



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมศึกษา

ข้าพเจ้า นางรัชณี ศรีตะวัน นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่เป็นโรคจิตเภท” มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่เป็นโรคจิตเภทในคลินิกจิตเวช โรงพยาบาลสุโขทัยใคร่ขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามโดยใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที ทั้งนี้ขอความร่วมมือจากท่านซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการให้ข้อมูล และข้อมูลที่ได้อาจมีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้ผู้ที่เป็นโรคจิตเภท ได้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและนำไปให้คำแนะนำแก่ประชาชน เป็นการช่วยส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับสภาพตนเอง และมีส่วนในการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของประชาชน

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อมูลที่ได้อาจเก็บเป็นความลับโดยจะไม่มีเปิดเผยชื่อของท่าน การนำข้อมูลไปเสนอหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของผลการศึกษานั้น การเข้าร่วมการศึกษานี้ขึ้นอยู่กับความตัดสินใจของท่าน หากท่านไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมการศึกษาท่านสามารถถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ตลอดเวลาโดยที่ท่านจะไม่สูญเสียประโยชน์ใดๆ ที่ท่านควรได้รับ และสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันจะเกิดจากผลการวิจัยให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กรณีที่ท่านอายุต่ำกว่า 18 ปี ต้องเป็นผู้ที่ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหากท่านมีคำถาม หรือ มีปัญหาที่ต้องการปรึกษากับข้าพเจ้า ท่านสามารถติดต่อกับข้าพเจ้า คือนางรัชณี ศรีตะวัน ได้ที่ โรงพยาบาลสุโขทัย โทรศัพท์ 055-611823 ในเวลาราชการ หรือ โทรศัพท์ 01-7861103 ได้ตลอดเวลา หรืออาจารย์ ดร. ھرรรษา เศรษฐบุบผา อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-949012, 053-946063 และสอบถามถึงสิทธิของท่านในการเข้าร่วมการวิจัย ได้ที่ ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-945033 ในเวลาราชการ

รัชณี ศรีตะวัน

นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การแสดงความยินยอม/ผู้ปกครองเข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า.....มีความยินยอมที่จะเข้าร่วมการศึกษาใน
ครั้งนี้ โดยข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของ
การศึกษาจากการอธิบายของผู้ศึกษาโดยตรง และตามที่ได้อ่านรายละเอียดในข้างต้น จึงขอ
ลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษานี้ของข้าพเจ้า และส่วนนี้
คืนให้ผู้วิจัยเก็บรักษาไว้

ลงชื่อ.....ผู้ยินยอม/ผู้ปกครอง

(.....)

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

วันที่.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้ที่เป็นโรคจิตเภท

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง [] หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. อายุ ปี
2. เพศ [] ชาย [] หญิง
3. สถานภาพสมรส
[] 1. โสด [] 2. คู่ [] 3. หม้าย [] 4. แยก/หย่า
4. การศึกษาสูงสุด
[] 1. ไม่ได้เรียน [] 2. ประถมศึกษา [] 3. มัธยมศึกษา [] 4. ปริญญาตรี
[] 5. สูงกว่าปริญญาตรี [] 6. อื่นๆ ระบุ.....
5. อาชีพ
[] 1. รับจ้าง [] 2. เกษตรกรรม [] 3. แม่บ้าน [] 4. ค้าขาย
[] 5. ไม่มีงานทำ [] 6. อื่นๆ ระบุ.....
6. ระยะเวลาการเจ็บป่วย ปี
7. รายได้ตนเองโดยรวมเฉลี่ยต่อเดือน บาท
8. รายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
[] 1. ไม่เพียงพอ [] 2. พอดีกับค่าใช้จ่าย
[] 3. เหลือเก็บ [] 4. อื่นๆ ระบุ
9. ท่านไปพบแพทย์บ่อยครั้งเพียงใด
[] 1. ทุก 2 สัปดาห์ [] 2. ทุก 1-2 เดือน
[] 3. มากกว่า 2 เดือน [] 4. อื่นๆ ระบุ

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง ท่านมีพฤติกรรมต่อไปนี้ บ่อยครั้งเพียงใด โดยให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ขวามือที่ตรงกับกรปฏิบัติของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติเรื่องนั้นๆ เป็นประจำ สม่ำเสมอ

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติเรื่องนั้นๆ เป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่สม่ำเสมอ

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติเรื่องนั้นๆ บ้าง นานๆ ครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติเรื่องนั้นๆ

พฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อ ต่างๆ เช่น หนังสือ โทรทัศน์ ฯลฯ				
2. ท่านสังเกตและตรวจความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง เช่น ตรวจสุขภาพฟัน เต้านม				
.				
.				
.				
.				
.				
.				
20. ท่านรับประทานอาหารเช้าหรือเผ็ดจัด				
.				
.				
.				
.				
55.ท่านไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น				

ภาคผนวก ค

จำนวน ร้อยละ และระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกตามรายชื่อ

ตารางที่ ค1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพรายชื่อ (n=193)

พฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัตินานๆครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ				
1. ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่นหนังสือ โทรทัศน์ ฯลฯ	51 (26.40)	60 (31.10)	56 (29.00)	26 (13.50)
2. ท่านสังเกตและตรวจความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง เช่นตรวจสุขภาพฟัน เต้านม	37 (19.20)	54 (28.00)	52 (26.90)	50 (25.90)
3. ท่านตรวจสอบวันผลิต วันหมดอายุ และภาชนะที่บรรจุอาหารก่อนซื้อหรือก่อนบริโภค	35 (18.10)	46 (23.80)	41 (21.20)	71 (36.80)
4. ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ชุมชนแออัดหรือบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทไม่ดี	33 (17.10)	72 (37.30)	58 (30.10)	30 (15.50)
5. ท่านสูบบุหรี่ และหรืออยู่ใกล้ชิดผู้สูบบุหรี่	81 (42.00)	29 (15.00)	26 (13.50)	57 (29.50)
6. ท่านปฏิบัติตามกฎจราจร เช่นเดินข้ามถนนบริเวณทางม้าลาย สวมเข็มขัดนิรภัย สวมหมวกกันน็อค	69 (35.80)	61 (31.60)	34 (17.60)	29 (15.00)
ด้านกิจกรรมทางกาย				
7. ท่านออกกำลังกายและหรือเล่นกีฬาตามติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	31 (16.10)	29 (15.00)	56 (29.0)	77 (39.90)
8. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	17 (8.80)	33 (17.10)	52 (26.90)	91 (47.20)

พฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัตินานๆครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)
9. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หรือมีเหงื่อออก	26 (13.50)	40 (20.70)	53 (27.50)	74 (38.30)
10. ท่านเคลื่อนไหวออกแรงในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น แขน ขา คอ ศรีษะ ในระหว่างการทำงาน	51 (26.40)	71 (36.80)	44 (22.80)	27 (14.00)
11. ท่านเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์	49 (25.40)	54 (28.00)	45 (23.30)	45 (23.30)
12. ท่านมีกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายขณะอยู่ที่บ้าน เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน	82 (42.50)	61 (31.60)	27 (14.00)	23 (11.90)
ด้านโภชนาการ				
13. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ต่อวัน	141 (73.10)	34 (17.60)	15 (7.80)	3 (1.60)
14. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ต่อวัน	80 (41.50)	64 (33.20)	40 (20.70)	9 (4.70)
15. ท่านรับประทานอาหารผักและผลไม้	74 (38.30)	87 (45.10)	27 (14.00)	5 (2.60)
16. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ อาหารทอด ข้าวขาหมู	22 (11.40)	97 (50.30)	50 (25.90)	24 (12.40)
17. ท่านรับประทานอาหารปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน	50 (25.90)	74 (38.30)	64 (33.20)	5 (2.60)
18. ท่านรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ เช่น แหนมดิบ ลาบ ลู่	84 (43.50)	85 (44.00)	17 (8.80)	7 (3.60)
19. ท่านรับประทานอาหารข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ หรือ ธัญพืช	10 (5.20)	19 (9.80)	50 (25.90)	114 (59.10)
20. ท่านรับประทานอาหารเค็มจัดหรือเผ็ดจัด	49 (25.40)	87 (45.10)	37 (19.20)	20 (10.40)

พฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัตินานๆครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)
21. ท่านรับประทานอาหารหรือขนมหวานจัด	33 (17.10)	85 (44.00)	48 (24.90)	27 (14.00)
22. ท่านรับประทานอาหารปิ้งย่างหรือรมควัน	32 (16.60)	94 (48.70)	52 (26.90)	15 (7.80)
23. ท่านรับประทานอาหารปลาเล็กปลาน้อย	45 (23.30)	74 (38.30)	61 (31.60)	13 (6.70)
24. ท่านรับประทานอาหารทะเล	15 (7.80)	33 (17.10)	101 (52.30)	44 (22.80)
25. ท่านรับประทานเครื่องในสัตว์	31 (16.10)	105 (54.40)	50 (25.90)	7 (3.60)
26. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	98 (50.80)	66 (34.20)	22 (11.40)	7 (3.60)
27. ท่านดื่มนมและหรือน้ำเต้าหู้อย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	35 (18.10)	49 (25.40)	65 (33.70)	44 (22.80)
28. ท่านดื่มเครื่องดื่มชาหรือกาแฟ	84 (43.50)	47 (24.40)	35 (18.10)	27 (14.00)
29. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภทน้ำอัดลม	47 (24.40)	94 (48.70)	30 (15.50)	22 (11.40)
30. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์	114 (59.10)	46 (23.80)	23 (11.90)	10 (5.20)
ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล				
31. ท่านพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว	80 (41.50)	83 (43.00)	25 (13.00)	5 (2.60)
32. ท่านมีกิจกรรมภายในบ้านร่วมกับบุคคลในครอบครัว เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน เล่นเกม	69 (35.80)	68 (35.20)	38 (19.70)	18 (9.30)
33. ท่านมีกิจกรรมนอกบ้านร่วมกับบุคคลในครอบครัว เช่น ไปเที่ยว ดูภาพยนตร์	23 (11.90)	45 (23.30)	59 (30.60)	66 (34.20)

พฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัตินานๆครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคยปฏิบัติ (ร้อยละ)
34. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมกับหน่วยงานหรือชุมชน	27 (14.00)	59 (30.60)	59 (30.60)	48 (24.90)
35. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมที่ยึดถือ	48 (24.90)	62 (32.10)	47 (24.40)	36 (18.70)
36. ท่านให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นมีปัญหาและขอความช่วยเหลือจากท่าน	47 (24.40)	55 (28.50)	52 (26.90)	39 (20.20)
37. ท่านปฏิบัติงาน โดยไม่มีปัญหาหรือขัดแย้งกับผู้ร่วมงาน	32 (16.60)	75 (38.90)	40 (20.70)	46 (23.80)
ด้านการจัดการความเครียด				
38. ท่านพูดคุยหรือปรึกษากับผู้ใกล้ชิด เมื่อท่านมีปัญหา	55 (28.50)	62 (32.10)	44 (22.80)	32 (16.60)
39. ท่านทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา นอนหลับ	53 (27.50)	79 (40.90)	40 (20.70)	21 (10.90)
40. ท่านสูบบุหรี่เมื่อมีความเครียด	96 (49.70)	26 (13.50)	34 (17.60)	37 (19.20)
41. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เมื่อมีความเครียด	120 (62.20)	28 (14.50)	34 (17.60)	11 (5.70)
42. ท่านรับประทานยานอนหลับ	30 (15.50)	38 (19.70)	41 (21.20)	84 (43.50)
43. ท่านรับประทานยาคลายเครียด	33 (17.10)	34 (17.60)	50 (25.90)	76 (39.40)
44. ท่านคิดถึงสิ่งที่ดีงาม มองโลกในแง่ดี	48 (24.90)	79 (40.90)	61 (31.60)	5 (2.60)
45. ท่านทำใจยอมรับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	44 (22.80)	81 (42.00)	51 (26.40)	17 (8.80)
46. ท่านนอนหลับสนิท ประมาณ 6-9 ชั่วโมงต่อวัน	84 (43.50)	80 (41.50)	21 (10.90)	8 (4.10)

พฤติกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (ร้อยละ)	ปฏิบัติ นานๆครั้ง (ร้อยละ)	ไม่เคย ปฏิบัติ (ร้อยละ)
ด้านพัฒนาทางจิตวิญญาณ				
47. ท่านดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข	54 (28.00)	92 (47.70)	36 (18.70)	11 (5.70)
48. ท่านแสดงความยินดีหรือแสดงความชื่นชมในความสำเร็จของผู้อื่น	60 (31.10)	85 (44.00)	32 (16.60)	16 (8.30)
49. ท่านปฏิบัติกิจกรรมที่ทำให้จิตสงบ เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ	48 (24.90)	49 (25.40)	52 (26.90)	44 (22.80)
50. ท่านทำใจยอมรับจุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง	46 (23.80)	85 (44.00)	40 (20.70)	22 (11.40)
51. ท่านอุทิศตนหรือเวลาเข้าร่วมกิจกรรมกับองค์กร เพื่อสร้างประโยชน์แก่สังคม	40 (20.70)	65 (33.70)	47 (24.40)	41 (21.20)
52. ท่านดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในคำสอนศาสนา	61 (31.60)	78 (40.40)	37 (19.20)	17 (8.80)
53. ท่านดำเนินชีวิตโดยยึดมั่นในคุณธรรมและคุณความดี	55 (28.50)	94 (48.70)	32 (16.60)	12 (6.20)
54. ท่านมักมองส่วนดีของผู้อื่น	53 (27.50)	79 (40.90)	45 (23.30)	16 (8.30)
55. ท่านไม่คิดร้ายต่อผู้อื่น	75 (38.90)	60 (31.10)	25 (13.00)	33 (17.10)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางรัชณี ศรีตะวัน
วัน เดือน ปี เกิด	29 มกราคม 2508
สถานที่เกิด	จังหวัดสุโขทัย
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ พ.ศ. 2530 การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก พ.ศ. 2544
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน	พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved