

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- 1 รองศาสตราจารย์เจียรนัย โพธิ์ไทรย์ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 3 นายแพทย์พฤหัต จันทร์ประภาพ ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 4 นางสาววิไล อุตวิชัย ผู้ตรวจการฝ่ายการพยาบาล
งานการพยาบาลผู้ป่วยสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 5 นางสาวชนัญญา มหาพรหม หัวหน้าหน่วยสูงศึกษา งานพัฒนาวิชาการ
ฝ่ายการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรฯ 944225

ที่ ทม 0610(16)/164

วันที่ 3 กรกฎาคม 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คณะบดีคณะแพทยศาสตร์

ด้วยนางจำเรียง อุตสาหวรรัตน์ รหัส 3812541 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ความเชื่ออำนาจแห่งตนและกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์” โดยมี รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษาที่มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญ นายแพทย์พลหัทธ จันทร์ประภาพ ข้าราชการสังกัดภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา, นางสาววิไล อุตวิชัย ตำแหน่งผู้ตรวจการฝ่ายการพยาบาล งานการพยาบาลผู้ป่วยสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา และนางสาวชนัญญา มหาพรหม ตำแหน่งหัวหน้าหน่วยสุขศึกษา งานพัฒนาวิชาการฝ่ายการพยาบาล ซึ่งเป็นข้าราชการในสังกัดของท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาวิจัย

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรทั้งสามท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดอนุญาตให้บุคลากรทั้งสามท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรฯ 944225
 ที่ ทม 0610(16)/164 วันที่ 3 กรกฎาคม 2541
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์

ด้วยนางจำเรียง อุตสาหวรรธน์ รหัส 3812541 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขา
 วิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็น
 ส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ความเชื่ออำนาจแห่งตนและกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์”
 โดยมี รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์ เป็นคณะอาจารย์ที่
 ปรีกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญ รองศาสตราจารย์เจียรนัย
 โพธิ์โพธิ์ ข้าราชการสังกัดภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
 ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ ข้าราชการสังกัดภาควิชาการพยาบาลจิตเวช เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
 เครื่องมือและให้ข้อเสนอแนะในการทำการศึกษาวิจัย

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่าบุคลากรทั้งสองท่านเป็นผู้มีความรู้ความ
 สามารถและประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดอนุญาตให้บุคลากรทั้งสองท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
 เครื่องมือในการทำวิจัยดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

.....
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)

ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ที่ ทม 0610(16)/451 วันที่ 2 ธันวาคม 2541
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลในการทำวิจัย

เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์

ด้วยนางจำเรียง อุตสาหวรรัตน์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง “ความเชื่ออำนาจแห่งตนและกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์” โดยมีรองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้นักศึกษามีความประสงค์ที่จะเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากหญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่ห้องตรวจเบอร์ 4 งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยฉุกเฉิน โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมกราคม ถึง เมษายน 2542

คณะอาจารย์ที่ปรึกษาได้พิจารณาแล้วเห็นว่าการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาในครั้งนี้จะช่วยให้ได้ข้อมูลที่จะทำให้งานวิจัยมีความเหมาะสมมากขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์ความรู้ทางการศึกษาโดยรวม

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดให้ความอนุเคราะห์ด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)
ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนราชการ คณะแพทยศาสตร์

ที่ ทม 0605/ 26543

วันที่ 23 ธันวาคม 2541

เรื่อง ให้ความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ตามบันทึก ที่ ทม 0610(16)/451 ลงวันที่ 2 ธันวาคม 2541 คณะศึกษาศาสตร์ ขอความอนุเคราะห์ให้ นางจำเรียง อุตสาหวรรัตน์ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ เข้าเก็บข้อมูลกับหญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการห้องตรวจเบอร์ 4 งานการพยาบาลผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยฉุกเฉิน ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ นั้น

คณะแพทยศาสตร์พิจารณาแล้วไม่ขัดข้องประการใด ยินดีให้ นางจำเรียง อุตสาหวรรัตน์ เข้าเก็บข้อมูลกับหญิงตั้งครรภ์ที่ห้องตรวจเบอร์ 4 งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยฉุกเฉิน ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ ได้ตามที่ขอไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

.....
(รองศาสตราจารย์ธาดา มารีติน)

รองคณบดี ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีคณะแพทยศาสตร์

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 3 ตอน
ตอนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของหญิงตั้งครรภ์
ตอนที่ 2 แบบวัดความเชื่ออำนาจแห่งตนเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
ตอนที่ 3 แบบวัดกิจกรรมทางกาย ตอนที่ผู้เก็บข้อมูลจะเป็นผู้สัมภาษณ์และบันทึก
2. ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริง
3. คำตอบทุกข้อมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อส่วนรวม และนำไปสู่การปรับปรุงการให้บริการและการส่งเสริมสุขภาพแก่หญิงตั้งครรภ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านอย่างมาก ที่ให้ความร่วมมือ

ตอนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลของหญิงตั้งครรภ์

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างหรือเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความ
ที่ตรงกับตัวท่าน

สำหรับผู้วิจัย

- 1 อายุ.....ปี □□
- 2 อายุครรภ์.....เดือน หรือ.....สัปดาห์ □□
- 3 ระดับการศึกษา
 - () ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า
 - () มัธยมศึกษาหรืออาชีวศึกษา □□
 - () อนุปริญญาหรือปริญญาตรี
 - () สูงกว่าปริญญาตรี
- 4 รายได้โดยเฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือน
 - () ต่ำกว่า 6,000 บาท □□
 - () 6,000 - 12,000 บาท
 - () สูงกว่า 12,000 บาท
- 5 อาชีพหลัก (ขณะตั้งครรภ์)
 - () ทำงานในบ้าน โปรดระบุ..... □□
 - () ทำงานนอกบ้าน โปรดระบุ.....
- 6 ลำดับที่ของการตั้งครรภ์
 - () ครรภ์แรก □□
 - () ครรภ์หลัง โปรดระบุ.....
- 7 ลักษณะครอบครัว
 - () ครอบครัวเดี่ยว □□
 - () ครอบครัวขยาย
- 8 อาการไม่สบายที่เกิดขึ้นระหว่างตั้งครรภ์
 - () ไม่มี □□
 - () มี โปรดระบุ.....

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความคิดเห็น ความรู้สึก หรือความเชื่อของท่านเกี่ยวกับกิจกรรมในขณะตั้งครรภ์ โปรดตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงของท่านให้มากที่สุด โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ต้องการตอบเพียงข้อละ 1 ช่องเท่านั้น และกรุณาตอบทุกข้อ

ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่เห็น ด้วย	สพหรับ ผู้วิจัย
1. การตั้งครรภ์ไม่ใช่ภาวะเจ็บป่วยเพราะฉะนั้นฉันสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ					☐ ☐
2. ไม่ว่าฉันจะปฏิบัติตัวคืออย่างไรก็ตามถ้าถึงเวลาที่จะเจ็บป่วยแล้วฉันก็ต้องป่วย					☐ ☐
3. การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้การตั้งครรภ์และการคลอดเป็นไปอย่างปลอดภัย					☐ ☐
4. สิ่งที่มีอิทธิพลในการกำหนดภาวะสุขภาพของฉันคือ โชคชะตา					☐ ☐
5. เมื่อฉันรู้สึกไม่สบาย ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ ฉันจะไปปรึกษาผู้ที่มีความรู้					☐ ☐
6. ฉันยังคงทำกิจกรรมต่างๆ ในระดับที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพของตัวเอง					☐ ☐
7. ครอบครัวของฉันช่วยสนับสนุนให้ฉันได้ทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพในขณะตั้งครรภ์					☐ ☐
8. ภาวะสุขภาพของฉันจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระทำการกระทำของตนเอง					☐ ☐

ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย เล็กน้อย	ไม่เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
9. โชคชะตาไม่ได้เป็นตัวกำหนดว่าฉันจะสามารถผ่านการตั้งครรภ์และการคลอดได้โดยปลอดภัยหรือไม่					☐ ☐
10. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้โดยไม่จำเป็นต้องมีคนคอยควบคุมดูแล					☐ ☐
11. การที่ฉันมีสุขภาพดีสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติเพราะฉัน โชคดี					☐ ☐
12. การเกิดอาการไม่สุขสบายขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้					☐ ☐
13. การทำกิจกรรมต่างๆ ในระดับที่เหมาะสมมีส่วนช่วยให้ฉันสามารถคลอดได้ด้วยวิธีปกติ					☐ ☐
14. การที่ฉันหายจากอาการไม่สุขสบายต่างๆ ได้นั้นเป็นเพราะคนในครอบครัวช่วยดูแลเอาใจใส่					☐ ☐
15. ฉันพยายามจะไม่ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองเพราะกลัวร่างกายอ่อนเพลีย					☐ ☐

ตอนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เพื่อศึกษาระดับของกิจกรรมทางกายของหญิงตั้งครรภ์

คำชี้แจง ผู้เก็บข้อมูลจะเป็นผู้สัมภาษณ์และบันทึกข้อมูล โดยคำนวณเป็นปริมาณพลังงานที่ใช้
ทำกิจกรรมทางกายใน 1 สัปดาห์ น้ำหนัก.....กิโลกรัม =.....ปอนด์

กิจกรรมทางกาย : Kcal./min/lb.	ระยะเวลาที่ทำกิจกรรม		ปริมาณพลังงาน ที่ใช้ (Kcal.)
	นาที/วัน	นาที/สัปดาห์	
<u>กิจวัตรประจำวัน</u>			
1. ทำอาหาร : 0.033			
2. ทำเตียง : 0.033			
3. กวาดบ้าน : 0.025			
4. ถูบ้าน : 0.025			
5. ซักผ้า : 0.029			
6. รีดผ้า : 0.031			
7. เดินขึ้นบันได : 0.122			
8. เดินลงบันได : 0.042			
9. ขับรถยนต์ : 0.021			
10. ขับจักรยานยนต์ : 0.025			
11. ดูแลต้นไม้-ดอกไม้ : 0.033			
12. เดินจ่ายตลาด : 0.025			
13. อื่น ๆ			
<u>การทำงานประจำ</u>			
1. ทำสวนทั่วไป : 0.033			
2. ปลูกพืช-พรวนดิน : 0.040			
3. ขุดดิน-ขุดจอบ : 0.066			
4. ยกของ-ขนของ : 0.047			
5. นั่งเขียนหนังสือ : 0.014			
6. พิมพ์งานเบา ๆ : 0.014			
7. ยืนทำงานเบา ๆ : 0.013			
8. นั่งทำงานเบา ๆ : 0.010			
9. อื่น ๆ			

กิจกรรมทางกาย: Kcal./min/lb.	ระยะเวลาที่ทำการกิจกรรม		ปริมาณพลังงาน ที่ใช้ (Kcal.)
	นาที/วัน	นาที/สัปดาห์	
<u>การออกกำลังกาย</u>			
1. บริหารร่างกาย : 0.035			
2. เดินเล่น : 0.025			
3. เดินเร็ว : 0.047			
4. วิ่งเหยาะ : 0.047			
5. ว่ายน้ำ : 0.070			
6. ขึ้นจักรยานตามถนน : 0.035			
7. อื่น ๆ			
รวมพลังงานที่ใช้ในการทำการกิจกรรมต่อสัปดาห์			
รวมพลังงานที่ใช้ในการทำการกิจกรรมต่อวัน			Kcal./lb./day

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่างความเชื่ออำนาจแห่งตนในแต่ละด้าน ได้แก่ ความเชื่อในอำนาจภายในตน ความเชื่อในอำนาจผู้อื่น และความเชื่อในอำนาจความบังเอิญ

	1	2	3
ความเชื่อในอำนาจภายในตน (1)	1.00		
ความเชื่อในอำนาจผู้อื่น (2)	0.054	1.00	
ความเชื่อในอำนาจความบังเอิญ (3)	-0.088	0.086	1.00

จากตาราง 9 พบว่า ความเชื่อในอำนาจภายในตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อในอำนาจผู้อื่น แต่สัมพันธ์ทางลบกับความเชื่อในอำนาจความบังเอิญอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ความเชื่อในอำนาจผู้อื่นสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อในอำนาจความบังเอิญอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ชื่อ-สกุล	นางจำเรียง อุตสาหวรารัตน์
วันเดือนปีเกิด	18 ธันวาคม 2510
ที่อยู่ปัจจุบัน	97 หมู่ 1 ตำบลน้ำคืบ อำเภอบำแพง จังหวัดลำพูน
ประวัติการศึกษา	2528 ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนจักรคำคณาทร 2532 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พยาบาลและผดุงครรภ์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	2532-ปัจจุบัน หอผู้ป่วยหนักและหน่วยพักฟื้นผู้ป่วยหลังผ่าตัดสูติ-นรีเวชวิทยา โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่