

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เรื่อง การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

เลขที่ตอบแบบสัมภาษณ์.....

การค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
 วัน เดือน ปี ที่บันทึก.....บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....บ้าน.....ตำบล.....
 ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : ให้ผู้สัมภาษณ์ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นคำตอบหรือเติม
 ข้อความลงในช่องว่าง (ถ้ามี)

1. ปัจจุบันท่านมีอายุปี (ปีเต็ม)
2. การศึกษาสูงสุด

(1) ไม่ได้เรียนหนังสือ	(2) ประถมศึกษา
(3) มัธยมศึกษาตอนต้น	(4) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
(5) อนุปริญญา/ปวส.	(6) ปริญญาตรี
(7) ปริญญาโทหรือสูงกว่า (ระบุ).....	
3. สถานภาพการสมรส

(1) โสด	(2) คู่	(3) ม้าย	(4) หย่า	(5) แยก
-----------	-----------	------------	------------	-----------
4. นับถือศาสนา.....

(1) พุทธ	(2) อิสลาม	(3) คริสต์	(4) อื่น ๆ ระบุ.....
------------	--------------	--------------	------------------------
5. อาชีพ.....
6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวบาท
7. รายได้ที่ได้รับ เพียงพอหรือไม่ (1) เพียงพอ (2) ไม่เพียงพอ
8. ท่านมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี

9. ลักษณะประจำเดือนในอดีต (1) สม่าเสมอ (2) ไม่สม่าเสมอ
10. ขณะนี้ท่านยังมีประจำเดือนหรือไม่ (1) มี แต่ไม่สม่าเสมอ (ตอบคำถามข้อ 11)
(2) ไม่มี (ข้ามไปตอบข้อ 12)
11. ท่านรู้สึกว่ประจำเดือนเริ่มมาไม่ปกติ เมื่ออายุ.....ปี
12. ท่านมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายเมื่ออายุ.....ปี หลังจากนั้นไม่มีอีกเลย
เป็นเวลานาน.....ปี.....เดือน

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกการตรวจร่างกาย

คำชี้แจง แบบบันทึกการตรวจร่างกายทั่วไปของสตรีวัยหมดประจำเดือน อายุ 45-59 ปี เพื่อใช้
แปลผลร่วมกับแบบสัมภาษณ์การปรับชีวิตด้านร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง

การเต้นของชีพจร	ปกติ หมายถึง ชีพจรเต้น 60-100 ครั้ง/นาที เต้นแรงสม่ำเสมอ ผิดปกติ หมายถึง ชีพจรเต้นน้อยกว่า 60 ครั้ง หรือมากกว่า 100 ครั้ง/นาที เต้นไม่แรง ไม่สม่ำเสมอ
อัตราการหายใจ	ปกติ หมายถึง หายใจ 16-20 ครั้ง/นาที ผิดปกติ หมายถึง หายใจน้อยกว่า 16 ครั้งหรือมากกว่า 20 ครั้ง/นาที ร่วมกับการหายใจหอบลึกหรือ เร็วต้นผิดปกติ
ความดันโลหิต	ปกติ หมายถึง Systolic ระหว่าง 100-140 มิลลิเมตรปรอท Diastolic ระหว่าง 60-90 มิลลิเมตรปรอท ผิดปกติ หมายถึง Systolic น้อยกว่า 100 หรือมากกว่า 140 มิลลิเมตรปรอท Diastolic น้อยกว่า 60 หรือมากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท
น้ำหนัก + ส่วนสูง	ปกติ หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย อยู่ระหว่าง 20-24.9 กิโลกรัม/เมตร ² โดยหาได้จาก น้ำหนัก/ (ส่วนสูง) ² หน่วยเป็นกิโลกรัม/เมตร ² ผิดปกติ หมายถึง ค่าดัชนีมวลกาย น้อยกว่า 20 กิโลกรัม/เมตร ² ค่าดัชนีมวลกาย มากกว่า 24.9 กิโลกรัม/เมตร ²
ความยืดหยุ่นของผิวหนัง	ปกติ หมายถึง การหยิบผิวหนังขึ้นมาแล้วปล่อย ดูการคลายตัว ของผิวหนัง ถ้าปกติจะคลายตัวภายใน 1 นาที ผิดปกติ หมายถึง การหยิบผิวหนังขึ้นมาแล้วปล่อย ดูการคลายตัว ของผิวหนัง ถ้าผิดปกติจะคลายตัวช้ากว่า 1 นาที
เชื่อบุเปลือกตา	ปกติ หมายถึง สีของเชื่อบุเปลือกตาล่างเป็นสีแดง ผิดปกติ หมายถึง สีของเชื่อบุเปลือกตาล่างเป็นสีซีด

บันทึกการตรวจร่างกาย

- | | | |
|--|---------|------------|
| 1. การเต้นของชีพจร.....ครั้ง/นาที | ()ปกติ | ()ผิดปกติ |
| 2. อัตราการหายใจ.....ครั้ง/นาที | ()ปกติ | ()ผิดปกติ |
| 3. ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท | ()ปกติ | ()ผิดปกติ |
| 4. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เมตร | ()ปกติ | ()ผิดปกติ |
| 5. ความยืดหยุ่นของผิวหนัง | ()ปกติ | ()ผิดปกติ |
| 6. เชื้อแบคทีเรีย | ()ปกติ | ()ผิดปกติ |

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน

คำชี้แจง ข้อคำถามตามแบบสัมภาษณ์นี้ ต้องการทราบถึงกิจกรรมที่สตรีวัยหมดประจำเดือนได้ปฏิบัติตั้งแต่ 1 ปี ที่ผ่านมา ขอให้ท่านพิจารณาแต่ละข้อคำถาม แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่ตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกของตัวเอง มากที่สุด เพียงคำตอบเดียว แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก ดังนี้

ไม่จริงเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเองหรือไม่ตรงกับความเป็นจริงที่ได้รับเลย
เป็นจริงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ตรงกับความจริงที่ได้รับน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง
เป็นจริงบ้าง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง ตรงกับความจริงที่ได้รับเพียงครึ่งหนึ่ง
เป็นจริงเป็นส่วนใหญ่	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ตรงกับความจริงที่ได้รับมากกว่าครึ่งหนึ่ง แต่ไม่ทั้งหมด
เป็นจริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับการกระทำหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ตรงกับความจริงที่ท่านได้รับมากที่สุด

การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์	ไม่จริงเลย	เป็นจริงเล็กน้อย	เป็นจริงบ้างครั้งหนึ่ง	เป็นจริงส่วนมากเกินครึ่ง	เป็นจริงมากที่สุด
การปรับตัวด้านร่างกาย					
1. ร่างกายของท่านยังแข็งแรงสมบูรณ์สุขภาพดี					
2. ท่านมีอาการหน้ามืดเวียนศีรษะ					
3. ท่านมีอาการท้องอืด แน่น จุกเสียดบ่อยครั้งในระยะหลัง					
4. ท่านรู้สึกมีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย					
5. ท่านมีอาการเกร็งเป็นตะคริวบ่อย					
6. ท่านมีปัญหาสุขภาพฟันมากในระยะหลัง					
7. ท่านรู้สึกเบื่ออาหารรับประทานข้าวไม่ได้					
8. ท่านมีอาการชาตามปลายมือ-ปลายเท้า					
9. ท่านมีอาการท้องผูก ถ่ายอุจจาระลำบาก					
10. ท่านรับประทานอาหารที่มีกากใย เช่น ผักสด ผลไม้ต่าง ๆ ฯลฯ เพิ่มขึ้น					
11. ท่านมีอาการปัสสาวะแสบขัดหรือปัสสาวะเลือด					

การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์	ไม่จริงเลย	เป็นจริงเล็กน้อย	เป็นจริงบ้าง ครั้งหนึ่ง	เป็นจริงส่วนมาก เกินครึ่ง	เป็นจริงมากที่สุด
12. ท่านมีอาการคันบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์และช่องคลอด					
13. ท่านรู้สึกว่ามีอาการบวมในระยะเวลาหลัง					
14. ท่านพักผ่อนหย่อนใจโดยการฟังวิทยุ ปลูกต้นไม้, อ่านหนังสือ, ดูโทรทัศน์ ฯลฯ					
15. ท่านนอนหลับสนิทได้ตลอดคืน					
16. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว					
17. ท่านมีอาการร้อนวูบวาบตามตัว-หลัง					
18. ท่านรู้สึกว่ามีอาการปวดเมื่อยตามร่างกายบ่อย ๆ					
การปรับตัวด้านอารมณ์ทัศนคติ					
19.(1) ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่มีเสน่ห์เหมือนอย่างเดิม					
20.(2) ท่านรู้สึกกังวลต่อวัยที่สูงขึ้น					
21.(3) ท่านรู้สึกว่าตัวเองมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น/ลดลง					

การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์	ไม่จริงเลย	เป็นจริงเล็กน้อย	เป็นจริงบ้าง ครั้งหนึ่ง	เป็นจริงส่วนมาก เกินครึ่ง	เป็นจริงมากที่สุด
22.(4) ท่านรู้สึกว่าคุณภาพชีวิต ดีขึ้นเร็วเกินไป					
23.(5) ท่านมีความสุขและความ มั่นใจในชีวิต					
24.(6) ท่านมีความพึงพอใจใน ความเป็นตัวของตัวเอง					
25.(7) ท่านมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ด้วยตนเองได้					
26.(8) ขณะนี้ท่านมักจะเป็นคน หงุดหงิด โกรธง่าย					
27.(9) ท่านมีความภูมิใจในตัวเอง					
28.(10) ท่านคิดว่าตัวเองมีคุณค่า เป็นที่รักและต้องการของ ครอบครัว					
การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่					
29.(1) ท่านยังมีส่วนในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ที่เป็น ปัญหาภายในครอบครัว					
30.(2) ท่านรู้สึกเหนื่อยที่ต้อง รับภาระงานบ้าน					
31.(3) ท่านพยายามทำหน้าที่ แม่บ้านอย่างดีที่สุดแม้จะ เหนื่อยและเหนื่อยมาก					

การปรับตัวของสตรีวัยหมด ประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์	ไม่จริง เลย	เป็นจริง เล็กน้อย	เป็นจริง บ้าง ครั้งหนึ่ง	เป็นจริง ส่วนมาก เกินครึ่ง	เป็นจริง มากที่สุด
32.(4) ท่านรับฟังปัญหาของ ครอบครัวและช่วยแก้ไข ปัญหาเสมอ					
33.(5) ท่านรู้ดีกว่าจะไม่สามารถ ดูแลการใช้จ่ายเงินใน ครอบครัวได้					
34.(6) ท่านสามารถแก้ไขปัญหา ความขัดแย้งกับสามีและ สมาชิกคนอื่น ๆ ใน ครอบครัว					
35.(7) ท่านเป็นผู้มีความรับ- ผิดชอบต่อหน้าที่การงาน					
36.(8) ท่านสามารถที่จะปฏิบัติ หน้าที่การงานได้ดีเหมือน เดิม					
37.(9) ท่านสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี					
38.(10) ท่านสามารถเข้าร่วม กิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน					
39.(11) ท่านสามารถเข้าร่วมงาน สังสรรค์กับผู้อื่นในชุมชน					
40.(12) ท่านสามารถช่วยเหลือ งานของชุมชน/สังคม ได้ตามปกติ					

การปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์	ไม่จริงเลย	เป็นจริงเล็กน้อย	เป็นจริงบ้างครั้งหนึ่ง	เป็นจริงส่วนมากเกินครึ่ง	เป็นจริงมากที่สุด
การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยระหว่างกัน					
41.(1) ท่านสามารถทำให้สมาชิกในครอบครัวสนใจและเอาใจใส่ตัวท่านได้					
42.(2) ท่านไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด เช่น บิดา มารดา และ/หรือสามี แม้ในเรื่องที่จำเป็น					
43.(3) เมื่อมีอาการเจ็บป่วย ท่านจะปล่อยให้หายเอง					
44.(4) ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและอาการหมดประจำเดือนจากเพื่อนบ้านใกล้ชิด					
45.(5) ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและอาการหมดประจำเดือนจากแพทย์/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข					
46.(6) ท่านให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและอาการหมดประจำเดือน					

การปรับตัวของสตรีวัยหมด ประจำเดือน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์	ไม่จริง เลย	เป็นจริง เล็กน้อย	เป็นจริง บ้าง ครั้งหนึ่ง	เป็นจริง ส่วนมาก เกินครึ่ง	เป็นจริง มากที่สุด
47.(7) ท่านรู้สึกว่าจะไม่อาจพึ่งพา ใครได้แม้ว่าจะมีสมาชิก ภายในบ้านหรือเพื่อนบ้าน อยู่ด้วย					
48.(8) ท่านรู้สึกว่าจะอยากอยู่โดด- เดี่ยวคนเดียวโดยไม่ต้อง ยุ่งกับใคร					
49.(9) ท่านได้รับการดูแลเอา ใจใส่จากสมาชิกใน ครอบครัว/เพื่อนบ้าน อย่างสม่ำเสมอ					
50.(10) ท่านจะให้ความช่วยเหลือ เสมอ เมื่อผู้อื่นมาขอความ ช่วยเหลือ					

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสัมภาษณ์

ภาคผนวก ข

สรุปผลรวมคะแนนเฉลี่ย คะแนนสูงสุดและคะแนนต่ำสุดของการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง
(N = 200, 59 และ 141 ตามลำดับ)

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด			ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ			ไม่มีประจำเดือน		
	\bar{X}	คะแนนสูงสุด	คะแนนต่ำสุด	\bar{X}	คะแนนสูงสุด	คะแนนต่ำสุด	\bar{X}	คะแนนสูงสุด	คะแนนต่ำสุด
การปรับตัวโดยรวม	3.79	4.55	2.43	3.79	4.76	2.20	3.76	4.67	2.49
การปรับตัวรายด้าน									
ด้านร่างกาย	3.69	4.26	2.43	3.66	4.45	2.20	3.65	4.26	2.53
ด้านอัตมโนทัศน์	3.82	4.55	2.91	3.75	4.67	2.33	3.85	4.67	3.00
ด้านบทบาทหน้าที่	4.06	4.51	2.84	4.17	4.76	2.37	4.01	4.27	3.04
ด้านการพึ่งพาอาศัย ระหว่างกัน	3.59	4.55	2.91	3.66	4.57	2.23	3.56	4.17	2.49

ภาคผนวก ข (ต่อ)

คะแนนเฉลี่ย ของระดับการปรับตัวที่กลุ่มตัวอย่างปรับตัวได้มากที่สุดและน้อย จำแนกรายข้อ

การปรับตัวจำแนกรายข้อ	กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด		กลุ่มมีประจำเดือน		กลุ่มไม่มีประจำเดือน	
			ไม่สม่ำเสมอ		เกิน 1 ปี	
	\bar{X}		\bar{X}		\bar{X}	
	มากที่สุด	น้อย	มากที่สุด	น้อย	มากที่สุด	น้อย
18. ปวดเมื่อยตามร่างกายบ่อย	-	2.43	-	2.20	-	2.53
19.(1) รู้สึกไม่มีเสน่ห์เหมือนอย่างเดิม	-	-	-	2.33	-	-
28.(10) รู้สึกมีคุณค่าเป็นที่รักของครอบครัว	-	-	4.67	-	-	-
30.(2) รู้สึกเหนื่อยที่ต้องรับภาระงานบ้าน	-	-	-	2.37	-	-
37.(9) รู้สึกเข้ากับผู้อื่นได้ดี	-	-	4.76	-	-	-
38.(10) ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน	-	-	4.62	-	-	-
39.(11) ร่วมงานสังสรรค์กับผู้อื่นในชุมชน	-	-	4.64	-	-	-
40.(12) ช่วยเหลืองานของชุมชนได้ตามปกติ	-	-	4.57	-	-	-
41.(1) สมาชิกในครอบครัวเอาใจใส่	-	-	4.57	-	-	-
44.(4) ได้รับความรู้การดูแลสุขภาพจากเพื่อนบ้าน	-	2.54	-	-	-	2.49
45.(5) ได้รับความรู้การดูแลสุขภาพจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	-	-	-	2.32	-	-

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

1. การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (ยูวดี ฤชาและคณะ, 2537, หน้า 127)

$$\text{จากสูตร } \alpha = \frac{n}{n-1} \left(\frac{1 - \sum si^2}{St^2} \right)$$

α = ค่าของความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์

$\sum si^2$ = ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

n = จำนวนข้อในแบบสัมภาษณ์

St^2 = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

2. การหาค่าดัชนีมวลกายจากการชั่งน้ำหนัก และวัดส่วนสูง วิทยาลัยผู้ใหญ่ (ทิพย์รัตน์ มณีเลิศ, 2541, หน้า 7)

$$\text{จากสูตร ค่า BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก}}{(\text{ส่วนสูง})^2} \quad \text{หน่วยเป็น } \frac{\text{กิโลกรัม}}{\text{เมตร}^2}$$

ดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ระหว่าง 20 – 24.9 กิโลกรัม/เมตร²

3. เกณฑ์ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, หน้า 38)

ถ้าประชากรทั้งหมดเป็นหลักร้อย ใช้เกณฑ์ 15-30%

ถ้าประชากรทั้งหมดเป็นหลักพัน ใช้เกณฑ์ 10-15%

ถ้าประชากรทั้งหมดเป็นหลักหมื่น ใช้เกณฑ์ 5-10%

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแบบประเมินการปรับตัวของ
สตรีวัยหมดประจำเดือน

1. อาจารย์ ดร. อวยพร ตันมขยกุล
ภาควิชาบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์พรณิไถ ศรีอาภรณ์
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง
ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นางสาวนิภาพร อยู่เจริญกิจ

วัน เดือน ปี เกิด 22 ธันวาคม 2497

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปี พ.ศ.ที่สำเร็จการศึกษา
ประกาศนียบัตรพยาบาลศัลยกรรม และอนามัย	วิทยาลัยพยาบาล โรงพยาบาลกลาง กรุงเทพมหานคร	2518
อนุปริญญาพยาบาลสาธารณสุข (เวชปฏิบัติ)	ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	2523
วิทยาศาสตร์บัณฑิตพยาบาลสาธารณสุข	ภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล	2528
ประวัติการทำงาน		
พ.ศ. 2518 – 2520	พยาบาลตรี ตึกพิเศษ, ตึกผู้ป่วยเด็ก โรงพยาบาลกลาง กรุงเทพมหานคร	
พ.ศ. 2521 – 2532	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์	
พ.ศ. 2533 – ปัจจุบัน	นักวิชาการสุขศึกษา งานสุขศึกษา สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดอุตรดิตถ์	