

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามสำหรับการวิจัย

เรื่อง

“ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ
สตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร จังหวัดสระบุรี”

คำชี้แจง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอำนาจทำนายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมจังหวัดสระบุรี โดยขอความร่วมมือให้สตรีตั้งครรภ์ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงด้วยตนเองทั้งหมด โดยแบบสอบถามมีทั้งหมด 23 หน้า แบ่งเป็น 7 ชุด คือ

- | | |
|-------------------|--|
| แบบสอบถามชุดที่ 1 | แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม |
| แบบสอบถามชุดที่ 2 | แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม |
| แบบสอบถามชุดที่ 3 | แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม |
| แบบสอบถามชุดที่ 4 | แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม |
| แบบสอบถามชุดที่ 5 | แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม |
| แบบสอบถามชุดที่ 6 | แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม |
| แบบสอบถามชุดที่ 7 | แบบวัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม |

ขอขอบพระคุณในความร่วมมือ

แบบสอบถามชุดที่ 1

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับตัวของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม โปรดทำเครื่องหมาย \surd ลงในช่อง () หรือเติมคำในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี.....เดือน
2. ระดับการศึกษา () ประถมศึกษา
() มัธยมศึกษาตอนต้น
() มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.
() อนุปริญญา หรือ ปวส.
()ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
3. สถานภาพสมรส () คู่ () หม้าย/ หย่าร้าง/ แยกกันอยู่
4. รายได้ของครอบครัวบาท/เดือน
5. อายุครรภ์.....สัปดาห์.....วัน
กำหนดคลอด.....
6. จำนวนครั้งของการตั้งครรภ์
() ตั้งครรภ์แรก () ตั้งครรภ์ครั้งที่ 2
() ตั้งครรภ์ครั้งที่ 3 () ตั้งครรภ์ครั้งที่ 4
() อื่นๆ ระบุ
7. การวางแผนการมีบุตร () วางแผนที่จะมีบุตรคนนี้
() ไม่ได้วางแผนที่จะมีบุตรคนนี้
8. คุณทำงานในโรงงานแห่งนี้มานาน.....ปี.....เดือน
9. ระยะเวลาที่ทำงานต่อวันในโรงงานอุตสาหกรรม
() วันละ.....ชั่วโมง
() โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ วัน
() อื่นๆ ระบุ

10.คุณทำงานล่วงเวลาหรือไม่

() ไม่ทำ

() ทำ โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ.....วัน วันละ..... ชั่วโมง

11.ลักษณะของงานที่ทำเป็นอย่างไร

() นั่งตลอดเวลา () เดินเป็นส่วนมาก

() ยืนเป็นส่วนมาก () ยกของหนัก

13.คุณได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพหรือไม่

() เคย ระบุ (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() พยาบาลประจำโรงพยาบาลอุตสาหกรรม

() บุคลากรทางสาธารณสุขอื่น

() แพทย์ประจำโรงพยาบาล/ คลินิก

() โทรทัศน์

() วิทยุ

() วารสาร/ แผ่นพับ/ หนังสือพิมพ์

() อื่นๆ ระบุ.....

() ไม่เคย

แบบสอบถามชุดที่ 2
แบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ในแบบสอบถามนี้จะมีข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ ให้ท่านเลือกตอบตามความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม จำนวน 45 ข้อ

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติมากที่สุด ขอให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ เป็นประจำ อย่างสม่ำเสมอ หรือทุกครั้ง (76 – 100% ต่อสัปดาห์)
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ บ่อยครั้ง แต่ไม่ทุกครั้ง (51 – 75% ต่อสัปดาห์)
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ น้อยครั้ง (26 – 50% ต่อสัปดาห์)
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ นานๆ ครั้ง (1 – 25% ต่อสัปดาห์)
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง	ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ เลย

**แบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงาน
ในโรงงานอุตสาหกรรม**

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1.ฉันรับประทานอาหารหลักอย่างน้อยวันละ 3 มื้อ					
2.ฉันรับประทานอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อ ปลา ไข่ ถั่ว นม เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนตั้งครรภ์					
3.ฉันดื่มนมสด หรือนมถั่วเหลืองอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว					
4.ฉันรับประทานอาหารประเภทผัก และผลไม้ เพิ่มขึ้น					
5.ฉันรับประทานวิตามินบำรุงตามที่แพทย์สั่ง					
6.ฉันงดดื่ม ชา กาแฟ					
7.ฉันงดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ เป็นต้น					
8.ฉันดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว					
9.ฉันเดินออกกำลังกายวันละ20-30 นาที					
10.ฉันหลีกเลี่ยงการทำงานที่ต้องออกแรงมากๆ					
11.ฉันจะพักทันทีหากฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน					
12.ฉันนั่งพักหรือนอนพักในเวลากลางวัน ประมาณวันละครั้งถึงหนึ่งชั่วโมง					
13.ขณะออกกำลังกายฉันสังเกตการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ					

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
14.ฉันทำงานบ้าน ที่ไม่ใช้แรงมากเกินไป					
15.ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องออกแรงทุกครั้ง ฉันจะพักผ่อนหายเหนื่อย					
16.ฉันหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการตั้งครรรภ์โดยการอ่านหนังสือ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ หรือสอบถามจากคนใกล้ชิด					
17.ฉันสังเกตอาการผิดปกติในระยะตั้งครรรภ์ เช่น มีเลือดออก มีน้ำเดิน หรือลูกดิ้นน้อยลง เป็นต้น					
18.ฉันสอบถามแพทย์ หรือพยาบาล เมื่อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวขณะตั้งครรรภ์					
19.ฉันปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาล					
20.ฉันลุกขึ้นยืน นั่งหรือเปลี่ยนท่าทางด้วยความระมัดระวังมากขึ้น					
21.ฉันไปตรวจครรรภ์ตามแพทย์นัด					
22.ฉันอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรืออากาศบริสุทธิ์					
23.ฉันไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพฟัน					
24.ฉันพูดคุยปัญหาส่วนตัวกับคนที่ฉันไว้ใจ เช่น สามี มารดา หรือเพื่อนสนิท เป็นต้น					
25.ฉันพูดชมเชยหรือกล่าวยกย่องผู้อื่นเมื่อเขาประสบความสำเร็จหรือโชคดี					

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
26.ฉันสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง เช่น ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน เป็นต้น					
27.ฉันพบปะพูดคุยกับเพื่อนสนิทหรือเพื่อนบ้าน					
28.เมื่อมีปัญหา หรือขัดแย้งกับบุคคลรอบข้าง ฉันใช้วิธีประนีประนอม					
29.ฉันร่วมทำกิจกรรมต่างๆกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน					
30.บุคคลที่ฉันรักให้ความเอาใจใส่ฉัน					
31.ฉันแสดงความรัก และความห่วงใยต่อบุคคลที่ฉันรัก					
32.ฉันนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น					
33.ในแต่ละวันฉันมีเวลาเป็นส่วนตัว เพื่อพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือฟังเพลง ทำงานอดิเรก เป็นต้น					
34.ฉันยอมรับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลง และความสามารถในการทำงานที่ลดลงได้					
35.ฉันแบ่งเวลาในการทำงานกับพักผ่อนได้เหมาะสมเพื่อไม่ให้อึดอัดเหนื่อยล้าเกินไป					
36.ในแต่ละวันก่อนนอน ฉันคิดถึงสิ่งที่ทำให้ฉันมีความสุข					
37.ฉันฝึกการผ่อนคลาย นั่งสมาธิ หรือ สวดมนต์					

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
38. เมื่อฉันไม่สบายใจ ฉันจะมีวิธีผ่อนคลาย เช่น พูดคุยกับบุคคลที่ฉันไว้ใจ หรือ ฟังเพลง หรือ ชมรายการโทรทัศน์ ประเภทตลกขบขัน เป็นต้น					
39. ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตฉันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี					
40. ฉันมองโลกในแง่ดี					
41. ฉันหวังว่าลูกในท้องของฉัน จะมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง					
42. ในแต่ละวัน ฉันพบแต่สิ่งที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถ					
43. ฉันตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิต					
44. ฉันพอใจและมีความสุขกับความเป็นตัวของตัวเอง					
45. ฉันรู้สึกว่าการมีลูกทำให้ชีวิตฉันสมบูรณ์ขึ้น					

แบบสอบถามชุดที่ 3
แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานใน
โรงงานอุตสาหกรรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความคิดเห็น หรือความเชื่อของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมต่อประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพในขณะตั้งครรภ์ ในแบบสอบถามนี้จะมีข้อความเกี่ยวกับความคิดเห็นในการปฏิบัติพฤติกรรม ให้ท่านเลือกตอบตามความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม จำนวน 15 ข้อ

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติมากที่สุด ขอให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|----------------------|---------|--|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด |
| เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่ |
| ไม่แน่ใจ | หมายถึง | ข้อความนั้นน่าจะตรงหรือไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย |

**แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานใน
โรงงานอุตสาหกรรม**

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. การรับประทานเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม เพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ตั้งครรภ์ จะช่วยในการสร้างอวัยวะต่างๆ ของลูกในท้องของฉัน					
2. การรับประทานผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ตั้งครรภ์ จะช่วยให้ระบบการขับถ่ายของฉันเป็นปกติ					
3. การดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว ช่วยให้กระดูกและฟันของฉันแข็งแรง					
4. การรับประทานวิตามินบำรุงทุกวันตามคำสั่งของแพทย์ ช่วยป้องกันการเกิดโลหิตจางขณะตั้งครรภ์ได้					
5. การสวมเสื้อยกทรงที่มีขนาดพอเหมาะกับเต้านม ทำให้ท่อน้ำนมขยายได้เต็มที่เพื่อเตรียมน้ำนมให้ลูกในท้องของฉัน					
6. การบริหารร่างกายหรือการทำงานเบาๆ ขณะตั้งครรภ์ ช่วยให้กล้ามเนื้อฉันแข็งแรงขึ้น					
7. การออกกำลังกาย เช่น เดิน การเล่นโยคะ การบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที จะช่วยให้ฉันคล่องตัว					
8. การพักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละวัน จะทำให้ฉันแข็งแรงและช่วยป้องกันการคลอดก่อนกำหนดได้					
9. การนอนหรือนั่งเหยียดขาในเวลากลางวัน อย่างน้อยวันละครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง ช่วยคลายความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้					

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
10.การทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส ขณะตั้งครรภ์ จะทำให้ลูกในท้องของฉันมีสุขภาพที่ดี					
11.การได้รับการดูแลช่วยเหลือจากสามี ญาติพี่น้องหรือเพื่อนช่วยให้ฉันมีกำลังใจในการดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์					
12.การพูดคุยกับหญิงตั้งครรภ์คนอื่นๆ ทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น					
13.การสวมรองเท้าส้นเตี้ยช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากการหกล้ม ซึ่งอาจทำให้เกิดการแท้งบุตรหรือตกเลือดก่อนคลอด					
14.การมารับการตรวจสุขภาพฟันจากทันตแพทย์เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์ ช่วยป้องกันการติดเชื้อทางกระแสเลือดจากการที่มีฟันผุหรือเหงือกอักเสบเรื้อรัง					
15.การมาฝากครรภ์อย่างสม่ำเสมอ ช่วยให้แพทย์และพยาบาลดูแลฉันอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับฉันและลูกในท้อง					

แบบสอบถามชุดที่ 4
แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงาน
ในโรงงานอุตสาหกรรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความคิดเห็นหรือความเชื่อของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมต่ออุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพในขณะตั้งครรภ์ ในแบบสอบถามนี้จะมีข้อความเกี่ยวกับความคิดเห็นในการปฏิบัติพฤติกรรม ให้ท่านเลือกตอบตามความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม จำนวน 15 ข้อ

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้ปฏิบัติมากที่สุด ขอให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|----------------------|---------|--|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด |
| เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่ |
| ไม่แน่ใจ | หมายถึง | ข้อความนั้นน่าจะตรงหรือไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย |

**แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงาน
ในโรงงานอุตสาหกรรม**

ข้อความ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. การรับประทานอาหารเพิ่มมากขึ้นในขณะตั้งครรภ์ จะทำให้ทารกตัวโตและคลอดยาก					
2. การรับประทานอาหารวิตามินบำรุงและยาเม็ดธาตุเหล็กที่แพทย์ให้ จะทำให้ทารกตัวโตและคลอดยาก					
3. ฉันไม่สามารถเปลี่ยนขนาดของเสื้อยกทรงตามขนาดของเต้านมได้ตลอดเนื่องจากเสื้อยกทรงราคาแพง					
4. การออกกำลังกายในแต่ละวันทำให้ฉันเสียเวลา					
5. การออกกำลังกายจะทำให้กระทบกระเทือนต่อลูกในท้องของฉัน					
6. ฉันนอนหลับได้ไม่สนิทตลอดคืน เนื่องจากมีเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ					
7. การทำงานจนดึกทำให้พักผ่อนได้ไม่เพียงพอ					
8. การตั้งครรภ์ทำให้ฉันไม่สามารถพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน หรือทำกิจกรรมต่างๆ นอกบ้านได้ตามปกติ					
9. การตั้งครรภ์ทำให้ฉันไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้มาใช้ในการดูแลบุตรในครรภ์ได้เป็นอย่างดี					
10. ฉันไม่กล้าพบปะสังสรรค์กับผู้อื่นในขณะตั้งครรภ์ เพราะรู้สึกอายที่รูปร่างไม่สวยงามเหมือนก่อนตั้งครรภ์					
11. การมาตรวจครรภ์แต่ละครั้งต้องใช้เวลาานานทำให้ฉันไม่ยอมมาตรวจตามที่แพทย์นัด					

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
12.คำแนะนำของแพทย์และพยาบาลยุ่งยากจนฉันไม่สามารถปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ					
13.ฉันไม่ยอมมาตรวจครรภ์เนื่องจากไม่ได้รับการต้อนรับที่ดีจากเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล					
14.ฉันไม่ยอมมาตรวจครรภ์ตามนัดเนื่องจาก การมาตรวจแต่ละครั้งทำให้ฉันต้องหยุดงานและขาดรายได้					
15.ฉันไม่กล้าซักถามแพทย์หรือพยาบาลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ทำให้ฉันไม่ทราบวิธีการดูแลสุขภาพของตนเองที่ถูกต้อง					

แบบสอบถามชุดที่ 5

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์ ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่าสตรีตั้งครรภ์มีความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในขณะที่ตั้งครรภ์ได้มากน้อยเพียงใด ในแบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความเชื่อและมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรม ให้ท่านเลือกตอบตามความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรม จำนวน 25 ข้อ

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ขอให้ท่านเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้อย่างสม่ำเสมอ หรือสามารถปฏิบัติได้สำเร็จทุกครั้ง
มั่นใจมาก	หมายถึง	ท่านมีความเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้บ่อยครั้ง หรือสามารถปฏิบัติได้สำเร็จเกือบทุกครั้ง
มั่นใจเล็กน้อย	หมายถึง	ท่านมีความเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้บางครั้ง หรือสามารถปฏิบัติได้สำเร็จบางครั้ง
ไม่มั่นใจ	หมายถึง	ท่านมีความเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้น้อยครั้ง หรือสามารถปฏิบัติได้นานๆ ครั้ง
ไม่มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง	ท่านไม่มีความเชื่อว่าตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้เลย

**แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการส่งเสริมสุขภาพของสตรีตั้งครรภ์
ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม**

ในขณะที่ตั้งครรภ์ ฉันมั่นใจว่า.....	มั่นใจ มาก ที่สุด	มั่นใจ มาก	มั่นใจ เล็กน้อย	ไม่ มั่นใจ	ไม่ มั่นใจ มาก ที่สุด
1.ฉันสามารถหาความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ ตนขณะตั้งครรภ์ที่ถูกต้องได้					
2.ฉันสามารถไปตรวจครรภ์ได้ตามนัดทุก ครั้ง					
3.ฉันสามารถขอคำแนะนำจากแพทย์หรือ พยาบาลเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพให้ แข็งแรง					
4.ฉันสามารถสังเกตอาการผิดปกติหรือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายของฉันได้ เช่น ทารกดิ้นน้อยลง มีอาการบวม มีเลือด ออกทางช่องคลอด เป็นต้น					
5.ฉันสามารถป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น ไม่ใส่รองเท้ามีส้น					
6.ฉันสามารถกินยาตามแพทย์สั่งได้ถูกต้อง และหลีกเลี่ยงการซื้อยารับประทานเอง					
7.ฉันสามารถแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกาย และการพักผ่อนในแต่ละวันได้					
8.ฉันสามารถออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ การตั้งครรภ์ได้ เช่น การเดิน การบริหาร กล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกราน					
9.ฉันสามารถออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ 20-30 นาที โดยไม่รู้สึเหนื่อย จนเกินไป					
10.ฉันสามารถดื่มน้ำได้มากพอ ตามที่ ร่างกายต้องการทุกวัน คือวันละ 8-10 แก้ว					

ในขณะที่ตั้งครรภ์ ฉันมั่นใจว่า.....	มั่นใจ มาก ที่สุด	มั่นใจ มาก	มั่นใจ เล็กน้อย	ไม่ มั่นใจ	ไม่ มั่นใจ มาก ที่สุด
11.ฉันสามารถเพิ่มน้ำหนักตัวได้อย่างเหมาะสมในขณะที่ตั้งครรภ์					
12.ฉันสามารถรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มมากขึ้น					
13.ฉันสามารถรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน					
14.ฉันสามารถยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้					
15.ฉันสามารถปรับหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้ เพื่อลดความเครียดของฉันได้					
16.ฉันสามารถหาวิธีจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้					
17.ฉันสามารถหาวิธีที่ทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลายได้					
18.ฉันสามารถหลีกเลี่ยงสภาพที่น่าเบื่อได้					
19.ฉันสามารถทำให้ตัวเองอยู่ได้โดยไม่มีเหงาหรือไม่รู้สึกละโดดเดี่ยว					
20.ฉันสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้					
21.ฉันสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาลได้					
22.ฉันสามารถปรึกษาปัญหา หรือความไม่สบายใจกับบุคคลใกล้ชิดได้					

ในขณะตั้งครรภ์ ฉันมั่นใจว่า.....	มั่นใจ มาก ที่สุด	มั่นใจ มาก	มั่นใจ เล็กน้อย	ไม่ มั่นใจ	ไม่ มั่นใจ มาก ที่สุด
23.ถ้ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ฉันสามารถ เล่าอาการต่างๆ ให้แพทย์หรือพยาบาล ทราบได้					
24.ฉันสามารถทำตัวให้เป็นที่รัก น่าเอาใจ ใส่จากคนที่ฉันรักได้					
25.ฉันสามารถขอคำอธิบาย จากคน ใกล้ชิด เมื่อฉันไม่เข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยน แปลงของร่างกายในขณะตั้งครรภ์ได้					

แบบสอบถามชุดที่ 6
แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของสตรีตั้งครรภ์
ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่าสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนมากน้อยเพียงใด ในแบบสอบถามนี้จะมีข้อความเกี่ยวกับความคิดเห็นที่ได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุน ให้ท่านเลือกตอบตามความถี่ในการได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุน จำนวน 20 ข้อ

เมื่อท่านเลือกข้อใดให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปริมาณการได้รับการสนับสนุน (ไม่ใช่ความถี่ในการได้รับการสนับสนุน) ตามความรู้สึกหรือตามความเป็นจริงที่ตรงกับข้อนั้นๆ เพียงหนึ่งช่องในหนึ่งข้อความเท่านั้น กรุณาตอบให้ครบทุกข้อความ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	ท่านได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนตรงตามข้อความนั้นมากที่สุด
เป็นส่วนมาก	หมายถึง	ท่านได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนตรงตามข้อความนั้นเป็นส่วนมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนตรงตามข้อความนั้นปานกลาง
เล็กน้อย	หมายถึง	ท่านได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนตรงตามข้อความนั้นเล็กน้อย
ไม่มีเลย	หมายถึง	ท่านไม่ได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนตรงตามข้อความนั้นเลย

**แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของสตรีตั้งครรภ์
ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม**

ข้อความ	มาก ที่สุด	เป็นส่วน มาก	ปาน กลาง	เล็ก น้อย	ไม่มีเลย
1. ท่านได้รับความสนใจและเอาใจใส่อย่างน้อย เพียงใด					
2. ท่านได้รับความรัก และห่วงใยอย่างน้อย เพียงใด					
3. ท่านได้รับความไว้วางใจให้ทำงานที่รับ มอบหมายอย่างน้อยเพียงใด					
4. ท่านรู้สึกว่าคุณค่ามีคุณค่าอย่างน้อย เพียงใด					
5. เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจท่านสามารถ ระบายความรู้สึกกับผู้อื่นได้อย่างน้อยเพียงใด					
6. ท่านได้รับคำชมว่าท่านมีความรับผิดชอบใน การทำงานอย่างน้อยเพียงใด					
7. ท่านได้รับคำชมเชยว่าท่านเป็นคนดูแล รักษาสุขภาพของตนเองดีอย่างน้อยเพียงใด					
8. มีผู้ส่งเสริมหรือสนับสนุนการทำงานมาก น้อยเพียงใด					
9. ท่านได้รับคำชมว่าท่านทำงานได้ดีกว่าคน อื่นอย่างน้อยเพียงใด					
10. ท่านได้รับคำชมว่าท่านเป็นคนมีน้ำใจและ เข้ากับผู้อื่นได้ดีอย่างน้อยเพียงใด					
11. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีป้องกัน อันตรายในการทำงานในโรงงานอย่างน้อย เพียงใด					
12. ท่านได้รับคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในการ แก้ปัญหาสุขภาพอย่างน้อยเพียงใด					

ข้อความ	มากที่สุด	เป็นส่วนมาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	ไม่มีเลย
13. ท่านได้รับคำแนะนำให้สังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่อาจเกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด					
14. ท่านได้รับคำแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์มากน้อยเพียงใด					
15. ท่านได้รับการบอกเรื่องการตรวจสุขภาพประจำปีมากน้อยเพียงใด					
16. ถ้าท่านมีปัญหาด้านการเงินท่านได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินมากน้อยเพียงใด					
17. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบาย มีผู้ให้การดูแลและอยู่เป็นเพื่อนท่านมากน้อยเพียงใด					
18. ในกรณีที่ม้งานมากหรือม้งานเร่งด่วนท่านได้รับความช่วยเหลือในการแบ่งเบาภาระงานมากน้อยเพียงใด					
19. ท่านได้รับการช่วยเหลือในการจัดหาอุปกรณ์เพื่อช่วยให้เกิดความปลอดภัยในการทำงาน เช่น ผ้าปิดปาก ปิดจมูก เป็นต้น มากน้อยเพียงใด					
20. ท่านได้รับการดูแลด้านสุขภาพมากน้อยเพียงใด					

แบบสอบถามชุดที่ 7

แบบวัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงการรับรู้ของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมที่มีต่อสภาพการณ์ทำงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานของท่าน ในแบบสอบถามนี้จะมีข้อความเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้ท่านตอบจำนวน 10 ข้อ

เมื่อท่านเลือกข้อใดให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านหรือตามความเป็นจริงที่ตรงกับข้อนั้นๆ เพียงหนึ่งช่องในหนึ่งข้อความเท่านั้น กรุณาตอบให้ครบทุกข้อความ การเลือกตอบจะถือเกณฑ์ ดังนี้

- | | | |
|----------------------|---------|--|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด |
| เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านเป็นส่วนใหญ่ |
| ไม่แน่ใจ | หมายถึง | ข้อความนั้นน่าจะตรงหรือไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย |

แบบวัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานของสตรีตั้งครรภ์ที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
1. ในสถานที่ทำงานของท่านมีที่พัก กลางวันอย่างเพียงพอ					
2. ที่ทำงานของท่าน มีอุปกรณ์ป้องกัน อันตรายที่จำเป็นอย่างเพียงพอ					
3. ชั่วโมงการทำงานของท่านมีความ เหมาะสมกับการตั้งครรภ์					
4. ลักษณะงานที่ท่านทำไม่เป็น อันตรายต่อการตั้งครรภ์					
5. ช่วงเวลาการทำงานของท่าน (กะ) เหมาะสมกับคนตั้งครรภ์					
6. สิ่งแวดล้อมในการทำงานไม่เป็น อันตรายต่อสุขภาพของท่าน					
7. ท่านสามารถทำงานได้สะดวก เมื่อมี ความจำเป็น					
8. นายจ้างให้ความสนใจอย่างจริงจัง ต่อความปลอดภัยในการทำงานของ ท่าน					
9. เพื่อนร่วมงานของท่าน ช่วยเหลือกัน ในการทำงานเป็นอย่างดี					
10. ท่านได้รับการช่วยเหลือด้าน การรักษาพยาบาลจากที่ทำงานอย่าง เพียงพอ					