

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

ผู้วิจัย นางสาวอรนุช เขียวสะอาด
นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โดยคาดหวังว่าผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่ได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนแล้ว จะมีสมรรถนะแห่งตนสูงขึ้นและมีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

การเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมวิจัยหรือไม่ก็ตามไม่มีผลใด ๆ ต่อการรักษาพยาบาลที่ท่านได้รับในขณะนี้ หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อส่วนรวม เพราะจะนำผลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการให้การพยาบาลและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป หรือหากท่านเข้าร่วมงานวิจัยแล้ว หากภายหลังท่านเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้ โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และจะไม่มีผลต่อการรักษาพยาบาลที่ท่านจะได้รับ ท่านยังคงได้รับการรักษาจากทีมสุขภาพตามปกติ ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น

กลุ่มทดลอง

เมื่อท่านได้รับเลือกให้อยู่ในกลุ่มทดลอง มีขั้นตอนในการดำเนินการ คือ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป สัมภาษณ์สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสุขภาพ ทำการตรวจร่างกาย แล้วทำการนัดผู้ป่วยเข้าร่วมโปรแกรม โดยการเข้าร่วมโปรแกรมของผู้ป่วยจะมีทั้งหมด 3 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ของการวิจัย (วันจันทร์) มีขั้นตอนดังนี้

1. แนะนำตัวสร้างสัมพันธภาพ
2. ให้ดูวีดิทัศน์ชุดที่ 1 เรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. จัดให้มีการอภิปรายกลุ่มเรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและให้ความรู้เพิ่มเติม โดยเน้นในพฤติกรรมจัดการกับความเครียด
4. ให้ผู้ป่วยลงมือกระทำการฝึกการผ่อนคลายตามแบบเสี่ยงการฝึกผ่อนคลายแบบไม่เกร็งกล้ามเนื้อของ สมบัติ คาปัญญา
5. หลังการฝึกปฏิบัติแล้วผู้วิจัยพูดให้กำลังใจ พูดชักจูงโน้มน้าวและแจกใบปลิวการฝึกผ่อนคลาย ให้ผู้ป่วยนำไปปฏิบัติที่บ้าน ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาและทำการนัดผู้ป่วยครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 ของการวิจัย (วันพุธ) มีขั้นตอนดังนี้

1. ซักถามถึงปัญหาจากการนำไปฝึกปฏิบัติ ทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ให้ผู้ป่วยชมวีดิทัศน์ชุดที่ 1 ซ้ำ
3. จัดให้มีการอภิปรายกลุ่มเรื่องพฤติกรรมออกกำลังกายและการพักผ่อน
4. ผู้วิจัยทำการสาธิตและสาธิตย้อนกลับในการฝึกจับชีพจร
5. ผู้วิจัยทำการสาธิตและสาธิตย้อนกลับในการฝึกการออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว
6. ผู้วิจัยทำการพูดให้กำลังใจและพูดชักจูงโน้มน้าวให้ทำไปฝึกปฏิบัติต่อไปที่บ้านและทำการนัดผู้ป่วยในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 ของการวิจัย (วันศุกร์) มีขั้นตอนดังนี้

1. ซักถามถึงปัญหาจากการนำไปฝึกปฏิบัติ ทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ให้ผู้ป่วยชมวีดิทัศน์ชุดที่ 2 เรื่องพฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
3. จัดให้มีการอภิปรายกลุ่มในเรื่องพฤติกรรมการบริโภค การปฏิบัติตัวด้านการรักษาและด้านเพศสัมพันธ์

4. ผู้วิจัยทำการสรุปเนื้อหาใน 3 ด้านดังกล่าว
5. ทบทวนการออกกำลังกายโดยการเดินเร็วและการจับชีพจร
6. มีการสนับสนุนด้วยคำพูดชักจูงโน้มน้าวและให้กำลังใจให้นำไปฝึกปฏิบัติต่อที่บ้านเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยขณะที่ฝึกปฏิบัติอยู่ที่บ้าน ผู้วิจัยจะติดตามไปเยี่ยมที่บ้าน 2 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1 และ 3 หลังการเข้าร่วมโปรแกรม และทำการนัดหมายผู้ป่วย

ครั้งที่ 4 (นัดพบผู้ป่วยเมื่อครบการฝึก 4 สัปดาห์ที่บ้านแล้ว)

1. ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วย
2. ผู้วิจัยทำการสรุปการศึกษาวิจัย กล่าวขอบคุณผู้ป่วยเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย

ในระหว่างเข้าร่วมวิจัย ถ้าท่านมีข้อสงสัยใด ๆ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยของท่านหรือ
กรุณาโทรมาที่ 054-451279 ได้ตลอดเวลาและขอขอบพระคุณท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้ด้วย
อรนุช เขียวสะอาด

เมื่อท่านได้อ่านโครงการวิจัยนี้แล้ว มีความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยและ
ยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ กรุณาลงนามไว้เป็นหลักฐาน

ข้าพเจ้า มีความยินดีให้ความร่วมมือและสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว

ลายมือชื่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(.....)

ผู้ป่วยชื่อ ซึ่งเป็นผู้ป่วยในความดูแลของ
ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าอนุญาตให้บุคคลดังกล่าวเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

ลายมือชื่อแพทย์เจ้าของไข้
(.....)

ลายมือชื่อพยาน
(.....)

ลายมือชื่อผู้วิจัย
วันที่เดือน.....พ.ศ.....

กลุ่มควบคุม

ดิฉัน นางสาวอรนุช เขียวสะอาด เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ท่านเป็นบุคคลที่สำคัญยิ่ง ในการให้ข้อมูลครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์สมรรถนะแห่งตน แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ การเข้าร่วมวิจัยเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน ท่านจะได้รับการพยาบาลตามปกติและเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยท่านจะได้รับคู่มือการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจและได้รับชมวีดิทัศน์การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ หากท่านยินดีเข้าร่วมการวิจัยจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อส่วนรวม เพราะจะนำผลที่ได้ไปใช้ในการวางแผนการให้การพยาบาลและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ถ้าภายหลังท่านเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิที่จะขอถอนตัวได้ โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยแบบโดยเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น ในระหว่างเข้าร่วมวิจัย ถ้ามีข้อสงสัยใดๆ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยของท่านหรือกรุณาโทรมาที่ 054-451279 ได้ตลอดเวลา และขอขอบพระคุณท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้ด้วย

อรนุช เขียวสะอาด

ข้าพเจ้า มีความยินดีให้ความร่วมมือและสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยดังกล่าว

ลายมือชื่อผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(.....)

ลายมือชื่อพยาน

(.....)

ลายมือชื่อผู้วิจัย

(.....)

วันที่ เดือน..... พ.ศ.....

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลของงานวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์สมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย

ข้อความเป็นลักษณะแบบคำถามปลายปิด ให้ขีดเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ตามที่ผู้ป่วยเลือกตอบ หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพสมรส
 () โสด () คู่
 () หม้าย () หย่า แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา
12. ปัญหาสุขภาพอื่นๆ ที่พบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () เบาหวาน
13. ท่านมีปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานหรืออ้วน
 () สูบบุหรี่เป็นประจำ
 () ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ
 () เป็นคนเคร่งเครียดและจริงจังกับการทำงาน
 () ชอบดื่มสุรา กาแฟ
 () ท่านมีประวัติคนในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงความรู้สึกเกี่ยวกับความสามารถของตนเองของท่าน แบบสัมภาษณ์จะประกอบด้วยข้อคำถาม ทั้งหมด 37 ข้อ แต่ละข้อถามถึงความเชื่อมั่นในความสามารถของท่านที่จะปฏิบัติพฤติกรรมในเรื่องของการจัดการกับความเครียด การออกกำลังกายและการพักผ่อน การบริโภค การปฏิบัติตัวด้านการรักษาและด้านเพศสัมพันธ์ ขอให้ท่านพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อ โดยทำเครื่องหมาย / บนข้อความที่แสดงความมั่นใจที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน มากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยแต่ละข้อคำตอบ มีความหมายดังนี้

ไม่มั่นใจเลย	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านเลย
มั่นใจเล็กน้อย	หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านเป็นส่วนมาก
มั่นใจปานกลาง	หมายถึง ท่านไม่แน่ใจว่ามีความคิดเห็นหรือความรู้สึกนึกคิดอย่างไรกับข้อความนั้น
มั่นใจมาก	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านเป็นส่วนมาก
มั่นใจมากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านทุกประการ

ข้อคำถาม	ไม่มั่นใจเลย	มั่นใจค่อนข้างน้อย	มั่นใจปานกลาง	มั่นใจค่อนข้างมาก	มั่นใจอย่างเต็มที่
1. รับประทานอาหารมื้อหลักครบวันละ 3 มื้อ					
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ผักกาดดอง เป็นต้น					
3.					
37. ทำการปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเมื่อมีปัญหาด้านเพศสัมพันธ์					

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 37 ข้อ แต่ละข้อถามถึงความถี่ของการปฏิบัติกิจกรรมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจในด้านการบริโภค การออกกำลังกายและการพักผ่อน การจัดการกับความเครียด การปฏิบัติตัวด้านการรักษาและเพศสัมพันธ์ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงข้อเดียว ซึ่งแต่ละข้อมีความหมายและมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ประจำ	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจปฏิบัติสม่ำเสมอ หรือทุกครั้ง
บ่อยครั้ง	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจปฏิบัติเป็นส่วนน้อย หรือกระทำกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ เป็นบางครั้ง
ไม่เคยทำ	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจไม่เคยปฏิบัติเลย
ไม่สามารถทำได้	หมายถึง	กิจกรรมที่ถามนั้นผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจไม่สามารถปฏิบัติได้

ข้อคำถาม	ประจำ	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยทำ	ไม่สามารถทำได้
1 รับประทานอาหารมื้อหลักครบวันละ 3 มื้อ					
2 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ผักกาดดอง เป็นต้น					
3					
37. ทำการปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล เมื่อมีปัญหาด้านเพศสัมพันธ์					

ภาคผนวก ก

เนื้อหาเทคนิคการผ่อนคลายแบบไม่เกร็งกล้ามเนื้อ
(ตามเทปการผ่อนคลายของ สมบัติ ตาปัญญา)

ดนตรี.....

หลังจากนอนลงในท่าที่ถูกต้องแล้ว ขยับส่วนต่าง ๆ ของร่างของคุณให้ได้ท่าที่รู้สึกว่ายสบายที่สุด ปล่อยให้น้ำหนักทั้งหมดของคุณทิ้งลงบนพื้นที่รองรับคุณอยู่ ให้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ และสบาย สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดอย่างช้า ๆ กลั้นไว้สักครู่หนึ่ง แล้วหายใจออกให้เต็มที่ ให้ปอดของคุณว่างเปล่าจากลมหายใจจริง ๆ

เอาละ ปล่อยให้การหายใจของคุณเป็นไปอย่างธรรมชาติ ช้า ๆ และสม่ำเสมอ ให้จินตนาการว่าทุกครั้งที่คุณหายใจออก ลมหายใจของคุณจะพาเอาความเครียดออกจากตัวคุณไปด้วย ในขณะที่คุณหายใจเข้า ๆ และสม่ำเสมออยู่อย่างนี้ กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของคุณ จะรู้สึกหนักขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อคุณคลายความรู้สึกตึงเครียดออกไปจากตัว กล้ามเนื้อของคุณก็จะคลายตัวและอ่อนตัวลง ขณะที่คุณปล่อยตัวให้ผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อย ๆ นี้ ขอให้คุณมุ่งความสนใจไปที่แขนและมือทั้งสองข้าง นึกภาพกล้ามเนื้อแขนส่วนบนของคุณคลายตัวออก และทิ้งน้ำหนักลงบนพื้นที่รองรับอยู่ ปล่อยให้แขนส่วนบนของคุณผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ให้จินตนาการว่า ลมหายใจออกของคุณแต่ละครั้งพาเอาความเครียดทั้งหลายออกไปกับมันด้วย จำไว้เสมอว่า คุณสามารถปล่อยกล้ามเนื้อของคุณให้ผ่อนคลายได้มากขึ้นเรื่อย ๆ

.....

ดนตรี.....

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน สร้างขึ้นตามแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) ได้กล่าวถึงแหล่งสนับสนุนประกอบด้วย 4 แหล่ง ได้แก่ ประสบการณ์ความสำเร็จจากผลมือการกระทำด้วยตนเอง การสังเกตจากประสิทธิภาพสำเร็จของผู้อื่น การสนับสนุนจากการชักจูงด้วยคำพูดและการสนับสนุนด้านสรีระและอารมณ์ การสร้างโปรแกรมจึงอาศัยแนวคิดดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วยการสังเกตจากประสิทธิภาพสำเร็จของผู้อื่นจากตัวแบบสัญลักษณ์ การสนับสนุนด้านสรีระและอารมณ์ ประสบการณ์ของความสำเร็จจากผลมือการกระทำด้วยตนเองและการชักจูงด้วยคำพูด เมื่อหาของโปรแกรมจะครอบคลุมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมทั้ง 5 ด้านของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้แก่ การจัดการกับความเครียด การออกกำลังกายและการพักผ่อน การบริโภคอาหาร การปฏิบัติตัวด้านการรักษาและพบสัมพันธ์ โดยมีวัตถุประสงค์และวิธีการตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้นและเกิดความเชื่อมั่นในการพิจารณาตัดสินใจความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมสุขภาพ 5 ด้าน ได้แก่ การจัดการกับความเครียด การออกกำลังกายและการพักผ่อน การบริโภคอาหาร การปฏิบัติตัวด้านการรักษา และด้านเพศสัมพันธ์ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่มารับการตรวจที่คลินิกโรคหัวใจ แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลเชียงคำ จังหวัดพะเยา

การสร้างกิจกรรมตามแนวคิดของเบนดรา มีดังนี้

1. พฤติกรรมการจัดการกับความเครียด มีการใช้แหล่งสนับสนุนครบทั้ง 4 แหล่ง ได้แก่
 - 1.1 การสังเกตจากประสบการณ์ความเจ็บของผู้อื่นผ่านสื่อวีดิทัศน์ เรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - 1.2 การสนับสนุนทางด้านสรีระและอารมณ์ โดยการให้มีการอภิปรายกลุ่มเรื่องการจัดการกับความเครียด
 - 1.3 ความสำเร็จจากการลงมือกระทำด้วยตนเอง ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามเทพเสียงของสมบัติ ตามปัญญา
 - 1.4 การชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูด
2. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการพักผ่อน มีการใช้แหล่งสนับสนุนครบทั้ง 4 แหล่ง ได้แก่
 - 2.1 การสังเกตจากประสบการณ์ความเจ็บของผู้อื่นผ่านสื่อวีดิทัศน์ เรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - 2.2 การสนับสนุนทางด้านสรีระและอารมณ์ โดยฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามเทพเสียงของสมบัติ ตามปัญญา และจัดให้มีการอภิปรายกลุ่มเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายและการพักผ่อน
 - 2.3 ความสำเร็จจากการลงมือกระทำด้วยตนเอง ในการฝึกจับชีพจรและการออกกำลังกายโดยการเดิน
 - 2.4 การชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูด
3. ด้านเพศสัมพันธ์ มีการใช้แหล่งสนับสนุน 2 แหล่ง ได้แก่
 - 3.1 การสังเกตจากประสบการณ์ความเจ็บของผู้อื่นผ่านสื่อวีดิทัศน์ เรื่องพฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - 3.2 การสนับสนุนทางด้านสรีระและอารมณ์ โดยจัดให้มีการอภิปรายกลุ่มเรื่องพฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม
4. ด้านการบริโภคและการปฏิบัติตัวด้านการรักษา มีการใช้แหล่งสนับสนุน 2 แหล่ง ได้แก่
 - 4.1 การสังเกตจากประสบการณ์ความเจ็บของผู้อื่นผ่านทางสื่อวีดิทัศน์ เรื่องพฤติกรรมที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ
 - 4.2 การสนับสนุนทางด้านสรีระและอารมณ์ โดยจัดให้มีการอภิปรายกลุ่มเรื่องการบริโภคและการปฏิบัติตัวด้านการรักษา

ครั้งที่	พฤติกรรม	การนำเสนอข้อมูล ตามกรอบแนวคิด ของแบบดูรา	สื่อ	วิธีการ	รายละเอียดของกิจกรรม
ขึ้น เตรียม การ (ใช้เวลา 30-45 นาที)				ขึ้นเตรียมการ -การสร้างสัมพันธภาพ (ใช้เวลา 30 นาที)	1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิทักทายและแนะนำตัวต่อผู้ช่วยกลุ่มตัวอย่าง พูดคุยซักถามโดยทั่วไป อากาการและอาการแสดงของผู้ป่วย 2. ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงการเข้าร่วมโปรแกรมการ วิจัยอย่างคร่าว ๆ เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย ดังนี้ 2.1 อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย 2.2 อธิบายวิธีการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาที่เข้าร่วมการวิจัย และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้ช่วยจะต้องเข้าร่วมโปรแกรม ครบทั้ง 3 ครั้ง (วันเว้นวัน จันทร์-พุธ-ศุกร์) 2.3 ชี้แจงให้ผู้ช่วยทราบถึงการพำนักสิทธิ์และเปิดโอกาสให้ ถามข้อสงสัยก่อนการตัดสินใจเข้าร่วมวิจัย 3. เมื่อผู้ช่วยยินยอมเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยพูดคุยกับผู้ช่วยใน เรื่องโดยทั่วไปและซักถามผู้ช่วยถึงประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคหลอด เลือดหัวใจ อาการและการแสดง ความรู้เกี่ยวกับโรคและแนวทางการ ปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

ภาคผนวก จ

คู่มือการปฏิบัติที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจเกิดได้อย่างไร?
โรคหลอดเลือดหัวใจ หมายถึง โรคที่เกิดจาก หลอดเลือดที่นำเลือดไป
หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ เกิดจากการที่ไขมันไปอุดตัน ไม่สามารถนำเลือดไปหล่อเลี้ยง
กล้ามเนื้อหัวใจได้ หรือเกิดจากการที่หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ทำให้เลือดไปหล่อเลี้ยง
กล้ามเนื้อหัวใจได้ไม่เพียงพอ หรือเกิดจากการที่หลอดเลือดหัวใจแตก ทำให้เลือด
ไหลออกจากหลอดเลือดหัวใจไปภายนอก ทำให้เกิดอาการเจ็บหน้าอก หายใจไม่สะดวก
หรือมีอาการอื่น ๆ ตามมา








คู่มือการปฏิบัติที่เหมาะสม
สำหรับผู้ที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ



ผู้ที่มีโรค
หลอดเลือดหัวใจ

4) ผู้ที่มีโรค



5) ผู้ที่มีโรค



ภาคผนวก จ

บทวิทัศน์

เรื่องพฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ

ลำดับ	ภาพ	เสียง
1.	F/I GRAPHIC ชื่อเรื่อง “ พฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ” F/O GRAPHIC	ดนตรี
2.	F/I GRAPHIC จัดทำโดย อรนุช เขียวสะอาด นักศึกษาปริญญาโทสาขาการพยาบาลสาธารณสุขและ สัตวศาสตร์ F/O GRAPHIC	ดนตรี
3	F/I GRAPHIC วัตถุประสงค์ -เพื่อให้ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ มีความรู้ ความเข้าใจในพฤติกรรม ด้านเพศสัมพันธ์และสามารถปฏิบัติ พฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ได้อย่าง เหมาะสม	ดนตรี
4.	F/I ระยะ LS มุม O,E ภาพเด็กกำลังวิ่งเล่น CUT	ดนตรี ชีวิตคนเราทุกคนนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วย่อมมีการเจริญเติบโต พัฒนาการ ไปตามวัย (บรรยาย)
5.	ภาพวัยรุ่นหนุ่มสาวกำลังหยอกล้อ เล่นกัน (นั่งคู่กันที่สนามหรือเดินจูบ มือกัน) CUT	ค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้น ก้าวเข้าสู่วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว จะเริ่มมีความรักและสนใจในเพศตรงข้าม (บรรยาย) ดนตรี

ลำดับ	ภาพ	เสียง
(6.)	ภาพงานแต่งงาน	มนุษย์เป็นสัตว์สังคม การมีชีวิตคู่ถือเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์มาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ เพื่อเป็นการแสดงถึงความอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ (บรรยาย) ดนตรี
10	ภาพผู้ป่วยมีอาการเจ็บอก	เสียงรพพยาบาลฉุกเฉิน
11	ภาพเซ็นผู้ป่วย เข้าห้องผู้ป่วยหนัก	เสียงรถฉุกเฉินค่อย ๆ เบาลง
25.	กลับมาที่ภาพแพทย์นั่งพูด CUT	แพทย์ : นอกจากนี้ท่านควรหลีกเลี่ยงการมีกิจกรรมทางเพศ หลังการรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ หรือมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่คุ้นเคย เช่น การเปลี่ยนคู่นอน เพราะกระตุ้นให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้น เกิดภาวะหัวใจวายตามมาได้
26.	F/I GRAPHIC ภาพการ์ตูนรูปหมูทำท่าจะเข้ กบดาน (แล้วทำกาบาท) CUT	แพทย์ : (บรรยาย) ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ที่เป็น ผู้ชาย ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ต้องออกแรงมาก ได้แก่ ยาที่ต้องใช้กำลังแขนช่วยพยุงตัวขณะมีเพศสัมพันธ์ เพราะจะกระตุ้นให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้นได้ ควรเปลี่ยนมาใช้ยาที่ ผู้ชายสบาย ๆ ผ่อนคลาย โดยไม่ต้องออกแรงหนักมาก เช่น
27.	การ์ตูน ANIMATION แสดงภาพผู้ ชายนอนหงายแล้วผู้หญิงอยู่ข้างบน	แพทย์ : ท่านนอนหงายเปลี่ยนให้ผู้หญิงอยู่ข้างบน
28.	การ์ตูน ANIMATION แสดงภาพ การ์ตูนผู้ชายและผู้หญิงตะแคงหน้า เข้าหากัน หรือทำท่าตะแคงข้าง CUT . .	แพทย์ : ทำตะแคงข้างหรือตะแคงหน้าเข้าหากัน
64.	ภาพพยาบาล(คนเดิม) กล่าวสรุป	พยาบาล: เรื่องพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของผู้ป่วย โรค หลอดเลือดหัวใจ มักจะถูกมองข้ามไป เนื่อง จาก.....

ภาคผนวก ข

การหาความตรงด้านเนื้อหาและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

การหาความตรงด้านเนื้อหา

ดัชนีความตรงของเนื้อหา (content validity index : CVI) = $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

1. ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามสัมภาษณ์สมรรถนะแห่งตน ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 2	=	0.97
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 3	=	0.73
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 4	=	0.91
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 5	=	0.94
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 3	=	0.75
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 4	=	0.91
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 5	=	0.91
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 4	=	0.70
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 5	=	0.67
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 4 และ 5	=	0.94
รวม	=	8.43
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ	=	10 คู่
ดังนั้น ดัชนีความตรงตามเนื้อหา	=	0.84

2. คำนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความค้ำนี้ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 2	=	0.97
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 3	=	0.73
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 4	=	0.97
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 5	=	0.97
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 3	=	0.75
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 4	=	0.91
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 5	=	0.91
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 4	=	0.70
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 5	=	0.67
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 4 และ 5	=	0.97
รวม	=	8.55

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 10 คู่

ดังนั้นค้ำนี้ความตรงตามเนื้อหา = 0.85

การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

1. การหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์สมรรถนะแห่งตน ใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (alpha cronbach) ได้เท่ากับ 0.82

2. การหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ใช้วิธีการทดสอบซ้ำ (test – retest method) ได้เท่ากับ 0.92

ภาคผนวก ข

คะแนนรวมของสมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 14 คะแนนรวมของสมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสุขภาพก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน

คู่ที่	สมรรถนะแห่งตน				พฤติกรรมสุขภาพ				หมายเหตุ
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	
1	81	143	88	97	65	127	79	79	113
2	89	133	91	87	78	118	74	74	104
3	90	149	96	84	79	126	81	81	126
4	98	161	99	100	87	132	90	93	131
5	88	137	91	85	71	122	73	72	113
6	93	135	96	96	74	113	84	81	120
7	86	148	86	83	77	116	76	69	129
8	82	143	96	99	90	128	85	84	124
9	74	132	78	80	63	114	73	72	119
10	85	149	89	92	73	124	78	77	131
11	98	143	100	97	92	119	87	88	134
12	82	142	95	95	72	136	78	78	135
13	96	150	85	84	83	133	88	79	136
14	79	144	82	82	80	128	83	73	119
15	98	150	105	104	86	130	87	87	135

หมายเหตุ เป็นคะแนนสมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยกลุ่มทดลองในการติดตามเยี่ยมครั้งที่ 1

ภาคผนวก ณ

คะแนนสมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสุขภาพจำแนกตามรายชื่อ
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 15 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถนะแห่งตน จำแนกตาม
รายชื่อของกลุ่มทดลอง ก่อนการศึกษา

ระดับคะแนนเท่ากับ 1	หมายถึง ไม่มั่นใจเลย
ระดับคะแนนเท่ากับ 2	หมายถึง มั่นใจเล็กน้อย
ระดับคะแนนเท่ากับ 3	หมายถึง มั่นใจปานกลาง
ระดับคะแนนเท่ากับ 3	หมายถึง มั่นใจมาก
ระดับคะแนนเท่ากับ 3	หมายถึง มั่นใจมากที่สุด

สมรรถนะแห่งตน	จำนวน (ร้อยละ)					คะแนนเฉลี่ย X	S.D.
	ระดับคะแนน						
	1	2	3	4	5		
1. รับประทานอาหาร...	13.33	26.67	13.33	40.00	6.67	3.00	1.25
2. หลีกเลี่ยงการ....	20.00	60.00	20.00	0	0	2.00	0.65
3. หลีกเลี่ยงการดื่ม.....	73.33	20.00	6.67	0	0	1.33	0.62
4. หลีกเลี่ยงการ....	33.33	53.34	13.33	0	0	1.80	0.68
5. ประกอบอาหาร...	13.33	46.67	26.67	13.33	0	2.40	0.91
6. รับประทานอาหาร..	0	20.00	53.33	13.33	6.67	3.27	0.88
7. หากน้ำหนักเกิน...	26.67	53.33	13.33	6.67	0	2.00	0.85
8. ลดการดื่มเครื่องดื่ม..	40.00	40.00	6.67	6.67	6.66	2.00	1.20
9. งดการสูบบุหรี่	6.67	6.67	13.33	26.67	46.67	4.00	1.25
10. จิบซีฟเจอร์ทุกครั้ง..	93.33	6.67	0	0	0	1.06	0.26
11. ออกกำลังกาย...	20.00	33.33	26.67	13.33	6.67	2.53	1.19
12. ปฏิบัติตามขั้นตอน..	13.33	66.67	13.33	6.67	0	2.13	0.74

สมรรถนะแห่งตน	จำนวน (ร้อยละ)					คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน						
	1	2	3	4	5		
13. สังเกตอาการผิด..	0	60.00	40.00	0	0	2.40	0.51
14. จับชีพจรหลัง....	53.33	33.33	6.67	6.67	0	1.67	0.90
15. นั่งพักหลังการ...	6.67	60.00	26.67	6.66	0	2.33	0.72
16. นอนหลับพักผ่อน..	0	6.67	20.00	73.33	0	3.67	0.62
17. นอนพักใน....	13.33	40.00	20.00	26.67	0	2.60	1.06
18. สามารถควบคุม..	13.33	66.67	20.00	0	0	2.07	0.59
19. ระวังความรู้สึก..	0	60.00	40.00	0	0	2.40	0.51
20. หาทางระบาย..	6.67	6.67	73.33	13.33	0	2.93	0.70
21. ใช้วิธีการผ่อน...	6.67	40.00	46.67	6.66	0	3.27	1.16
22. หลีกเลี่ยงการใช้ยา..	0	33.33	26.67	20.00	20.00	3.47	0.83
23. รับประทานเฉพาะ...	0	13.33	33.33	46.67	6.66	1.73	0.80
24. พกยาในโตรกลี...	46.67	33.33	20.00	0	0	3.47	0.74
25. ไปรับการตรวจ....	0	6.66	46.67	40.00	6.67	1.93	0.59
26. ขอคำปรึกษาจาก..	20.00	66.67	13.33	0	0	1.87	0.83
27. คิดตามข้อมูลข่าว...	33.33	53.33	6.67	6.67	0	2.00	0.85
28. มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน...	33.33	33.33	33.34	0	0	2.13	0.64
29. หลีกเลี่ยงปัจจัย...	13.33	60.00	26.67	0	0	2.00	0.65
30. มีเพศสัมพันธ์...	20.00	60.00	20.00	0	0	2.53	0.99
31. มีเพศสัมพันธ์ในแต่..	13.33	40.00	26.67	20.00	0	2.13	0.83
32. สังเกตอาการผิด..	26.67	33.33	40.00	0	0	2.53	0.64
33. ขณะที่มิมีเพศ...	6.67	33.33	60.00	0	0	2.13	0.83
34. หลีกเลี่ยงการ...	0	13.33	26.67	53.33	6.67	2.53	0.64
35. มีเพศสัมพันธ์..	6.66	66.67	26.67	0	0	3.53	0.83
36. หลีกเลี่ยงการดื่ม..	26.67	46.66	26.67	0	0	2.00	0.76
37. ทำการปรึกษา..	100.00	0	0	0	0	1.00	0.00

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถนะแห่งตน จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มทดลอง หลังการศึกษา

สมรรถนะแห่งตน	จำนวน (ร้อยละ)					คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน						
	1	2	3	4	5		
1. รับประทานอาหาร...	6.67	0	6.67	66.66	20.00	3.93	0.93
2. หลีกเลียงการ....	0	0	53.33	46.67	0	3.47	0.52
3. หลีกเลียงการเดิม.....	0	0	53.33	46.67	0	3.47	0.52
4. หลีกเลียงการ....	0	0	20.00	80.00	0	3.80	0.41
5. ประกอบอาหาร...	0	0	13.33	60.00	26.67	4.13	0.64
6. รับประทานอาหาร..	0	0	6.67	80.00	13.33	4.07	0.46
7. หากน้ำหนักเกิน...	0	0	53.33	46.67	0	3.47	0.52
8. ลดการดื่มเครื่องดื่ม..	0	0	20.00	40.00	40.00	4.20	0.77
9. งดการสูบบุหรี่	0	0	0	20.00	80.00	4.80	0.41
10. ขับขี่พจรทุกครั้ง..	0	0	20.00	73.33	6.67	3.87	0.52
11. ออกกำลังกาย...	0	0	6.67	60.00	33.33	4.27	0.59
12. ปฏิบัติตามขั้นตอน..	0	0	13.33	80.00	6.67	3.93	0.46
13. สังเกตอาการผิด..	0	0	13.33	80.00	6.67	3.93	0.46
14. ขับขี่พจรหลัง....	0	0	40.00	46.67	13.33	3.73	0.70
15. นิ่งพักหลังการ...	0	0	26.67	60.00	13.33	3.87	0.64
16. นอนหลับพักผ่อน..	0	0	0	86.67	13.33	4.13	0.35
17. นอนพักใน....	0	20.00	13.33	53.34	13.33	3.60	0.99
18. สามารถควบคุม..	0	0	66.67	33.33	0	3.33	0.49
19. ระวังความรู้สึก..	0	0	33.33	66.67	0	3.67	0.49
20. หาทางระบาย..	0	0	20.00	73.33	6.67	3.87	0.52
21. ใช้วิธีการผ่อน...	0	0	20.00	80.00	0	3.80	0.41
22. หลีกเลียงการใช้จ่าย..	0	6.67	6.67	60.00	26.66	4.07	0.80
23. รับประทานอาหารเฉพาะ...	0	0	0	80.00	20.00	4.20	0.41

สมรรถนะแห่งตน	จำนวน (ร้อยละ)					คะแนนเฉลี่ย X	S.D.
	ระดับคะแนน						
	1	2	3	4	5		
24. พกยาในโตรกลี...	0	0	6.67	40.00	53.33	4.47	0.64
25. ไปรับการตรวจ....	0	0	6.67	60.00	33.33	4.27	0.59
26. ขอคำปรึกษาจาก..	0	6.67	26.67	60.00	6.67	3.67	0.72
27. ติดตามข้อมูลข่าว...	0	0	20.00	60.00	20.00	4.00	0.65
28. มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน...	0	6.67	26.67	53.33	13.33	3.73	0.80
29. หลีกเลี่ยงปัจจัย...	0	0	33.33	53.33	13.34	3.80	0.68
30. มีเพศสัมพันธ์...	0	0	33.33	67.67	0	3.67	0.49
31. มีเพศสัมพันธ์ในแต่..	0	0	33.33	53.33	13.37	3.80	0.68
32. สังเกตอาการผิดปกติ..	0	0	46.67	46.67	6.66	3.60	0.63
33. ขณะที่ไม่มีเพศ...	0	0	53.33	46.67	0	3.47	0.52
34. หลีกเลี่ยงการ...	0	0	0	13.33	86.67	4.87	0.35
35. มีเพศสัมพันธ์...	0	6.67	20.00	60.00	13.33	3.80	0.77
36. หลีกเลี่ยงการดื่ม..	0	6.67	13.33	53.33	26.67	4.00	0.85
37. ทำการปรึกษา..	0	0	80.00	20.00	0	3.20	0.41

ตารางที่ 17 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถนะแห่งตน จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มควบคุม ก่อนการศึกษา

สมรรถนะแห่งตน	จำนวน (ร้อยละ)					คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน						
	1	2	3	4	5		
1. รับประทานอาหาร...	6.67	0	20.00	73.33	0	3.60	0.83
2. หลีกเลียงการ....	53.33	40.00	6.67	0	0	1.53	0.64
3. หลีกเลียงการเดิม.....	100.00	0	0	0	0	1.00	0.00
5. หลีกเลียงการ....	26.67	33.33	33.33	6.67	0	2.20	0.94
5. ประกอบอาหาร...	0	26.67	26.67	6.66	0	3.27	0.96
6. รับประทานอาหาร..	0	6.67	46.67	46.67	0	3.40	0.63
7. หากน้ำหนักเกิน...	53.33	20.00	20.00	6.67	0	1.80	1.01
8. ลดการดื่มเครื่องดื่ม..	20.00	13.33	46.67	13.33	6.67	2.73	1.16
9. งดการสูบบุหรี่	13.33	6.67	0	6.67	73.33	4.20	1.52
10. ขับขี่พจรทุกครั้ง..	93.33	6.67	0	0	0	1.07	0.26
11. ออกกำลังกาย...	33.33	26.67	20.00	20.00	0	2.27	1.16
12. ปฏิบัติตามขั้นตอน..	46.67	40.00	13.33	0	0	1.67	0.72
13. สังเกตอาการผิด..	26.67	33.33	33.33	6.67	0	2.20	0.94
14. ขับขี่พจรหลัง....	93.33	0	6.67	0	0	1.13	0.52
15. นั่งพักหลังการ...	26.67	20.00	33.33	20.00	0	2.47	1.13
16. นอนหลับพักผ่อน..	6.67	0	20.00	67.66	6.67	3.67	0.90
17. นอนพักใน....	6.67	33.33	20.00	20.00	20.00	3.13	1.30
18. สามารถควบคุม..	13.33	60.00	26.67	0	0	2.13	0.64
19. ระงับความรู้สึก..	13.33	33.33	53.34	0	0	2.40	0.74
20. หาทางระบาย..	6.67	13.33	67.67	13.33	0	2.87	0.74
21. ใช้วิธีการผ่อน...	26.67	26.67	26.66	20.00	0	2.40	1.12
22. หลีกเลียงการใช้จ่าย..	13.37	20.00	13.37	26.67	26.67	3.33	1.45
23. รับประทานเฉพาะ...	6.67	6.67	26.67	60.00	0	3.47	0.99

สมรรถนะแห่งตน	จำนวน (ร้อยละ)					คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน						
	1	2	3	4	5		
24. พกยาในโตรกลี...	67.67	20.00	6.67	6.67	0	1.53	0.92
25. ไปรับการตรวจ....	6.67	13.33	6.67	60.00	13.33	3.60	1.12
26. ขอคำปรึกษาจาก..	73.34	13.33	0	13.33	0	1.53	1.06
27. ติดตามข้อมูลข่าว...	40.00	40.00	13.33	6.67	0	1.87	0.92
28. มีการพูดคุยแลก...	6.67	53.33	40.00	0	0	2.33	0.62
29. หลีกเลียงปัจจัย...	26.67	40.00	43.03	0	0	2.07	0.80
30. มีเพศสัมพันธ์...	6.67	43.33	43.33	0	0	2.40	0.63
31. มีเพศสัมพันธ์ในแต่..	20.00	26.67	6.67	46.67	0	2.80	1.26
32. สังเกตอาการผิดปกติ..	6.67	40.00	46.66	6.67	0	2.53	0.74
33. ขณะที่มิเพศ...	33.33	40.00	20.00	6.67	0	2.00	0.93
34. หลีกเลียงการ...	0	0	0	33.33	67.67	4.67	0.49
35. มีเพศสัมพันธ์..	0	67.67	20.00	13.33	0	2.47	0.74
36. หลีกเลียงการดื่ม..	0	26.67	60.00	13.33	0	2.87	0.64
37. ทำการปรึกษา..	93.33	6.67	0	0	0	1.07	0.26

ตารางที่ 18 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถนะแห่งตนจำแนกตาม
รายชื่อของกลุ่มควบคุม หลังการศึกษา

สมรรถนะแห่งตน	จำนวน (ร้อยละ)					คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน						
	1	2	3	4	5		
1. รับประทานอาหาร...	6.67	13.33	20.00	53.34	13.33	3.47	1.13
2. หลีกเลียงการ....	46.67	46.67	6.67	0	0	1.60	0.63
3. หลีกเลียงการเติม.....	93.33	6.67	0	0	0	1.13	0.35
6. หลีกเลียงการ....	33.33	40.00	20.00	6.67	0	2.00	0.93
5. ประกอบอาหาร...	6.67	26.67	33.33	33.33	0	2.93	0.96
6. รับประทานอาหาร..	0	20.00	26.67	53.33	0	3.33	0.82
7. หากน้ำหนักเกิน...	67.67	26.66	6.67	0	0	1.40	0.63
8. ลดการดื่มเครื่องดื่ม..	20.00	33.33	26.67	20.00	0	2.47	1.06
9. งดการสูบบุหรี่	6.67	6.67	67.66	20.00	0	4.40	1.12
10. ขับขี่พจรทุกครั้ง..	93.33	6.67	0	0	0	1.07	0.26
11. ออกกำลังกาย...	33.33	33.33	6.67	6.67	0	2.07	0.96
12. ปฏิบัติตามขั้นตอน..	53.33	46.67	0	0	0	1.47	0.52
13. สังเกตอาการผิดปกติ..	46.67	20.00	33.33	0	0	1.87	0.92
14. ขับขี่พจรหลัง....	100.00	0	0	0	0	1.00	0.00
15. นิ่งพักหลังการ...	33.33	13.33	40.00	13.34	0	2.33	1.11
16. นอนหลับพักผ่อน..	0	6.67	20.00	73.33	0	3.67	0.62
17. นอนพักใน....	13.33	33.34	13.33	33.33	6.67	2.87	1.25
18. สามารถควบคุม..	26.67	40.00	26.67	6.67	0	2.13	0.92
19. ระวังความรู้สึก..	13.33	60.00	26.67	0	0	2.13	0.64
20. หาทางระบาย..	6.67	40.00	40.00	13.33	0	2.60	0.83
21. ใช้วิธีการผ่อน...	13.33	20.00	53.34	13.33	0	2.67	0.90
22. หลีกเลียงการใช้จ่าย..	13.33	20.00	6.67	26.67	33.33	3.47	1.51
23. รับประทานเฉพาะ...	0	13.33	13.33	67.67	6.67	3.67	0.82

สมรรถนะแห่งตน	จำนวน (ร้อยละ)					คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน						
	1	2	3	4	5		
24. พกยาในโตรกลี...	67.67	20.00	13.33	0	0	1.47	0.74
25. ไปรับการตรวจ....	0	6.67	13.33	67.67	6.67	3.73	0.70
26. ขอคำปรึกษาจาก..	60.00	20.00	6.67	13.33	0	1.73	1.10
27. ติดตามข้อมูลข่าว...	33.33	33.33	20.00	13.34	0	2.13	1.06
28. มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน...	26.67	46.66	26.67	0	0	2.00	0.76
29. หลีกเลี่ยงปัจจัย...	26.67	60.00	13.33	0	0	1.87	0.64
30. มีเพศสัมพันธ์...	6.67	67.67	20.00	0	0	2.13	0.52
31. มีเพศสัมพันธ์ในแต่..	33.33	26.67	6.67	33.33	0	2.40	1.30
32. สังเกตอาการผิดปกติ..	26.67	26.67	40.00	6.66	0	2.27	0.96
33. ขณะที่มิเพศ...	46.67	33.33	20.00	0	0	1.73	0.80
34. หลีกเลี่ยงการ...	0	0	6.67	60.00	33.33	4.27	0.59
35. มีเพศสัมพันธ์...	6.67	67.67	13.33	13.33	0	2.33	0.82
36. หลีกเลี่ยงการดื่ม..	6.67	26.67	53.33	13.33	0	2.73	0.80
37. ทำการปรึกษา..	93.33	6.67	0	0	0	1.07	0.26

พฤติกรรมสุขภาพ

ตารางที่ 19 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ
จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มทดลอง ก่อนการศึกษา

- ระดับคะแนน 1 หมายถึง กิจกรรมนั้นไม่เคยทำ
ระดับคะแนน 2 หมายถึง กิจกรรมนั้นนานๆ ครั้ง
ระดับคะแนน 3 หมายถึง กิจกรรมนั้นบ่อยครั้ง
ระดับคะแนน 4 หมายถึง กิจกรรมนั้นประจำ

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)				คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน					
	1	2	3	4		
1. รับประทานอาหาร...	20.00	26.67	26.66	26.67	2.60	1.12
2. หลีกเลียงการ....	13.33	80.00	6.67	0	1.93	0.46
3. หลีกเลียงการดื่ม.....	53.33	40.00	6.67	0	1.53	0.64
7. หลีกเลียงการ....	33.33	67.67	0	0	1.67	0.49
5. ประกอบอาหาร...	6.67	53.33	40.00	0	2.33	0.62
6. รับประทานอาหาร..	0	33.33	60.00	6.67	2.73	0.59
7. หากน้ำหนักเกิน...	33.33	40.00	26.67	0	1.93	0.80
8. ลดการดื่มเครื่องดื่ม..	26.67	73.33	0	0	1.73	0.46
9. งดการสูบบุหรี่	13.33	6.67	13.33	67.67	3.33	1.11
10. ขับขี่พ่วงทุกครั้ง..	100.00	0	0	0	1.00	0.00
11. ออกกำลังกาย...	20.00	53.33	20.00	6.67	2.13	0.83
12. ปฏิบัติตามขั้นตอน..	40.00	46.67	13.33	0	1.73	0.70
13. สังเกตอาการผิดปกติ..	33.33	60.00	6.67	0	1.73	0.59
14. ขับขี่พ่วงหลัง....	80.00	20.00	0	0	1.20	0.41
15. นิ่งพักหลังการ...	20.00	46.67	33.33	0	2.13	0.74
16. นอนหลับพักผ่อน..	0	6.67	86.67	6.66	3.00	0.38
17. นอนพักใน....	0	60.00	23.33	6.67	2.53	0.74
18. สามารถควบคุม..	0	93.33	6.67	0	2.07	0.26

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)				คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน					
	1	2	3	4		
19. ระบายความรู้สึก..	0	86.67	13.33	0	2.13	0.35
20. หาทางระบาย..	0	46.67	53.33	0	2.53	0.52
21. ใช้วิธีการผ่อน...	0	46.67	46.67	6.66	2.60	0.63
22. หลีกเลี่ยงการใช้ยา..	0	46.67	53.33	0	2.53	0.52
23. รับประทานเฉพาะ...	0	20.00	60.00	20.00	3.00	0.65
24. พกยาในโตรกลี...	67.67	33.33	0	0	1.33	0.49
25. ไปรับการตรวจ....	0	13.33	60.00	26.67	3.13	0.64
26. ขอคำปรึกษาจาก..	60.00	40.00	0	0	1.40	0.51
27. ติดตามข้อมูลข่าว...	46.67	33.33	13.33	6.67	1.80	0.94
28. มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน...	33.33	40.00	26.67	0	1.93	0.80
29. หลีกเลี่ยงปัจจัย...	20.00	67.67	13.33	0	1.93	0.59
30. มีเพศสัมพันธ์...	6.67	80.00	13.33	0	2.07	0.46
31. มีเพศสัมพันธ์ในแต่..	33.33	46.67	20.00	0	1.87	0.74
32. สังเกตอาการผิดปกติ..	26.67	40.00	33.33	0	2.07	0.80
33. ขณะที่มึนเมา...	20.00	67.67	13.33	0	1.93	0.59
34. หลีกเลี่ยงการ...	0	20.00	46.67	33.33	3.13	0.74
35. มีเพศสัมพันธ์..	33.33	40.00	20.00	6.67	2.00	0.93
36. หลีกเลี่ยงการดื่ม..	6.67	73.33	20.00	0	2.13	0.52
37. ทำการปรึกษา..	86.67	13.33	0	0	1.13	0.35

ตารางที่ 20 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรม จำแนกตาม
รายชื่อของกลุ่มทดลอง หลังการศึกษา

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)				คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน					
	1	2	3	4		
1. รับประทานอาหาร...	0	6.67	3.33	0	3.47	0.64
2. หลีกเลียงการ....	0	0	100.00	0	3.00	0.00
3. หลีกเลียงการเดิม.....	0	0	93.33	6.67	3.07	0.26
8. หลีกเลียงการ....	0	6.67	60.00	33.33	3.27	0.59
5. ประกอบอาหาร...	0	0	40.00	60.00	3.60	0.51
6. รับประทานอาหาร..	0	0	60.00	40.00	3.40	0.51
7. หากน้ำหนักเกิน...	0	6.67	53.33	40.00	3.33	0.62
8. ลดการดื่มเครื่องดื่ม..	0	0	26.67	73.33	3.73	0.46
9. งดการสูบบุหรี่	0	0	26.67	73.33	3.73	0.46
10. จับชีพจรทุกครั้ง..	0	0	46.67	53.33	3.53	0.52
11. ออกกำลังกาย...	0	0	46.67	53.33	3.53	0.52
12. ปฏิบัติตามขั้นตอน..	0	0	67.67	33.33	3.33	0.49
13. สังเกตอาการผิดปกติ..	0	0	67.67	33.33	3.33	0.49
14. จับชีพจรหลัง....	0	0	80.00	20.00	3.20	0.41
15. นิ่งพักหลังการ...	0	0	53.33	46.67	3.47	0.52
16. นอนหลับพักผ่อน..	0	0	20.00	80.00	3.80	0.41
17. นอนพักใน....	0	6.67	53.33	40.00	3.33	0.62
18. สามารถควบคุม..	0	0	93.33	6.67	3.07	0.26
19. ระวังความรู้สึก..	0	0	80.00	20.00	3.20	0.41
20. หาทางระบาย..	0	0	80.00	20.00	3.20	0.41
21. ใช้วิธีการผ่อน...	0	0	73.33	26.67	3.27	0.46
22. หลีกเลียงการใช้จ่าย..	0	0	53.33	46.67	3.47	0.52
23. รับประทานเฉพาะ...	0	0	40.00	60.00	3.60	0.51

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)				คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน					
	1	2	3	4		
24. พกยาในโตรกลี...	0	0	20.00	80.00	3.80	0.41
25. ไปรับการตรวจ....	0	0	26.62	73.33	3.73	0.46
26. ขอคำปรึกษาจาก..	0	0	73.33	26.67	3.27	0.46
27. ติดตามข้อมูลข่าว...	0	6.67	46.67	46.66	3.40	0.63
28. มีการพูดคุยแลก...	0	0	93.33	6.67	3.07	0.26
29. หลีกเลียงปัจจัย...	0	0	93.33	6.67	3.07	0.26
30. มีเพศสัมพันธ์...	0	0	86.67	13.33	3.13	0.35
31. มีเพศสัมพันธ์ในแต่..	0	0	86.67	13.33	3.13	0.35
32. สังเกตอาการผิดปกติ..	0	0	67.67	33.33	3.33	0.49
33. ขณะที่มิเพศ...	0	6.67	80.00	13.33	3.07	0.46
34. หลีกเลียงการ...	0	0	13.33	86.67	3.87	0.35
35. มีเพศสัมพันธ์..	0	13.33	46.67	40.00	3.27	0.70
36. หลีกเลียงการดื่ม..	0	0	60.00	40.00	3.40	0.51
37. ทำการปรึกษา..	0	6.67	86.67	0	2.93	0.26

ตารางที่ 21 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ
จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มควบคุมก่อนการศึกษา

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)				คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน					
	1	2	3	4		
1. รับประทานอาหาร...	0	0	53.33	46.67	3.47	0.52
2. หลีกเลี่ยงการ....	6.67	86.67	6.67	0	2.00	0.38
3. หลีกเลี่ยงการดื่ม.....	67.67	13.33	20.00	0	1.53	0.83
9. หลีกเลี่ยงการ....	13.33	53.33	33.33	0	2.20	0.68
5. ประกอบอาหาร...	6.67	13.33	40.00	40.00	3.13	0.92
6. รับประทานอาหาร..	0	20.00	60.00	20.00	3.00	0.65
7. หากน้ำหนักเกิน...	53.33	33.33	0	13.33	1.73	1.03
8. ลดการดื่มเครื่องดื่ม..	20.00	46.67	33.33	0	2.13	0.74
9. งดการสูบบุหรี่	13.33	20.00	6.67	60.00	3.13	1.19
10. ขับขี่พจรทุกครั้ง..	93.33	6.67	0	0	1.07	0.26
11. ออกกำลังกาย...	26.67	46.67	26.67	0	2.00	0.76
12. ปฏิบัติตามขั้นตอน..	40.00	53.33	6.67	0	1.67	0.62
13. สังเกตอาการผิดปกติ..	33.33	46.67	20.00	0	1.87	0.74
14. ขับขี่พจรหลัง....	93.33	6.67	0	0	1.07	0.26
15. นิ่งพักหลังการ...	33.33	60.00	6.67	0	1.73	0.59
16. นอนหลับพักผ่อน..	0	6.67	53.33	40.00	3.33	0.62
17. นอนพักใน....	20.00	20.00	26.67	13.33	2.53	0.99
18. สามารถควบคุม..	0	60.00	40.00	0	2.40	0.51
19. ระวังความรู้สึก..	0	93.33	6.67	0	2.07	0.26
20. หาทางระบาย..	6.67	66.67	26.67	0	2.20	0.56
21. ใช้วิธีการผ่อน...	13.33	40.00	40.00	6.67	2.40	0.83
22. หลีกเลี่ยงการใช้ยา..	13.33	33.33	26.67	26.67	2.67	1.05
23. รับประทานเฉพาะ...	0	13.33	53.33	40.00	3.27	0.70

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)				คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน					
	1	2	3	4		
24. พกยาในโดรกลี...	66.67	33.33	0	0	1.33	0.49
25. ไปรับการตรวจ....	0	20.00	26.67	53.33	3.33	0.82
26. ขอคำปรึกษาจาก..	73.33	20.00	6.67	0	1.33	0.62
27. ติดตามข้อมูลข่าว...	60.00	20.00	20.00	0	1.60	0.83
28. มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน...	33.33	53.33	13.33	0	1.80	0.68
29. หลีกเลี่ยงปัจจัย...	20.00	80.00	0	0	1.80	0.41
30. มีเพศสัมพันธ์...	0	73.33	26.67	0	2.26	0.46
31. มีเพศสัมพันธ์ในแต่..	20.00	73.33	13.33	6.67	2.07	0.80
32. สังเกตอาการผิดปกติ..	33.33	46.67	20.00	0	1.87	0.74
33. ขณะที่มีการ...	53.33	40.00	6.67	0	1.53	0.64
34. หลีกเลี่ยงการ...	0	0	13.33	86.67	3.87	0.35
35. มีเพศสัมพันธ์..	40.00	40.00	13.33	6.67	1.87	0.92
36. หลีกเลี่ยงการดื่ม..	6.67	20.00	67.67	6.67	2.73	0.70
37. ทำการปรึกษา..	93.33	6.67	0	0	1.07	0.26

ตารางที่ 22 จำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพ
จำแนกตามรายชื่อของกลุ่มควบคุมหลังการศึกษา

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)				คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน					
	1	2	3	4		
1. รับประทานอาหาร...	0	6.67	26.67	67.66	3.60	0.63
2. หลีกเลี่ยงการ....	6.67	86.67	6.67	0	2.00	0.38
3. หลีกเลี่ยงการดื่ม.....	80.00	13.33	6.67	0	1.20	0.56
10. หลีกเลี่ยงการ....	13.33	73.33	13.34	0	2.00	0.53
5. ประกอบอาหาร...	0	30.00	30.00	20.00	2.80	0.77
6. รับประทานอาหาร..	0	26.67	53.33	20.00	2.87	0.64
7. หากน้ำหนักเกิน...	33.33	46.67	6.67	20.00	2.00	1.00
8. ลดการดื่มเครื่องดื่ม..	26.67	53.33	6.67	13.33	2.07	0.96
9. งดการสูบบุหรี่	6.67	2.67	13.33	53.33	3.13	1.06
10. ขับขี่พวงมาลัย..	93.33	6.67	0	0	1.07	0.26
11. ออกกำลังกาย...	20.00	67.67	13.33	0	1.93	0.59
12. ปฏิบัติตามขั้นตอน..	53.33	40.00	6.67	0	1.53	0.64
13. สังเกตอาการผิดปกติ..	40.00	53.33	6.67	0	1.67	0.62
14. ขับขี่พวงมาลัย....	93.33	6.67	0	0	1.07	0.26
15. นอนหลับพักผ่อน...	40.00	53.33	6.67	0	1.67	0.62
16. นอนหลับพักผ่อน..	0	13.33	40.00	46.67	3.33	0.72
17. นอนพักใน....	13.33	46.67	40.00	0	2.27	0.70
18. สามารถควบคุม..	0	67.67	33.33	0	2.33	0.49
19. ระวังความรู้สึก..	0	93.33	6.67	0	2.07	0.26
20. หาทางระบาย..	0	80.00	20.00	0	2.33	0.49
21. ใช้วิธีการผ่อนคลาย...	6.66	46.67	46.67	0	2.47	0.74
22. หลีกเลี่ยงการใช้ยา..	13.33	33.33	40.00	13.33	2.67	1.05
23. รับประทานอาหารเฉพาะ...	0	20.00	33.33	46.67	3.27	0.79

พฤติกรรมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)				คะแนนเฉลี่ย	S.D.
	ระดับคะแนน					
	1	2	3	4		
24. พกยาใน โตรกกี...	60.00	40.00	0	0	1.40	0.51
25. ไปรับการตรวจ....	0	26.67	26.67	46.67	3.20	0.86
26. ขอคำปรึกษาจาก..	53.33	26.66	6.67	6.67	1.53	0.92
27. ติดตามข้อมูลข่าว...	40.00	33.33	20.00	0	1.73	0.80
28. มีการพูดคุยแลกเปลี่ยน...	26.66	67.67	6.67	0	1.73	0.59
29. หลีกเลี่ยงปัจจัย...	33.33	67.67	0	0	1.60	0.51
30. มีเพศสัมพันธ์...	0	93.33	6.67	0	2.07	0.26
31. มีเพศสัมพันธ์ในแต่..	20.00	67.67	13.33	0	1.93	0.59
32. สังเกตอาการผิดปกติ..	33.33	40.00	26.67	0	1.93	0.80
33. ขณะที่มิเพศ...	67.67	33.33	0	0	1.33	0.49
34. หลีกเลี่ยงการ...	6.67	0	6.67	83.33	3.73	0.80
35. มีเพศสัมพันธ์..	33.33	46.67	13.33	6.67	1.93	0.88
36. หลีกเลี่ยงการดื่ม..	0	60.00	26.67	13.33	2.53	0.74
37. ทำการปรึกษา..	86.67	13.33	0	0	1.13	0.35

ภาคผนวก ค

การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของคะแนนสมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมสุขภาพ
ก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

Test of Normality

Group of patients	Kolmogorov-Sminov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Self-efficacy						
Experimental group	.149	15	.200*	.945	15	.457
Control group	.185	15	.200*	.916	15	.225
Health behaviors						
Experimental group	.122	15	.200*	.962	15	.692
Control group	.124	15	.200*	.965	15	.746

*This is a lower bound of the true significant

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Self-efficacy				
Based on Mean	.536	1	28	.470
Based on Median	.485	1	28	.493
Base on Median and with adjusted df	.482	1	23.989	.494
Base on trimmed mean	.558	1	28	.461
Health behaviors				
Based on Mean	.285	1	28	.597
Based on Median	.198	1	28	.660
Base on Median and with adjusted df	.198	1	27.993	.660
Base on trimmed mean	.300	1	28	.588

Test of Between-Subjects Effects**Dependent Variable: Self-efficacy (post-test)**

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Group of patients	387.162	1	387.162	11.198	.003
Self-efficacy (pre-test)	715.559	1	715.559	20.697	.000
Group of patients * Self-efficacy (pre-test)	58.883	1	58.883	1.703	.203
Error	898.894	26	34.573		
Corrected total	22617.500	29			

a. R squared = .960 (adjusted R squared = .956)

Test of Between-Subjects Effects**Dependent Variable: Self-efficacy (post-test)**

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Group of patients	21539.723	1	21539.723	607.211	.000
Self-efficacy (pre-test)	698.090	1	698.090	19.679	.000
Error	957.777	27	35.473		
Corrected total	22617.5000	29			

a. R squared = .958 (adjusted R squared = .955)

Test of Between-Subjects Effects**Dependent Variable:** Health behaviors (post-test)

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Group of patients	546.410	1	546.410	16.690	.000
Health behaviors (pre-test)	493.346	1	493.346	15.069	.001
Group of patients * Health behaviors (pre-test)	163.597	1	163.597	1.997	.340
Error	851.190	26	32.738		
Corrected total	16723.367	29			

R squared = .949 (adjusted R squared = .943)

Test of Between-Subjects Effects**Dependent Variable:** Health behaviors (post-test)

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Group of patients	15568.805	1	15568.805	367.797	.020
Health behaviors (pre-test)	340.546	1	340.546	9.061	.000
Error	1014.788	27	37.585		
Corrected total	16723.367	29			

R squared = .939 (adjusted R squared = .935)

ภาคผนวก ญ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. รองศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิชาติ สุนทรสรรพ
หน่วยระบบวิชาหัวใจและหลอดเลือด
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง
ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา สุนทรสรรพ
ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิตยา ภิญโญคำ
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. นางวรวรรณ ทองสง
หัวหน้าหอผู้ป่วยวิกฤตโรคหลอดเลือดหัวใจ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. นางสาวโสภา กรรณสูต
หัวหน้าแผนกโสตทัศนศึกษา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือในการวิจัย
และหนังสืออนุญาตให้ใช้ข้อมูลประกอบการทำวิจัย



บันทึกข้อความ

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่ 2669

วันที่ 17 พ.ค. 2544

เวลา

ส่วนราชการ งานบริการการศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทร. 6065

ที่ ทม 0604(1)/ 254

วันที่

10

เมษายน 2544

เรื่อง ขออนุญาตใช้เครื่องมือการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ด้วย นางสาวอรนุช เขียวสะอาด รหัสประจำตัว 4232115 นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ ได้รับอนุมัติให้ทำการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ” มีความประสงค์จะขออนุญาตของใช้เครื่องมือในการวิจัย ในรูปแบบสื่อวิทัศน์แบบแผนการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ และคู่มือการความรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งสร้างโดย สุนทรา เลี้ยงเชวงวงศ์ วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ (พ.ศ.2541) เพื่อนำเครื่องมือที่ได้ไปประกอบการทำวิจัยในเรื่องดังกล่าวข้างต้น

คณะพยาบาลศาสตร์ จึงขออนุญาตให้นักศึกษาใช้เครื่องมือการวิจัยเพื่อนำไปประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ในเรื่องดังกล่าว อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษากิจการพยาบาลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลินจง โปธิบาล)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ น.ส.อรนุช เขียวสะอาด รหัส
4232115 นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และ
ศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ นำเครื่องมือการวิจัยในวิทยานิพนธ์
ของสุนทรา เลี้ยงเซววงศ์ ไปใช้ในการวิจัย

เห็นควรแจ้งคณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อทราบ

ร/รให้ทราบ

18 พ.ค. 44

Oranuch

อนุญาต



ที่ ทม 0613/ 10444

เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์	
รับที่	1518
วันที่	22 พ.ค. 2544
เวลา	 น.

งานบัณฑิตศึกษา

เลขที่รับ 902

วันที่รับ 22 พ.ค. 44

เวลารับ 11.00 น.

บัณฑิตวิทยาลัยพิจารณาแล้ว อนุญาตให้ น.ส.อรนุช
เขียวสะอาด นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ นำเครื่องมือดังกล่าวไปใช้ได้
ตามเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรศักดิ์ วัฒนเสรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

21 พ.ค. 44

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดทราบ ก่อนนำไปยังบัณฑิตศึกษา

เพื่อทราบต่อไป

ว.ร.น.อ.ร
22 พ.ค. 44

22 พ.ค. 44

ทราบ.

22 พ.ค. 44

บริษัท โปร-วิชั่น เอนเตอร์เทนเมนต์ จำกัด

82 / 280 หมู่บ้านเพอร์เฟคเพลส

ถ. สุขุมวิท 3

สะพานสูง ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10510

16 กรกฎาคม 2544

เรื่อง อนุญาตให้ใช้ข้อมูล เพื่อนำไปประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ตามที่ นางสาวอรนุช เขียวสะอาด รหัสประจำตัว 4232115 นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยกรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการศึกษาวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง “ ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ” และมีความประสงค์จะขออนุญาตใช้สื่อภาพการ์ตูนในหนังสือชุด เพศศึกษา ฮา..สุดขีด โดย นพ. สุกุมล ภิภาวิพลกุล และ คุณสมคิด ลวางกูร ตั้งแต่หน้า 161-176 ซึ่งเป็นลิขสิทธิ์ทางปัญญาของบริษัท โปร-วิชั่น เอนเตอร์เทนเมนต์ จำกัด ตามรายละเอียดที่ได้แจ้งมานั้น

ทางบริษัท โปร-วิชั่น เอนเตอร์เทนเมนต์ จำกัด ได้พิจารณาแล้ว ไม่ขัดข้องและอนุญาตให้ นางสาวอรนุช เขียวสะอาด ใช้ข้อมูลดังกล่าวประกอบการศึกษาวิจัยทางด้านวิชาการได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



สมคิด ลวางกูร

บริษัท โปร-วิชั่น เอนเตอร์เทนเมนต์ จำกัด

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล นางสาวอรนุช เจียวสะอาด

วัน เดือน ปีเกิด 6 พฤศจิกายน 2515

สถานที่เกิด จังหวัดเชียงราย

ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	พ.ศ.ที่สำเร็จการศึกษา
มัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม เชียงราย	2534
ประกาศนียบัตร พยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา	2537

ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ.	ตำแหน่ง	สถานที่
2537 - 2538	พยาบาลวิชาชีพ	ตึกอายุรกรรมหญิง โรงพยาบาลเชียงคำ
2539 - 2541	พยาบาลวิชาชีพ	หอผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลเชียงคำ

ทุนการวิจัย สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย