.S.A., 1990.

Duffy, M.E. Determinants of Health Promotion in Midlife Women. Nursing Research. 37 (1988): 358-362.

Duffy, M.E., Rossow, R. and Hernandez, M. Correlates of Health-Promotion Activities in Employed Mexican American Women. Nursing Research. 45 (January-February 1996): 18-24.

Edelman, C.L. and Mandle, C.L. Health Promotion Throughout the Lifespan. 3rd ed. New York: Mosby - Year Book, 1994.

Johnson, J.L., et al. An Exploration of Pender' s Health Promotion Model Using LISREL. Nursing Research, 42(1993): 132-138.

Lusk, S.L., et al. Test of the Health Promotion Model as a Causal Model of Workers' Use of Hearing Protection. Nursing Research. 43 (1994): 151-157.

Pender, N.J. Health Promotion in Nursing Pracific. 2nd ed. Norwalk-Connectical: Appleton & Lange, 1987.

Pender, N.J. and Pender A.R. Attitudes, subjective norms and intentions to engage in health behaviors. Nursing Research. 35 (1986): 15-18.

Pender, N.J., et al. Predicting Health - Promoting Lifestyles in the Workplace. Nursing Research. 39 (1990): 326-332.

The Boston Womens Health Book Collective. The New Our Bodies, Ourselves. New York: Simon & Schuster, 1992.

Walker, S.N., Sechrist, K.R. and Pender, N.J. The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristic. Nursing Research. 36 (1987): 76-81.

Wallston, B.S., Wallston, K.A., Kaplan, G.D. and Maides, S.A. Development and Validation of the Health Locus of control (HLC) Scale. Journal of Consulting Clinical Psychology. 44 (1976): 580-585, cited in Pender, N.J. Health Promotion in Nursing Practice. 2nd ed. Norwalk-connectical: Appleton & Lange, 1987.

Weitzel, M.H. A test of the Health Promotion Model with Blue Collar Workers.Nursing Reseach. 38 (1989): 99-104.

WHO expert commitee. Health Promotion for Working Population. WHO Technical Report. 765 (1988): 7-8.

World Health Organization. WHO Scientific Group Formulate New Research Agenda on Menopause. Features. (June 1994), อ้างถึงในอรอนงค์ ดิเรกบุษราคม. แนวคิดการหมดประจำเดือน: ธรรมชาติหรือการเป็นโรค. สังคมศาสตร์การแพทย์. 8 (เมษายน 2539): 21-22.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อของจังหวัด อำเภอ ตำบลและหมู่บ้านนอกเขตเทศบาล ที่เป็นตัวแทนประชากรภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รายชื่อจังหวัดในแต่ละเขตการปกครองของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามการแบ่งเขตของกระทรวงสาธารณสุข

เขต 5 ประกอบด้วย 5 จังหวัดคือ นครราชสีมา ชัยภูมิ บุรีรัมย์ สุรินทร์ และศรีสะเกษ

เขต 6 ประกอบด้วย 6 จังหวัดคือ ขอนแก่น เลย หนองคาย อุดรธานี สกลนครและหนองบัวลำภู

เขต 7 ประกอบด้วย 8 จังหวัดคือ อุบลราชธานี มหาสารคาม กาฬสินธุ์ อำนาจเจริญ นครพนม มุกดาหาร ร้อยเอ็ดและยโสธร

รายชื่ออำเภอนอกเขตเทศบาลของจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่สุ่มเลือกได้

จังหวัดชัยภูมิ ประกอบด้วย 14 อำเภอคือ จัตุรัส แก้งคร้อ คอนสวรรค์ คอนสารเกษตรสมบูรณ์ บ้านเขว้า บ้านแท่น เนินสง่า ภูเขียว หนองบัวระเหว เทพสถิต ภักดีชุมพล หนองบัวแดงและบำเหน็จณรงค์

จังหวัดหนองบัวลำภู ประกอบด้วย 5 อำเภอคือ นากลาง ศรีบุญเรือง โนนสัง สุวรรณคูหาและกิ่ง อ.นาวัง

จังหวัดกาฬสินธุ์ ประกอบด้วย 15 อำเภอคือ กมลาไสย กุฉินารายณ์ ท่าคันโท ยางตลาด สมเด็จ สหัสขันธ์ เขาวง ห้วยเม็ก คำม่วง ร่องคำ หนองกุงศรี นามน ห้วยผึ้ง กิ่ง อ.นาคูและกิ่ง อ.สามชัย

รายชื่อตำบลนอกเขตเทศบาลของอำเภอในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่สุ่มเลือกได้

อำเภอคอนสวรรค์ ประกอบด้วย 9 ตำบลคือ คอนสวรรค์ ช่องสามหมอ โนนสะอาด ห้วยไร่ บ้านโสก ยางหวาย โคกมั่งงอย หนองขามและศรีสำราญ

อำเภอแก้งคร้อ ประกอบด้วย 10 ตำบลคือ ซ่องสามหมอ นาหนองทุ่ม บ้านแก้ว หนองขาม หนองสังข์ หลุบคา โคกกุง เก่าย่าดี ท่ามะไฟหวานและหนองไผ่

อำเภอศรีบุญเรือง ประกอบด้วย 12 ตำบลคือ ศรีบุญเรือง กุดสะเทียน นากอก โนนม่วง โนนสะอาด เมืองใหม่ ยางหล่อ หนองบัวใต้ หนองกุงแก้ว หนองแก ทรายทองและหันนางาม

อำเภอร่องคำ ประกอบด้วย 3 ตำบลคือ ร่องคำ สามัคคีและเหล่าอ้อย

อำเภอสหัสขันธ์ ประกอบด้วย 8 ตำบลคือ ภูสิงห์ นามะเขือ โนนศิลา สหัสขันธ์ นิคมโนนบุรี โนนแหลมทองและโนนน้ำเกลี้ยง

รายชื่อหมู่บ้านนอกเขตเทศบาลของตำบลในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ลุ่มเลือกได้

ตำบลคอนสวรรค์ ประกอบด้วย 8 หมู่บ้านคือ หนองทอน นาเสียว โนนโพธิ์ โนนขุนทิพย์ คอนสวรรค์ 8 คอนสวรรค์ 9 คอนสวรรค์ 11 และหนองโก

ตำบลโคกมั่งงอย ประกอบด้วย 10 หมู่บ้านคือ โคกมั่งงอย 2 โคกมั่งงอย 10 โนนประดู่ หนองโน โสกกกแดง หนองเหมือดแอ่ 6 หนองเหมือดแอ่ 11 หนองโนน้อย สระแก้วและหนองเม็ก

ตำบลซ่องสามหมอ ประกอบด้วย 6 หมู่บ้านคือ หนองแสง หนองไฮ โนนทองหลาง สระแต้ ป่าเสี้ยวและหนองตูม

ตำบลนาหนองทุ่ม ประกอบด้วย 7 หมู่บ้านคือ โคกงาม หนองรวก นกเขาทอง ดงทอง หนองไผ่ล้อม โคกล่ามและนาล้อม

ตำบลศรีบุญเรือง ประกอบด้วย 8 หมู่บ้านคือ ห้วยหว้า นาแพง หนองแตง โคกสูง หนองบัวน้อย ศรีโพธิ์ทอง นาคำเหนือและโคกสวรรค์

ตำบลกุดสะเทียน ประกอบด้วย 7 หมู่บ้านคือ กุดสะเทียน โนนเสถียร นาชุมแสง นาทม วังคูณ ใหม่ศรีทองและโนนกุดแท่น

ตำบลเหล่าอ้อย ประกอบด้วย 10 หมู่บ้านคือ ดงเมือง หนองคู ค้อพัฒนา ด่านใต้ 4 ด่านใต้ 5 ด่านใต้ 6 ด่านใต้ 10 เหล่าอ้อย 7 เหล่าอ้อย 9 และกระยอม

ตำบลสหัสขันธ์ ประกอบด้วย 12 หมู่บ้านคือ คำลือชา โนนศรีสวัสดิ์ ถ้ำปลา 3 ถ้ำปลา 11 นาคูณ นาสีนวล สิงห์สะอาด ห้วยเตย โสกทราย นาสมบูรณ์ ขวัญเมืองและคำตาใกล้

ตำบลภูสิงห์ ประกอบด้วย 9 หมู่บ้านคือ โนนสมบูรณ์ โนนอุดม ดอนดู่ ดงน้อย หัวฝาย ท่าศรี คำชมภู โนนปลาขาวและท่าเรือภูสิงห์

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ศจ. กิตติคุณ นพ.หะทัย เทพพิสัย	ผู้ชำนาญการทางด้านสูติ - นรีเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ศจ. นพ.นิกร ดุสิตสิน	ผู้ชำนาญการ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผศ.ยุพา อ่อนท้วม	หัวหน้าฝ่ายวิชาการ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผศ.สุชาดา รัชชุกูล	อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. พ.ต.ต.หญิงกาญจนา ปัญญานนท์วาท	วิทยาจารย์โท ภาควิชาสูติ - นรีเวชศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ
6. นางพรรณราย สมิตสุวรรณ	นักวิชาการควบคุมโรค กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข
7. นางสาวสานิตย์ พ่วงทรัพย์	นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี
8. นางวารี วณิชปัญจพล	นักวิชาการ กองการพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข
9. นางสาวพนิดา คำยุ	พยาบาลวิชาชีพ วชิรพยาบาล
10. นายไพโรจน์ พรหมพันธ์ใจ	นักวิชาการควบคุมโรค สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 5
11. นางไพลิน ศรีสุโข	นักวิชาการ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
12. นางโสมพงศ์ สุวรรณเวช	นักวิชาการสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
13. นางถนิมภรณ์ นิลกาญจน์	นักวิชาการ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์ การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/ 7515

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2540

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน ผู้อำนวยการกองการพยาบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์

เนื่องด้วย นางสาวชมภู วิสุทธิเมธีกร นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านคุณภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้การควบคุมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองและปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามการรายงานของสตรีวัยกลางคนในชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พวงทิพย์ ชัยกิบาลสฤษดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตขอเรียนเชิญ คุณวารี วณิชปัญจพล เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ คุณวารี วณิชปัญจพล เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ ศกุนตะลักษณ์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา
โทร. 2183530

ที่ ทม 0309/ 1510

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

13 ธันวาคม 2540

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชัยภูมิ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสัมภาษณ์
2. ที่อยู่ของนิสิตที่สามารถติดต่อได้

เนื่องด้วย นางสาวชมภู วิสุทธิเมธีกร นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านคุณภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้การควบคุมสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนเองและปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตามการรายงานของสตรีวัยกลางคนในชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พวงทิพย์ ชัยภิบาลสฤษดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตจำเป็นต้องนำเครื่องมือวิจัยมาเก็บรวบรวมข้อมูลกับ สตรีที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี ในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 9 หมู่บ้าน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาวชมภู วิสุทธิเมธีกร ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์ ศกุนตะลักษณ์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา
โทร. 2183530

ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สูตรคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้สูตรของ Yamane (1973 อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2540: 71)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ e = ความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้การควบคุมสุขภาพและปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคนในชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

คำชี้แจง แบบสอบถามในการวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 5 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของสตรีวัยกลางคน

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้การควบคุมสุขภาพ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง สำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม ให้ท่านใส่เครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับข้อความที่เป็นจริงของท่าน หรือเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

จังหวัด.....

หมู่บ้าน.....

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

2. ปัจจุบันท่านมีอาชีพอะไร

   1. ( ) รับจ้าง 2. ( ) ค้าขาย 3. ( ) เกษตรกรรม

   4. ( ) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ 5. ( ) แม่บ้าน 6. ( ) อื่นๆ ระบุ.....

3. ท่านจบการศึกษาชั้นสูงสุดระดับใด

   1. ( ) ไม่ได้เรียน 2. ( ) ประถมศึกษา

   3. ( ) มัธยมศึกษา 4. ( ) ประกาศนียบัตร/อนุปริญญา

   5. ( ) ปริญญาตรี 6. ( ) สูงกว่าปริญญาตรี (ระบุ.....)

4. ปัจจุบันท่านมีสถานภาพสมรสอะไร

   1. ( ) คู่ 2. ( ) โสด 3. ( ) หม้าย 4. ( ) หย่า/แยกกันอยู่

5. รายได้รวมของทุกคนในครอบครัวเท่ากับ.....บาทต่อเดือน

6. จำนวนคนในครอบครัว.....คน

7. รายได้ในครอบครัวเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

   1. ( ) เพียงพอ 2. ( ) ไม่เพียงพอ

<u>ส่วนที่ 2</u> ความรู้ด้านสุขภาพ

<u>คำชี้แจง</u> สำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม ให้เติมเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

ถูก หมายถึง เมื่อท่านพิจารณาว่าข้อความนั้นถูกต้อง
ผิด หมายถึง เมื่อท่านพิจารณาว่าข้อความนั้นไม่ถูกต้อง
ไม่ทราบ หมายถึง เมื่อท่านไม่ทราบหรือไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นถูกต้องหรือไม่

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
<u>1. การกินอาหาร</u>			
1. การกินปลาเล็กปลาน้อยบ่อยๆ ช่วยป้องกันโรคกระดูกผุได้.....	.....	.....	.....
2. การกินเนื้อสัตว์ติดมันเป็นประจำในวัยท่านช่วยให้สุขภาพแข็งแรง.....	.....	.....	.....
3. การกินอาหารรสหวานจัดเป็นประจำ อาจทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบได้.....	.....	.....	.....
4. การกินถั่วทุกชนิดมีประโยชน์เท่ากับการกินเนื้อสัตว์.....	.....	.....	.....
5. การกินผักและ/หรือผลไม้เป็นประจำช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น.....	.....	.....	.....
6. การดื่มกาแฟมากกว่าวันละ 3 แก้ว จะช่วยให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น.....	.....	.....	.....
<u>2. การออกกำลังกาย</u>			
1. วัยของท่านไม่สมควรออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....
2. การออกกำลังกายช่วยให้กระดูกแข็งแรง ไม่เปราะหรือหักง่าย.....	.....	.....	.....
3. การออกกำลังกายที่ดีควรทำติดต่อกันจนมีเหงื่อออก.....	.....	.....	.....
4. การออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อร่างกายควรทำอย่างน้อย30นาที.....	.....	.....	.....
5. การออกกำลังกายหลังกินอาหารอิ่มใหม่ช่วยให้อาหารถูกย่อยได้ดี.....	.....	.....	.....
<u>3. การพักผ่อนนอนหลับ</u>			
1. การนอนหลับที่เพียงพอเวลากลางคืนคือประมาณวันละ 4 ชั่วโมง.....	.....	.....	.....
2. วัยของท่านการนอนหลับในช่วงกลางวัน เป็นผลเสียต่อสุขภาพ.....	.....	.....	.....
3. การนอนใต้ต้นไม้ในเวลากลางคืน จะทำให้หลับสบายขึ้น.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
4. การกินอาหารให้เต็มที่ก่อนนอนจะช่วยให้หลับสนิทตลอดคืน.....	.....	.....	.....
5. การกินยานอนหลับก่อนนอน จะทำให้นอนหลับได้ไม่เต็มที่.....	.....	.....	.....
4. **การขับถ่าย**			
1. การกลั้นปัสสาวะบ่อยๆ ไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย.....	.....	.....	.....
2. การถ่ายอุจจาระควรทำเฉพาะเวลาปวดเท่านั้นไม่จำเป็นต้องถ่ายทุกวัน...	.....	.....	.....
3. การกินอาหารประเภทผักและ/หรือผลไม้ ที่มีกากอาหารมากๆ ช่วยให้ถ่ายอุจจาระได้ง่ายขึ้น.....	.....	.....	.....
4. การออกกำลังกายช่วยให้ขับถ่ายได้ดีขึ้น.....	.....	.....	.....
5. การกินยาระบายบ่อยๆ ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย.....	.....	.....	.....
6. ถ้ามีอาการท้องเสียเป็นประจำอาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคริดสีดวงทวารหนัก	.....	.....	.....
5. **การทำความสะอาดร่างกาย**			
1. การอาบน้ำทุกวัน จะช่วยป้องกันการเกิดโรคผิวหนังได้.....	.....	.....	.....
2. การแปรงฟันอย่างถูกวิธีควรทำวันละ 1 ครั้ง คือก่อนนอนก็เพียงพอแล้ว..	.....	.....	.....
3. การทำความสะอาดอวัยวะเพศบ่อยๆ จะทำให้เกิดการติดเชื้อโรคได้.....	.....	.....	.....
4. ขณะมีประจำเดือนไม่ควรอาบน้ำชำระร่างกาย.....	.....	.....	.....
6. **การตรวจสุขภาพ**			
1. การสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรทำเพราะจะทำให้เกิดความกังวล.....	.....	.....	.....
2. การไปตรวจสุขภาพกับแพทย์ ควรทำทุก 3 ปี.....	.....	.....	.....
3. การตรวจหามะเร็งปากมดลูกกับแพทย์ควรเริ่มหลังวัยหมดประจำเดือน...	.....	.....	.....
4. การไปตรวจเต้านมกับแพทย์ควรทำเมื่อสงสัยว่าเต้านมมีอาการผิดปกติ...	.....	.....	.....
5. การตรวจเต้านมด้วยตนเองควรทำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อค้นหาการเป็นมะเร็งเต้านมได้ตั้งแต่ระยะแรกๆ.....	.....	.....	.....
6. การไปตรวจฟันกับหมอฟันควรทำทุก 6 เดือน.....	.....	.....	.....
7. **การจัดการกับความเครียด**			
1. ความเครียดที่เกิดในวัยกลางคน ถือเป็นภาวะปกติไม่ต้องแก้ไขอะไร.....	.....	.....	.....
2. การทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน เป็นการลดความเครียดวิธีหนึ่ง....	.....	.....	.....
3. การร่วมงานของหมู่บ้าน จะทำให้เกิดความเครียดโดยไม่รู้ตัว.....	.....	.....	.....
4. การออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง ช่วยคลายเครียดได้.....	.....	.....	.....
5. เมื่อเกิดความเครียด ควรซื้อยาคลายเครียดตามร้านขายยากินเอง.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
8. การสร้างแรงสนับสนุนระหว่างบุคคล			
1. การช่วยงานของหมู่บ้านจะเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม แต่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง.....	.....	.....	.....
2. เมื่อมีปัญหาใดๆ ควรตัดสินใจด้วยตนเองเสมอ.....	.....	.....	.....
3. การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์เรื่องสุขภาพกับคนวัยเดียวกัน ทำให้คลายความกังวลได้.....	.....	.....	.....

ส่วนที่ 3 การรับรู้ภาวะสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

คำชี้แจง สำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม ให้เติมเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน **ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา** โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

เป็นจริงมาก	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านทั้งหมด
เป็นจริงปานกลาง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านปานกลาง
เป็นจริงน้อย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
ไม่เป็นจริง	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย

ข้อความ	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	ไม่เป็นจริง
1. ด้านร่างกาย				
1. ท่านมีอาการเจ็บป่วยเป็นประจำ.....	.....	.....	.....	.....
2. การมองเห็นของท่านเป็นปกติดี.....	.....	.....	.....	.....
3. การได้ยินเสียงของท่านเป็นปกติดี.....	.....	.....	.....	.....
4. กระดูกและข้อต่างๆในร่างกายท่านทำงานได้ปกติดี....	.....	.....	.....	.....
5. กล้ามเนื้อต่างๆในร่างกายท่านทำงานได้ปกติดี.....	.....	.....	.....	.....
6. ท่านมีอาการร้อนวูบวาบตามตัวบ่อยๆ.....	.....	.....	.....	.....
7. ท่านมีอาการเหงื่อออกมากตอนกลางคืน.....	.....	.....	.....	.....
8. ท่านมีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ.....	.....	.....	.....	.....
9. เวลาทำงานท่านรู้สึกเหนื่อยง่ายขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
10. ท่านมีอาการหลงๆลืมๆเรื่องต่างๆง่ายขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
11. ท่านขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติดี.....	.....	.....	.....	.....
12. ท่านขับถ่ายอุจจาระเป็นปกติดี.....	.....	.....	.....	.....
13. ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับอวัยวะเพศ.....	.....	.....	.....	.....
2. ด้านจิตใจ				
1. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีความอดทนต่อปัญหาต่างๆได้ดี....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอารมณ์หงุดหงิดง่ายขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอารมณ์ซึมเศร้า โดยไม่รู้สาเหตุบ่อยๆ.....	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	ไม่เป็นจริง
4. ท่านรู้สึกว่าตนเองตื่นเต้นตกใจง่ายขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต เนื่องจากท่านมีอายุยืนยาว.....	.....	.....	.....	.....
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองเป็นที่เคารพนับถือของคนอื่นๆ.....	.....	.....	.....	.....

ส่วนที่ 4 การรับรู้การควบคุมสุขภาพ

คำชี้แจง สำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม ให้เติมเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

ไม่เห็นด้วย

มาก หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกความคิดเห็น หรือความเชื่อเลย

ปานกลาง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกความคิดเห็น หรือความเชื่อเพียงปานกลาง

น้อย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกความคิดเห็น หรือความเชื่อเพียงเล็กน้อย

เห็นด้วย

น้อย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็น หรือความเชื่อเพียงเล็กน้อย

ปานกลาง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็น หรือความเชื่อเพียงปานกลาง

มาก หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึกความคิดเห็น หรือความเชื่อมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย			เห็นด้วย		
	มาก	กลาง	น้อย	น้อย	กลาง	มาก
1. ความเชื่ออำนาจภายในตนด้านสุขภาพ						
1. ท่านเชื่อว่าสิ่งสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพของท่านคือการกระทำของท่านเอง.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านเป็นผู้รับผิดชอบโดยตรงต่อสุขภาพของท่าน.	.....	.....	.....	.....	.....	.....
3. เมื่อท่านสุขภาพไม่ดีท่านจะโทษว่าเป็นความผิดของท่านเอง.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
4. ท่านเชื่อว่าท่านสามารถดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย			เห็นด้วย		
	มาก	กลาง	น้อย	น้อย	กลาง	มาก
2. ความเชื่ออำนาจผู้อื่น						
1. การไปพบแพทย์เป็นประจำทำให้ท่านไม่เจ็บป่วย.	.....	.....	.....	.....	.....	.....
2. การปรึกษาปัญหาด้านสุขภาพกับเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขเท่านั้นที่ทำให้ท่านมีสุขภาพดีได้.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
3. คนในครอบครัวมีส่วนช่วยอย่างมาก ให้ท่านมีสุขภาพดี.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
4. อาสาสมัครสาธารณสุขเป็นผู้ทำให้ท่านสุขภาพดี.	.....	.....	.....	.....	.....	.....
3. ความเชื่ออำนาจความบังเอิญ						
1. ท่านมีความรู้สึกว่าความเจ็บป่วย เป็นสิ่งที่ป้องกันไม่ได้.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านรู้สึกว่าการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีนั้น เป็นเรื่องเคราะห์กรรม.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
3. เมื่อท่านเจ็บป่วย ท่านจะปล่อยให้หายเอง.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
4. การมีสุขภาพดี ถือว่าเป็นเรื่องของความโชคดี.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

<u>ส่วนที่ 5</u> พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยกลางคน

<u>คำชี้แจง</u> สำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม ให้เติมเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน **<u>ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา</u>** โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง ท่านปฏิบัติ พฤติกรรมนี้เป็นประจำสม่ำเสมอ
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง ท่านเคยปฏิบัติพฤติกรรมนี้บ่อยครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอ
ปฏิบัตินานๆครั้ง	หมายถึง ท่านปฏิบัติพฤติกรรมนี้นานๆครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนี้เลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<u>1. การกินอาหาร</u>				
1. ในแต่ละวันท่านกินอาหารตรงเวลาทุกมื้อ.....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านกินเนื้อปลาและ/หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน.....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านกินอาหารประเภทปลาเล็กปลาน้อย.....	.....	.....	.....	.....
4. ท่านกินผักและ/หรือผลไม้.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านกินอาหารที่ทำให้สุกแล้ว.....	.....	.....	.....	.....
6. ท่านกินอาหารรสจัด.....	.....	.....	.....	.....
7. ท่านจำกัดอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนเกินไป	.....	.....	.....	.....
8. ท่านดูวันหมดอายุของอาหารกระป๋องก่อนซื้อมากิน..	.....	.....	.....	.....
9. ท่านกินอาหารย่อยยากเช่น เนื้อวัว เนื้อควาย เป็นต้น	.....	.....	.....	.....
10. ท่านดื่มน้ำชา.....	.....	.....	.....	.....
11. ท่านดื่มกาแฟ หรือโอเลี้ยง.....	.....	.....	.....	.....
12. ท่านดื่มน้ำสะอาด เช่นน้ำฝน น้ำประปา หรือน้ำต้มสุก อย่างน้อยวันละ 6 แก้ว.....	.....	.....	.....	.....
<u>2. การออกกำลังกาย</u>				
1. ท่านเดินไปจ่ายตลาดโดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านปั่นจักรยานไปทำงานหรือไปทำนา ทำไร่.....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านออกกำลังกายครั้งละประมาณ 30 นาที.....	.....	.....	.....	.....
4. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง.....	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
3. **ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเอง**				
1. ท่านนอนหลับตอนกลางคืน วันละ 6-8 ชั่วโมง.....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านนอนหลับตอนกลางวัน วันละครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านใช้เวลาในการพักผ่อน โดยการฟังวิทยุหรือดูทีวี...	.....	.....	.....	.....
4. ท่านถ่ายอุจจาระทุกวัน.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านอาบน้ำทุกวัน.....	.....	.....	.....	.....
6. ท่านแปรงฟันอย่างถูกวิธีวันละ 2ครั้งเช้าและก่อนนอน	.....	.....	.....	.....
7. ท่านหาความรู้ในการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือพิมพ์ วิทยุ ทีวี เป็นต้น.....	.....	.....	.....	.....
8. ท่านขอคำแนะนำในการดูแลสุขภาพ จากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.....	.....	.....	.....	.....
9. ท่านสังเกตอาการผิดของร่างกายของตนเอง.....	.....	.....	.....	.....
10. ท่านตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้ง.....	.....	.....	.....	.....
11. ท่านไปรับการตรวจเต้านมกับแพทย์ปีละครั้ง.....	.....	.....	.....	.....
12. ท่านไปรับการตรวจหามะเร็งปากมดลูกปีละครั้ง.....	.....	.....	.....	.....
13. ท่านไปรับการตรวจสุขภาพประจำปี.....	.....	.....	.....	.....
14. ท่านสูบบุหรี่.....	.....	.....	.....	.....
15. ท่านดื่มเหล้าและ/หรือยาดองเหล้า.....	.....	.....	.....	.....
4. **การจัดการกับความเครียด**				
1. เมื่อท่านไม่สบายใจท่านจะปรึกษากับคนในครอบครัว	.....	.....	.....	.....
2. เมื่อท่านเครียด ท่านจะนั่งทำใจให้สงบ หรือทำสมาธิ..	.....	.....	.....	.....
3. เมื่อท่านเครียด ท่านจะหางานทำเพื่อลดความเครียด.	.....	.....	.....	.....
4. ท่านทำตัวให้มีความสุขและลืมปัญหาที่ยังแก้ไข ไม่ได้ไปชั่วขณะ ด้วยการฟังเพลง หรือดูทีวี.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านนอนหลับสนิทตลอดคืน.....	.....	.....	.....	.....
5. **การสร้างแรงสนับสนุนระหว่างบุคคล**				
1. ท่านแสดงความห่วงใย ดูแลเอาใจใส่คนในครอบครัว.	.....	.....	.....	.....
2. ท่านปรึกษากับคนในครอบครัวเมื่อต้องมีการตัดสินใจ	.....	.....	.....	.....

ข้อความ	ปฏิบัติประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
3. ท่านแสดงความยินดีในความสำเร็จของคนอื่น.....	.....	.....	.....	.....
4. ท่านมีการให้ความช่วยเหลือญาติมิตรและเพื่อนบ้าน..	.....	.....	.....	.....
5. ท่านให้ความช่วยเหลืองานของวัดหรืองานของหมู่บ้าน	.....	.....	.....	.....
6. การตระหนักและยอมรับในคุณค่าแห่งตน				
1. ท่านได้รักษาสุขภาพ เพื่อให้ตนเองไม่เจ็บป่วย.....	.....	.....	.....	.....
2. ท่านปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองให้ดีขึ้น.....	.....	.....	.....	.....
3. ท่านใช้เวลาศึกษา เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่มีสุขภาพดี.....	.....	.....	.....	.....
4. ท่านได้ทำงานในยามว่างที่ทำแล้วเกิดความภูมิใจ เช่น การปลูกผัก งานเย็บปักถักร้อย เป็นต้น.....	.....	.....	.....	.....
5. ท่านดูแลครอบครัวของท่านให้มีความสุข เช่น มีความสามัคคี ไม่ทะเลาะกัน เป็นต้น.....	.....	.....	.....	.....

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวชมภู วิสุทธิเมธีกร เกิดวันที่ 26 ธันวาคม 2513 ที่อำเภอเมือง จังหวัดเลย สำเร็จการศึกษาพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูงจากวิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา ปีการศึกษา 2535 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2539 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 5 โรงพยาบาลเลย อำเภอเมือง จังหวัดเลย