



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามชุดที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนักตัว.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. สถานภาพสมรส
1. โสด 2. ม่าย
3. คู่ 4. หย่า/แยกกันอยู่
5. ศาสนา
1. พุทธ 2. อื่นๆ โปรดระบุ.....
6. ระดับการศึกษา
1. ไม่ได้รับการศึกษา 2. ประถมศึกษา
3. มัธยมศึกษา 4. อนุปริญญา / ประกาศนียบัตร
5. ปริญญาตรี 6. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
7. รายได้ประมาณ.....บาทต่อเดือน
8. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน
9. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ
1. อยู่คนเดียว 2. อยู่กับบิดามารดา
3. อยู่กับบุตรหลานและ/หรือญาติพี่น้อง 4. อยู่กับคู่ครอง
5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
10. อาชีพ
1. ไม่ได้ทำงาน 2. ค้าขาย
3. เกษตรกร 4. รับจ้างแบกหาม
5. รับจ้างทั่วไป 6. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
7. อื่นๆ โปรดระบุ.....
11. ลักษณะงานในอาชีพของท่าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. ขกของหนัก 2. เดินตลอด
3. ใช้แรงในการดึง, ลาก, ผลัก 4. นั่ง / ยืนอยู่กับที่
5. งานที่มีแรงสั่นสะเทือน เช่น การขับรถบรรทุก ขับขี่รถจักรยานยนต์ ขุดดิน
6. ก้มๆเงยๆตลอด 7. อื่นๆ โปรดระบุ.....
12. งานเสริมที่ท่านนอกเหนือจากงานประจำ.....

13. การออกกำลังกาย

1. ไม่ได้ทำ

2. ทำ ระบุชนิด.....

14. โรคประจำตัว (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ไม่มี

2. ภาวะอาหารอักเสบหรือเป็นแผล

3. นิ้วในโต/นิ้วในท่อนโต/กรวยไตอักเสบ

4. โรคหัวใจ

5. ตับอ่อนอักเสบ

6. ความดันโลหิตสูง

7. เบาหวาน

8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

15. ท่านมีอาการปวดหลังครั้งแรกเมื่อเดือน / ปี

16. สาเหตุของอาการปวดหลังครั้งแรกของท่าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ยกของหนัก

2. บิดตัว/ก้มตัว

3. หกล้ม

4. ขับรถนาน

5. นั่ง/เดิน/ยืนนาน

6. เล่นกีฬา

7. ไม่ทราบสาเหตุ

8. อื่นๆ โปรดระบุ

17. ลักษณะอาการปวดหลังที่เกิดกับท่าน

1. เป็นๆหายๆ

2. ปวดขณะทำงานถ้าหยุดทำงานแล้วดีขึ้น

3. ปวดตลอดเวลา

4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

18. การรักษาอาการปวดหลังที่ได้รับครั้งแรก

1. รับประทานยา

2. การทำกายภาพบำบัด

3. การนวดหลัง

4. การออกกำลังกาย

5. อื่นๆ โปรดระบุ

19. ขณะที่มีอาการปวดหลังท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดังนี้

1. ทำได้ตามปกติ

2. ทำไปพักไป

3. ทำไม่ได้เลย

**แบบสอบถามชุดที่ 2 ปัจจัยด้านความรู้ – ความเข้าใจ และความรู้สึกรู้สึกคิด
ที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยปวดหลัง**

| ข้อความ | ระดับความคิดความรู้สึก | | | |
|--|-------------------------------|--------------|---------------------|------------------------------|
| | เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง | เห็น ด้วย | ไม่ เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง |
| 1. การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | | | | |
| 1.1 การติดตามข่าวสารและความรู้จากสื่อต่างๆเกี่ยวกับโรคปวดหลังช่วยให้ท่านมีความรู้ในการปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง | | | | |
| 1.2 การสังเกตอาการผิดปกติจากอาการปวดหลังและไปพบแพทย์เพื่อการตรวจรักษาจะช่วยป้องกันความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นได้ | | | | |
| 1.3 | | | | |
| 1.4 | | | | |
| 1.5 | | | | |
| 1.6 | | | | |
| 1.7 | | | | |
| 2. การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | | | | |
| 2.1 ภาระที่ต้องรับผิดชอบทั้งภายในครอบครัวและในที่ทำงานทำให้ไม่มีเวลาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคปวดหลัง | | | | |
| 2.2 การขาดความรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง เช่น ท่าทางที่ถูกต้องในการทำกิจวัตรประจำวัน การบริหารร่างกาย เป็นต้น ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง | | | | |
| 2.3 | | | | |
| 2.4 | | | | |
| 2.5 | | | | |
| 2.6 | | | | |
| 3. อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | | | | |
| 3.1 แพทย์และพยาบาลได้ให้คำแนะนำที่ช่วยให้ท่านสามารถดูแลอาการปวดหลังได้ถูกต้อง | | | | |
| 3.2 แพทย์และพยาบาลมีส่วนช่วยเหลือท่านในการดูแลอาการปวดหลังทำให้ท่านมาพบแพทย์ทุกครั้งที่มีปัญหาปวดหลัง | | | | |

| ข้อความ | ระดับความคิดความรู้สึก | | | |
|---|------------------------|----------|-------------|----------------------|
| | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
| 3.3 | | | | |
| 3.4 | | | | |
| 3.5 | | | | |
| 3.6 | | | | |
| 3.7 | | | | |
| 4. อิทธิพลด้านสถานการณ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | | | | |
| 4.1 สถานที่ทำงานมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบรรเทาหรือป้องกันอาการปวดหลัง เช่น มีโต๊ะหรือเก้าอี้ที่มีความสูงพอดีกับตัวท่าน | | | | |
| 4.2 เวลาในการหยุดพักกลางวันหรือหยุดพักระหว่างทำงานในที่ทำงานของท่านเป็นผลดีต่ออาการปวดหลัง | | | | |
| 4.3 | | | | |
| 4.4 | | | | |
| 4.5 | | | | |
| 4.6 | | | | |

แบบสอบถามชุดที่ 3 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยปวดหลัง

| ข้อความ | ปฏิบัติ เป็นประจำ | ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง | ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง | ไม่ เคย ปฏิบัติ |
|--|----------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ | | | | |
| 1.1 ท่านศึกษาหาความรู้ สนใจติดตามข่าวสารด้านสุขภาพเกี่ยวกับอาการปวดหลัง สาเหตุ การรักษา การปฏิบัติตัวจากแหล่งต่างๆ เช่น คู่มือ ทรทัศน์ ฟังวิทยุ อ่านหนังสือ เอกสารคำแนะนำจากห้องตรวจ | | | | |
| 1.2 ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงหรืออาการผิดปกติของอาการปวดหลัง เช่น ปวดมากขึ้นนานกว่า 2 สัปดาห์ ปวดหลังร้าวไปที่ขา มีอาการขาหรืออ่อนแรงของขา | | | | |
| 1.3 | | | | |
| 1.4 | | | | |
| 1.5 | | | | |
| 1.6..... | | | | |
| 1.7 | | | | |
| 1.8 | | | | |
| 1.9 | | | | |
| 2. กิจกรรมทางด้านร่างกาย | | | | |
| 2.1 ท่านออกกำลังกายที่ไม่มีผลกระทบต่ออาการปวดหลัง เช่น เดินเร็วๆ วิ่ง ปั่นจักรยาน สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 ครั้ง | | | | |
| 2.2 ท่านออกกำลังกายนานติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที | | | | |
| 2.3 | | | | |
| 2.4 | | | | |
| 2.5 | | | | |
| 2.6 | | | | |
| 3. ด้านโภชนาการ | | | | |
| 3.1 ท่านรับประทานผักและผลไม้วันละอย่างน้อย 1 มื้อ | | | | |
| 3.2 ท่านรับประทานเนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน | | | | |
| 3.3 | | | | |
| 3.4 | | | | |
| 3.5 | | | | |
| 3.6 | | | | |

| ข้อความ | ปฏิบัติ เป็นประจำ | ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง | ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง | ไม่ เคย ปฏิบัติ |
|--|----------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 4. การจัดการกับความเครียด | | | | |
| 4.1 ท่านจะอยู่คนเดียวเมื่อรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ | | | | |
| 4.2 ท่านทำจิตใจให้สบายไม่กังวลเกี่ยวกับอาการปวดหลัง | | | | |
| 4.3 ท่านพยายามค้นหาสาเหตุและแก้ไขโดยใช้เหตุผล เมื่อท่านมีปัญหา | | | | |
| 4.4 | | | | |
| 4.5 | | | | |
| 4.6 | | | | |
| 4.7 | | | | |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ข
สถิติที่ใช้ในการศึกษา

1. การหาความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (ประคอง กรรณสูต, 2542 หน้า 45-46)

$$\text{จากสูตร} \quad \alpha = \frac{n}{n-1} \frac{1 - \sum s_i^2}{s^2}$$

α = ค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์

$\sum s_i^2$ = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

n = จำนวนข้อในแบบสอบถาม

s^2 = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

2. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยการหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) (Davis, 1992, p 58).

$$\text{ค่าดัชนีความตรงด้านเนื้อหา} = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ดัชนีความตรงกันตามเนื้อหาของแบบสอบถามปัจจัยด้านความรู้ - ความเข้าใจ และ ความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ได้จากค่าเฉลี่ยของ ค่าดัชนีความตรงกันตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ดังนี้

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = \frac{20}{26} = 0.77$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = \frac{23}{26} = 0.88$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3} = \frac{21}{26} = 0.81$$

$$\text{รวม} = 2.46$$

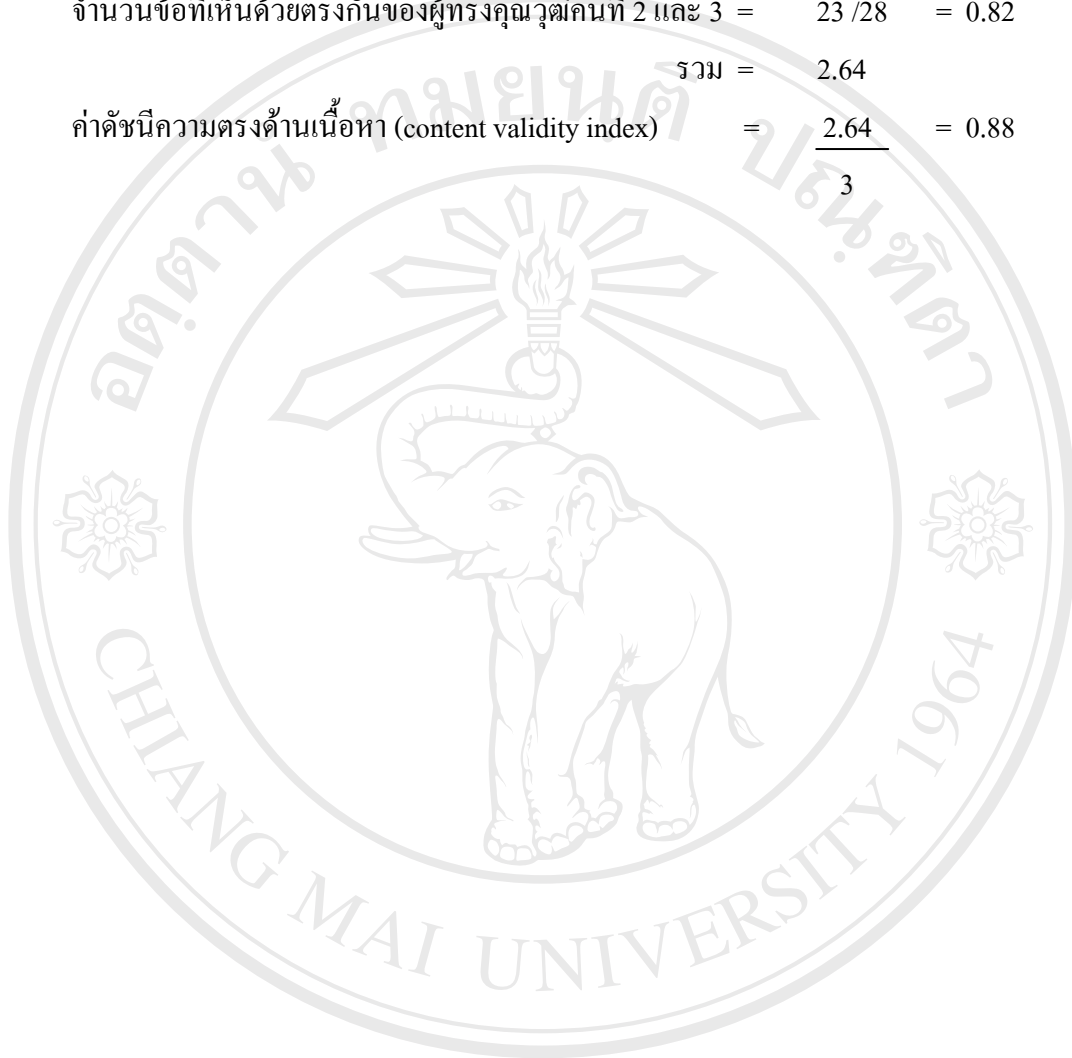
$$\text{จำนวนของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 3$$

$$\text{ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = \frac{2.46}{3} = 0.82$$

3

ค่าดัชนีความตรงด้านเนื้อหาแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

| | | |
|--|------------------|--------|
| จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2 = | 26 / 28 | = 0.93 |
| จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3 = | 25 / 28 | = 0.89 |
| จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3 = | 23 / 28 | = 0.82 |
| รวม = | 2.64 | |
| ค่าดัชนีความตรงด้านเนื้อหา (content validity index) = | $\frac{2.64}{3}$ | = 0.88 |



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ภาคผนวก ก

ตารางภาคผนวกที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของปัจจัยด้าน
การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (n = 200)

| การรับรู้ประโยชน์ของ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | ระดับความคิดเห็น จำนวน (ร้อยละ) | | | |
|---|------------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| | เห็น ด้วย อย่างยิ่ง | เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง |
| การติดตามข่าวสารและความรู้จากสื่อต่างๆทำให้ปฏิบัติตัวได้ ถูกต้อง | 94 (47.0) | 105 (52.5) | 1 (0.5) | 0 (0.0) |
| การสังเกตอาการผิดปกติและไปพบแพทย์ช่วยป้องกันความ รุนแรงที่อาจเกิดขึ้น | 104 (52.0) | 96 (48.0) | 0 (0.0) | 0 (0.0) |
| การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอทำให้ร่างกาย แข็งแรง คลายความตึงเครียด | 97 (48.5) | 100 (50.0) | 3 (1.5) | 0 (0.0) |
| การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องสม่ำเสมอทำให้ กล้ามเนื้อแข็งแรงป้องกันอาการปวดหลัง | 52 (26.0) | 120 (60.0) | 27 (13.5) | 1 (0.5) |
| การอยู่ในท่าทางการทำงานและกิจกรรมประจำวันที่ต้อง ช่วยบรรเทาอาการปวดหลัง | 82 (41.0) | 103 (51.5) | 15 (7.5) | 0 (0.0) |
| การงดสูบบุหรี่และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ป้องกันการ เกิดอาการปวดหลังเรื้อรัง | 41 (20.5) | 104 (52.0) | 50 (25.0) | 5 (2.5) |
| การทำงานอดิเรก ท่องเที่ยวหรือพักผ่อนทำให้จิตใจสดชื่น ลด อาการปวดหลัง | 53 (26.5) | 124 (62.0) | 21 (10.5) | 2 (1.0) |

ตารางภาคผนวกที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของปัจจัยด้าน
การรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (n = 200)

| การรับรู้อุปสรรคของ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | ระดับความคิดเห็น จำนวน (ร้อยละ) | | | |
|--|------------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| | เห็น ด้วย อย่างยิ่ง | เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง |
| การรับผิตชอบในครอบครัวและที่ทำงานทำให้ไม่มีเวลาหา ความรู้เกี่ยวกับโรคปวดหลัง | 25 (12.5) | 104 (52.0) | 64 (32.0) | 7 (3.5) |
| การขาดความรู้ในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันอาการปวดหลัง ทำ ให้ปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง | 50 (25.0) | 126 (63.0) | 21 (10.5) | 3 (1.5) |
| การที่ไม่อยากออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะเหน็ดเหนื่อย จากการทำงานหนัก | 39 (19.5) | 91 (45.5) | 60 (30.0) | 10 (5.0) |
| การออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายไม่ช่วยลดอาการปวด หลัง | 6 (3.0) | 49 (24.5) | 112 (56.0) | 33 (16.5) |
| การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ได้เพราะไม่ลดการรับประทานอาหาร อาหารที่มีแป้งและไขมันสูง | 30 (15.0) | 89 (44.5) | 72 (36.0) | 9 (4.5) |
| การทำงานโดยไม่มีวันหยุดทำให้ไม่มีเวลาท่องเที่ยวหรือ พักผ่อน | 26 (13.0) | 97 (48.5) | 66 (33.0) | 11 (5.5) |

ตารางภาคผนวกที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายข้อของปัจจัยด้าน
อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (n = 200)

| อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | ระดับความคิดเห็น จำนวน (ร้อยละ) | | | |
|---|------------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| | เห็น ด้วย อย่างยิ่ง | เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง |
| การให้คำแนะนำของแพทย์และพยาบาลช่วยให้สามารถดูแล อาการปวดหลังได้ถูกต้อง | 87 (43.5) | 108 (54.0) | 5 (2.5) | 0 (0.0) |
| การช่วยเหลือของแพทย์และพยาบาลในการดูแลอาการปวด หลังทำให้มาพบแพทย์ทุกครั้ง | 84 (42.0) | 107 (53.5) | 9 (4.5) | 0 (0.0) |
| การเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมช่วยให้ผ่อนคลายภาวะเครียดจาก อาการปวดหลัง | 26 (13.0) | 121 (60.5) | 52 (26.5) | 1 (0.5) |
| การที่สมาชิกในครอบครัวดูแลเอาใจใส่เรื่องการรับประทาน อาหารทำให้ควบคุมน้ำหนักตัวได้ | 44 (22.0) | 130 (65.0) | 25 (12.5) | 1 (0.5) |
| บุคลากรทีมสุขภาพให้ความสะดวกในการมารับบริการ เกี่ยวกับอาการปวดหลังทุกครั้ง | 61 (30) | 123 (61.5) | 16 (8.0) | 0 (0.0) |
| การได้รับความรักและความเข้าใจจากสมาชิกในครอบครัวทำ ให้มีกำลังใจในการดูแลอาการปวดหลัง | 56 (28.0) | 138 (69.0) | 6 (3.0) | 0 (0.0) |
| สมาชิกในครอบครัวช่วยหาข้อมูลในการปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทา อาการปวดหลัง | 44 (22.0) | 134 (67.0) | 22 (11.0) | 0 (0.0) |

ตารางภาคผนวกที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของปัจจัยด้าน
อิทธิพลด้านสถานการณ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (n = 200)

| อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | ระดับความคิดเห็น จำนวน (ร้อยละ) | | | |
|--|------------------------------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| | เห็น ด้วย อย่างยิ่ง | เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย | ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง |
| สถานที่ทำงานมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการบรรเทาอาการ ปวดหลัง | 36 (18) | 124 (62) | 37 (18.5) | 3 (1.5) |
| เวลาในการหยุดพักกลางวันหรือหยุดพักระหว่างทำงานเป็น ผลดีต่ออาการปวดหลัง | 51 (25.5) | 133 (66.5) | 16 (8) | 0 (0.0) |
| การพูดคุยกับผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังทำให้ได้แลกเปลี่ยน ข้อมูลในการดูแลตนเอง | 34 (17) | 151 (75.5) | 15 (7.5) | 0 (0.0) |
| บรรยากาศที่ตึงเครียดในที่ทำงานทำให้เครียดและเหนื่อยล้า | 60 (30) | 98 (49) | 39 (19.5) | 3 (1.5) |
| ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำที่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ สุขภาพจากสื่อมวลชน | 30 (15) | 160 (80) | 10 (5) | 0 (0.0) |
| ความสะดวกและเป็นระเบียบของบ้าน ทำให้สบายใจ ผ่อนคลาย | 72 (36) | 124 (62) | 4 (2) | 0 (0.0) |

ตารางภาคผนวกที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคะแนนรายชื่อของ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (n = 200)

| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ | ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ) | | | |
|---|---------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
| การศึกษาหาความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับอาการปวดหลังจาก แหล่งต่างๆ | 25 (12.5) | 83 (41.5) | 84 (42.0) | 8 (4.0) |
| การสังเกตการเปลี่ยนแปลงหรืออาการผิดปกติของอาการ ปวดหลัง | 61 (30.5) | 84 (42.0) | 50 (25.0) | 61 (2.5) |
| การไปพบแพทย์ เมื่อมีอาการปวดหลังหรือมีอาการผิด ปกติ | 78 (39.0) | 80 (40.0) | 40 (20.0) | 2 (1.0) |
| การรับการตรวจรักษาตามแพทย์นัด | 101 (50.5) | 76 (38.0) | 21 (10.5) | 2 (1.0) |
| การปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาล | 106 (53.0) | 76 (38.0) | 17 (8.5) | 1 (0.5) |
| การซื้อยาแก้ปวดหลังมารับประทานเองเมื่อมีอาการปวด | 11 (5.5) | 28 (14.0) | 80 (40.0) | 81 (40.5) |
| การเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง | 34 (17.0) | 54 (27.0) | 101 (50.5) | 11 (5.5) |
| การสูบบุหรี่ | 14 (7.0) | 6 (3.0) | 26 (13.0) | 154 (77.0) |
| การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์อื่น ๆ | 9 (4.5) | 8 (4.0) | 80 (40.0) | 103 (51.5) |

ตารางภาคผนวกที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคะแนนรายชื่อของ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย (n = 200)

| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย | ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ) | | | |
|--|---------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
| การออกกำลังกายที่ไม่มีผลกระทบต่ออาการปวดหลัง สัปดาห์ ละอย่างน้อย 3 ครั้ง | 30 (15.0) | 49 (24.5) | 48 (24.0) | 73 (36.5) |
| การออกกำลังกายนานติดต่อกันอย่างน้อย 30 นาที | 29 (14.5) | 49 (24.5) | 50 (25.0) | 72 (36.0) |
| การเปลี่ยนอิริยาบถและท่าทางในการทำงาน เมื่อทำงานหรือ กิจกรรมภายในบ้านอย่างต่อเนื่อง | 39 (19.5) | 109 (54.5) | 48 (24.0) | 4 (2.0) |
| การนั่ง ยืนและทำกิจกรรมต่างๆในลักษณะหลังตรง | 17 (8.5) | 64 (32.0) | 111 (55.5) | 8 (4.0) |
| การบริหารร่างกายโดยบริหารกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อ หน้าท้อง | 13 (6.5) | 26 (13.0) | 75 (37.5) | 86 (43.0) |
| การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องในระหว่างทำ กิจวัตรประจำวัน | 56 (28.0) | 82 (41.0) | 54 (27.0) | 8 (4.0) |

ตารางภาคผนวกที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามคะแนนรายชื่อของ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ (n = 200)

| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านโภชนาการ | ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ) | | | |
|--|---------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
| การรับประทานผักและผลไม้วันละอย่างน้อย 1 มื้อ | 87 (43.5) | 86 (43.0) | 26 (13.0) | 1 (0.5) |
| การรับประทานเนื้อปลา หรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน | 43 (21.5) | 96 (48.0) | 59 (29.5) | 2 (1.0) |
| การดื่มนมหรือนมถั่วเหลืองวันละอย่างน้อย 1 แก้ว | 31 (15.5) | 70 (35.0) | 82 (41.0) | 17 (8.5) |
| การดื่มน้ำชา กาแฟ | 53 (26.5) | 56 (28.0) | 41 (20.5) | 50 (25.0) |
| การจำกัดอาหารหวาน อาหารที่มีไขมันสูง | 15 (7.5) | 65 (32.5) | 97 (48.5) | 23 (11.5) |
| การควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนจนเกินไป | 29 (14.5) | 74 (37.0) | 64 (32.0) | 33 (16.5) |

ตารางภาคผนวกที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของ
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด (n = 200)

| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการจัดการกับความเครียด | ความถี่ในการปฏิบัติ จำนวน (ร้อยละ) | | | |
|---|---------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ปฏิบัติ บ่อยครั้ง | ไม่เคย ปฏิบัติ |
| การอยู่คนเดียวเมื่อรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ | 13 (6.5) | 65 (32.5) | 91 (45.5) | 31 (15.5) |
| การทำจิตใจให้สบายไม่กังวลเกี่ยวกับอาการปวดหลัง | 21 (10.5) | 105 (52.5) | 63 (31.5) | 11 (5.5) |
| การค้นหาสาเหตุและแก้ไขโดยใช้เหตุผล เมื่อมีปัญหา | 65 (32.5) | 101 (50.5) | 30 (15.0) | 4 (2.0) |
| การแบ่งเวลาในการทำงานและการพักผ่อนอย่างเหมาะสม | 35 (17.5) | 102 (51.0) | 54 (27.0) | 9 (4.5) |
| การสร้างอารมณ์ขันให้กับตนเอง | 66 (33.0) | 89 (44.5) | 39 (19.5) | 6 (3.0) |
| การผ่อนคลายความเคร่งเครียดด้วยการทำกิจกรรม | 89 (44.5) | 83 (41.5) | 27 (13.5) | 1 (0.5) |
| การผ่อนคลายหรือเปลี่ยนแปลงอิริยาบถเมื่อรู้สึกอ่อนล้าจาก การทำงาน | 96 (48.0) | 73 (36.5) | 29 (14.5) | 2 (1.0) |

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ มรรยาท ฒ นกร ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ ดร. สุภารัตน์ วังศรีคุณ ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้พิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมศึกษาดังนี้ ดิฉันชื่อ นางสาวจิราภรณ์ ธรรมสโรช เป็นนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าอิสระเรื่อง “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่มารับบริการที่ห้องตรวจกระดูกและข้อ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่” ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ดีฉันคิดว่าจะสามารถให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งนี้ได้ และถ้าท่านยินดีเข้าร่วมการศึกษา ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงหรือที่ท่านเห็นว่าเป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้จะวิเคราะห์ผลโดยรวมโดยไม่ปรากฏชื่อของท่านและจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษานี้ หากยินดีเข้าร่วมในการศึกษาท่านมีสิทธิที่จะยกเลิกการเข้าร่วมการศึกษาหรือยุติการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลาตามที่ท่านต้องการโดยไม่มีผลกระทบใดๆ หากมีข้อสงสัยใดๆเกี่ยวกับการศึกษานี้ ดิฉันยินดีตอบคำถามแก่ท่านและขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวจิราภรณ์ ธรรมสโรช

ผู้ศึกษา

สำหรับผู้เข้าร่วมการศึกษา

ดิฉัน / กระทบ ได้ทราบรายละเอียดของการศึกษาดังที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น มีความเข้าใจและ
 สัมครใจเข้าร่วมในการศึกษานี้

.....
 (ลายมือชื่อผู้เข้าร่วมการศึกษา)

ภาคผนวก จ

เอกสารเลขที่ 163/2548

เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์

ชื่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย : คณะกรรมการวิจัยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่อยู่ : 110 ถนนอินทวิโรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย นางสาวจิราภรณ์ ชรรณสโรช

สังกัด : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

| | |
|--|--|
| ชื่อเรื่องโครงการวิจัย : พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่มาใช้บริการที่ห้องตรวจกระดูกและข้อ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ | |
| เอกสารที่รับรอง | เอกสารอ้างอิง (เอกสารอ้างอิง, หรือ วันอ้างอิง/ฉบับที่., วันที่) |
| โครงการวิจัย | -หนังสือที่ ศส 0515(013)สนพ.135 ลงวันที่ 31 พฤษภาคม 2548 |
| ส่วนปรับปรุงแก้ไขโครงการวิจัย | - |
| หนังสือแสดงความยินยอม/ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย | - |
| เอกสารคู่มือผู้วิจัย | - |
| ประวัติส่วนตัวหัวหน้าโครงการ | -อยู่ในโครงการวิจัย |
| รายละเอียดทางด้านงบประมาณ ค่าใช้จ่ายให้กับอาสาสมัคร, ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ | - |
| เอกสารประชาสัมพันธ์ : (ถ้ามี) | - |
| อื่น ๆ | - |

กระบวนการพิจารณาโครงการวิจัย : [] ในที่ประชุมคณะกรรมการฯ

[✓] เร่งพิเศษ (Expedited Review)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ผลการพิจารณา


คณะกรรมการวิจัยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาแล้ว เห็นว่าโครงการฯ ดังกล่าว ไม่ขัดต่อสวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้ถูกวิจัยแต่ประการใด

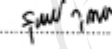
จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบเขต ที่เสนอได้

อนุมัติ ณ วันที่ 1 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2548 มีผลถึงวันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2549

คำแนะนำ :

- การเปลี่ยนแปลงส่วนใด ๆ ในโครงการวิจัย ต้องจัดทำส่วนปรับปรุงแก้ไขโครงการวิจัย (Amendment) เพื่อขอรับรองจากคณะกรรมการวิจัยธรรมการวิจัย
- เมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย ต้องสรุปผลการวิจัยแจ้งคณะกรรมการวิจัยธรรมการวิจัย

ลงชื่อ :  (ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์กัทพล กลั่นกลั่น)
ประธานคณะกรรมการวิจัยธรรมการวิจัย

ลงชื่อ :  (ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์สุพจน์ วุฒิการณ์)
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่