

## ภาคผนวก ก

## การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย

สวัสดิ์ค๊ะ คุณ..... ดิฉัน นางสาวสุจิตรา เหมวิเชียร นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของสตรีไทยมุสลิมวัยหมดประจำเดือน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในสตรีไทยมุสลิมวัยหมดประจำเดือน ผลที่ได้จากการวิจัยจะนำมาใช้เป็นแนวทางในการวางแผนให้คำแนะนำ ปรับปรุงคุณภาพการพยาบาลเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดในกลุ่มสตรีไทยมุสลิมวัยหมดประจำเดือนให้สอดคล้องกับความเชื่อของบุคคล ถ้าหากท่านยินดีในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ท่านจะต้องตอบคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โดยใช้เวลาประมาณ 30 - 45 นาที

การเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามความสมัครใจของท่าน ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ โดยไม่มีผลกระทบใดๆ แก่ท่านทั้งสิ้น ข้อมูลที่ได้มาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมรวม ระหว่างการตอบแบบสอบถามหากท่านมีความรู้สึกอึดอัดใจ หรือต้องการถอนตัวจากการวิจัย ท่านสามารถยุติได้โดยไม่มีข้อแม้ และไม่ต้องอธิบายเหตุผล หรือหากท่านมีข้อสงสัยใดๆ ท่านสามารถสอบถามจากดิฉันได้ตลอดเวลา

ดิฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน และขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งที่กรุณาเสียสละเวลาในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

ลงชื่อ.....

สุจิตรา เหมวิเชียร (ผู้วิจัย)

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

หากท่านยินดีที่จะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ท่านสามารถแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยได้ทั้งแบบมีลายลักษณ์ และไม่มีลายลักษณ์อักษร หากท่านประสงค์จะเข้าร่วมวิจัยแบบมีลายลักษณ์อักษร ท่านสามารถลงนามได้ด้านล่างข้อความนี้

ลงชื่อ.....

ผู้เข้าร่วมวิจัย

## ภาคผนวก ข

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม.....

โรงพยาบาล.....

แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของสตรีไทยมุสลิมวัยหมดประจำเดือน

คำชี้แจง: แบบสอบถามชุดนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดของสตรีไทยมุสลิมวัยหมดประจำเดือน ซึ่งจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัย แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปจำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านการรับรู้ และแรงจูงใจด้านสุขภาพจำนวน 38 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดจำนวน 31 ข้อ

วิธีการตอบแบบสอบถามจะแสดงไว้ในแต่ละส่วนของแบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง: กรุณาตอบคำถามเกี่ยวกับตัวท่านให้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

1. อายุ..... ปี

2. ระดับการศึกษาสูงสุด

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> (1) ไม่ได้เรียน | <input type="checkbox"/> (4) อนุปริญญา/เทียบเท่า        |
| <input type="checkbox"/> (2) ประถมศึกษา  | <input type="checkbox"/> (5) ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี |
| <input type="checkbox"/> (3) มัธยมศึกษา  | <input type="checkbox"/> (6) อื่นๆ.....                 |

3. การประกอบอาชีพในปัจจุบัน

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> (1) แม่บ้าน               | <input type="checkbox"/> (4) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว |
| <input type="checkbox"/> (2) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> (5) อื่นๆ.....           |
| <input type="checkbox"/> (3) รับจ้าง/ทำสวน         |   |

.  
.
   
.
   
.
   
.

13. ภาวะสุขภาพของท่านในปัจจุบัน

- (1) ไม่แข็งแรง และมีโรคหรือความเสี่ยงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (ระบุ).....
- (2) แข็งแรง แม้จะป่วยเป็นโรค (ระบุ).....
- (3) แข็งแรง และไม่มีโรคหรือความเสี่ยงทางสุขภาพใด ๆ

14. การตรวจสุขภาพประจำปี

- (1) ไม่เคยตรวจ/ครั้งนี้ครั้งแรก  (2) เคยตรวจเมื่อ.....

15. ผลการตรวจร่างกายปัจจุบัน หรือครั้งสุดท้ายที่เคยตรวจ

- (1) ระดับความดันโลหิต.....
- (2) ระดับโคเลสเตอรอล.....
- (3) ระดับน้ำตาลในเลือด.....
- (4) น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
- (5) คั่งไขมันวาลกาย.....กิโลกรัม/ตารางเมตร

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยด้านการรับรู้และแรงจูงใจด้านสุขภาพ

คำชี้แจง: ข้อความต่อไปนี้เป็นการสอบถามปัจจัยด้านการรับรู้ และแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึก ความเข้าใจ หรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	คำตอบนั้นตรงกับกรรับรู้ตามความเข้าใจ หรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	คำตอบนั้นตรงกับกรรับรู้ตามความเข้าใจ หรือความคิดเห็นของท่านมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	คำตอบนั้นท่านรู้สึกไม่แน่ใจ
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	คำตอบนั้นไม่ตรงกับกรรับรู้ตามความเข้าใจ หรือความคิดเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	คำตอบนั้นไม่ตรงกับกรรับรู้ตามความเข้าใจ หรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
<b>ท่านคิดว่าบุคคลมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ถ้า.....</b>					
1. มีบุคคลในครอบครัวป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด					
2. อยู่ในวัยใกล้หมดประจำเดือนหรือวัยหมดประจำเดือน					
.					
.					
10. สูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ชิดบุคคลที่สูบบุหรี่					
<b>ท่านคิดว่าความรุนแรงของโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นอย่างไร</b>					
11. เป็นอันตรายต่อสุขภาพ					
12. ทำให้ชีวิตทุกข์ทรมาน ไม่มีความสุข					
.					
.					
18. ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ					
<b>ท่านคิดว่าถ้าปฏิบัติพฤติกรรมต่อไปนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้</b>					
19. งดรับประทานอาหารที่มีไขมันและโคเลสเตอรอล					
20. ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสม่ำเสมอทุกวัน เช่น เดินแอโรบิค ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ					
.					
.					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
26. งดรับประทานอาหารรสเค็ม หรือหวานจัด					
<b>ท่านคิดว่าการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดเป็นอย่างไรบ้าง</b>					
27. สามารถปฏิบัติได้ยาก					
28. เสียเวลา					
.					
.					
32. ไม่ต้องอดทนในการปฏิบัติตาม คำแนะนำของแพทย์ หรือพยาบาล					
<b>ท่านคิดว่าสิ่งใดบ้างที่ทำให้การป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ผลดี</b>					
33. การสนใจและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ภาพของตนเองอยู่เสมอ					
34. มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง					
.					
.					
38. การได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ และหลอดเลือดจากสื่อต่าง ๆ กระตุ้นให้ปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกัน โรคหัวใจและหลอดเลือด					

### ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

คำชี้แจง: ข้อความต่อไปนี้เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โปรดพิจารณาว่าในช่วงระยะเวลา 1 เดือน ถึง 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยปฏิบัติตามข้อความต่อไปนี้หรือไม่ กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติกิจกรรมนั้นสม่ำเสมอทุกวันหรือปฏิบัติทุกครั้ง
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นส่วนใหญ่หรือปฏิบัติบ่อยครั้ง
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นส่วนน้อยหรือปฏิบัติเป็นบางครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ท่านมีการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง</b>				
1. ออกกำลังกายด้วยการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินขึ้นบันได เดินแทนการนั่งรถ				
2. เริ่มออกกำลังกายด้วยการออกแรงเบา ๆ หลังจากนั้นค่อยเพิ่มความแรงจนรู้สึกหัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก แล้วค่อยช้าลงเรื่อยๆ				
.				
.				
8. ละครวันละ 5 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งใช้เวลาครั้งละประมาณ 10 – 15 นาที หรือรู้สึกมีเหงื่อออก				
<b>ท่านมีการรับประทานอาหารอย่างไรบ้าง</b>				
9. ประุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง น้อยกว่าวิธีการทอด				
10. ในแต่ละวันรับประทานอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่				
.				
.				
17. ประุงอาหารโดยการใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันข้าวโพด				
<b>เวลาที่มีความเครียดท่านแก้ปัญหาด้วยวิธีการอย่างไรบ้าง</b>				
18. นอนหลับพักผ่อนกลางวันประมาณวันละ 20-30 นาที/วัน				
19. ไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ				
.				
.				



ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
26. หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแก้ไข ปัญหาจากผู้อื่นแล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง เพื่อช่วยให้การแก้ไขปัญหาคิดขึ้น				
<b>ท่านมีการตรวจสุขภาพอย่างไรบ้าง</b>				
27. ไปรับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี				
28. เข้ารับการตรวจตามแพทย์หรือโรง พยาบาลนัดเมื่อมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่าง หนึ่งเกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือด				
.				
.				
31. ติดตามการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด อย่างสม่ำเสมอ				

## ภาคผนวก ค

## ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 9

ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของพฤติกรรมการป้องกันโรครายข้อ  
(N = 200)

พฤติกรรมการป้องกันโรค	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)				$\bar{X}$
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	
<i>การออกกำลังกาย</i>					
1. ออกกำลังกายด้วยการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินขึ้นบันได เดินแทนการนั่งรถ	30.00	35.00	22.00	13.00	2.82
2. เริ่มออกกำลังกายด้วยการออกแรงเบาๆ หลังจากนั้นค่อยเพิ่มความแรงจนรู้สึกหัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก แล้วค่อยช้าลงเรื่อยๆ	11.50	25.50	45.00	18.00	2.31
3. ก่อนการออกกำลังกาย มีการยืดกล้ามเนื้อ หรือออกแรงเบาๆ เช่น การวิ่งเหยาะๆ หรือกิจกรรมที่ออกแรงน้อย โดยใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที	9.50	22.00	46.00	22.50	2.19
4. หลังจากออกกำลังกาย มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ด้วยการออกกำลังกายเบาๆ เช่น การเดิน โดยใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที	15.50	21.50	42.00	21.00	2.32
5. ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น รดน้ำต้นไม้ ปลูกต้นไม้ ทำงานบ้าน หรือกิจกรรมที่ทำให้ท่านเหงื่อออก หัวใจเต้นเร็วขึ้น	40.50	36.50	20.00	3.00	3.15

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมกำรป้องกันโรค	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)				$\bar{X}$
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	
6. ออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน	10.00	15.50	36.50	38.00	1.98
7. สังเกตอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย เช่น เจ็บหน้าอก ใจสั่น หายใจเหนื่อย	11.50	17.50	37.00	34.00	2.07
8. ละหมาดวันละ 5 ครั้ง โดยในแต่ละครั้งใช้เวลาครั้งละประมาณ 10-15 นาที การรับประทานอาหาร	64.50	17.00	13.00	5.50	3.41
9. ปรุงอาหารด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ย่าง น้อยกว่าวิธีการทอด	28.50	28.50	37.00	6.00	2.21
10. ในแต่ละวันรับประทานอาหารได้ครบทั้ง 5 หมู่	31.50	29.50	37.00	2.00	2.91
11. รับประทานผักมากกว่าเนื้อสัตว์เป็นประจำทุกวัน	28.00	34.50	35.00	2.50	2.88
12. ปฏิบัติศาสนกิจด้วยการถือศีลอดครบ 1 เดือน ในแต่ละปี	86.00	10.00	3.50	0.50	3.82
13. รับประทานอาหารรสหวานจัด หรือผลไม้รสหวาน เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม ทูเรียน ลองกอง ลำไย	9.50	17.00	66.00	7.50	2.72
14. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และถูกต้องตามหลักการอิสลาม (ฮาลาล) เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อปลา	65.00	28.00	6.00	1.00	3.57
15. รับประทานอาหารที่มีไขมัน และโคเลสเตอรอลสูง เช่น เนื้อสัตว์ที่ติดมัน แองกะทิ หนังกั	7.00	16.00	69.00	8.00	2.78

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมป้องกันการโรค	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)				$\bar{X}$
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	
16. เติมน้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ ลงในอาหารที่รับประทาน	14.50	38.50	39.00	8.00	2.40
17. ปรุงอาหารโดยการใช้ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันงา น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว	33.50	25.00	25.00	16.50	2.76
<i>การจัดการความเครียด</i>					
18. นอนหลับพักผ่อนกลางวันประมาณวันละ 20-30 นาที/วัน	21.50	35.50	34.50	8.50	2.70
19. ไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ	7.50	18.50	59.50	14.50	2.19
20. อ่านหนังสือเกี่ยวกับศาสนา	17.00	31.50	45.00	6.50	2.59
21. ใช้นานอนหลับ หรือยากล่อมประสาท เมื่อมีความเครียดมาก	0.50	1.50	13.00	85.00	3.83
22. พยายามแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง	19.50	44.50	33.50	2.50	2.81
23. บอกกับตัวเองเสมอว่าปัญหที่เกิดขึ้นเป็นการทดสอบจากพระเจ้า	35.00	37.00	25.00	3.00	3.04
24. พุดคุยปรึกษาปัญหากับบุคคลใกล้ชิด บุคคลที่ท่านไว้วางใจ หรือบุคคลที่ท่านนับถือเมื่อไม่สบายใจ	34.00	35.50	31.00	1.50	3.00
25. มีกิจกรรมทำในยามว่างให้รู้สึกผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ	28.00	29.50	37.50	5.00	2.81
26. หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา จากผู้อื่นแล้วนำมาปรับใช้กับตนเอง เพื่อช่วยให้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น	12.50	36.00	41.00	10.50	2.51

## ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมป้องกันโรค	ระดับการปฏิบัติ (ร้อยละ)				$\bar{x}$
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย	
<i>การตรวจสุขภาพประจำปี</i>					
27. ไปรับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี	20.50	11.00	21.50	47.00	2.05
28. เข้ารับการตรวจตามแพทย์หรือโรงพยาบาลนัดเมื่อมีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือด	13.00	10.50	34.00	42.50	1.94
29. ติดตามการตรวจความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ	26.50	18.00	37.50	18.00	2.53
30. ติดตามการตรวจระดับไขมันในเลือดอย่างสม่ำเสมอ	17.00	11.00	30.50	41.50	2.04
31. ติดตามการตรวจระดับน้ำตาลในเลือดอย่างสม่ำเสมอ	17.50	10.50	34.50	37.50	2.08

ตาราง 10

ร้อยละ และค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับของการรับรู้และแรงจูงใจด้านสุขภาพรายข้อ  
(N = 200)

การรับรู้และแรงจูงใจ	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					$\bar{X}$
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	
<i>การรับรู้โอกาสเสี่ยง</i>						
1. มีบุคคลในครอบครัวป่วย เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด	12.00	55.00	13.50	14.50	5.00	3.55
2. อยู่ในวัยใกล้หมดประจำ เดือน หรือวัยหมดประจำ เดือน	10.00	37.50	39.00	12.00	1.50	3.43
3. มีความเครียด วิตกกังวล ในชีวิตประจำวัน	19.00	67.50	8.00	5.50	-	4.00
4. ชอบรับประทานอาหารที่มี ไขมัน โคเลสเตอรอล หรือ อาหารรสเค็ม เช่น แกงกะทิ อาหารทอด	34.00	48.00	7.00	10.00	1.00	4.04
5. ขาดการออกกำลังกาย	32.50	58.00	4.50	3.50	1.50	4.17
6. นั่งทำงานอยู่กับที่นาน ๆ	14.50	47.50	31.50	6.00	0.50	3.70
7. มีประวัติการเจ็บป่วยด้วย โรคความดันโลหิตสูง	38.00	40.50	13.50	4.50	3.00	4.07
8. มีประวัติการเจ็บป่วยด้วย โรคเบาหวาน	34.00	39.50	18.00	4.00	4.50	3.95
9. มีระดับไขมันในเลือดสูง	40.50	41.50	10.00	6.50	1.50	4.13
10. สูบบุหรี่หรืออยู่ใกล้ บุคคลที่สูบบุหรี่	40.00	34.50	14.00	6.00	5.50	3.98

ตาราง 10 (ต่อ)

การรับรู้และแรงจูงใจ	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					$\bar{X}$
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	
<i>การรับรู้ความรุนแรง</i>						
11. เป็นอันตรายต่อสุขภาพ	52.50	45.00	0.50	2.00	-	4.48
12. ทำให้ชีวิตทุกข์ทรมาน ไม่มีความสุข	28.50	64.00	5.50	2.00	-	4.19
13. ทำให้เสียชีวิตจับปล้น ได้	55.00	36.00	6.00	2.50	0.50	4.43
14. ทำให้ไม่สามารถ ประกอบอาชีพได้ตามปกติ	17.00	63.50	10.00	9.50	-	3.88
15. รักษาไม่หายขาด	11.50	34.00	44.50	9.50	0.50	3.47
16. ต้องใช้เงินจำนวนมากใน การรักษา	24.00	45.50	24.00	6.00	0.50	3.87
17. สร้างความลำบากให้กับ ญาติ/ผู้ดูแล	13.00	66.50	8.00	12.50	-	3.80
18. ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติ กิจวัตรประจำวันได้ตาม ปกติ	10.50	61.00	14.00	13.50	1.00	3.67
<i>การรับรู้ประโยชน์</i>						
19. งดรับประทานอาหารที่มี ไขมันและโคเลสเตอรอล	57.00	38.00	4.50	0.50	-	4.51
20. ออกกำลังกายแบบ แอโรบิก สม่ำเสมอทุกวัน เช่น เดินแอโรบิก ปั่นจักร ยาน ว่ายน้ำ	39.00	51.50	7.50	1.50	0.50	4.27
21. ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง	42.50	56.00	1.50	-	-	4.41

ไม่เครียด						
ตาราง 10 (ต่อ)						
การรับรู้และแรงจูงใจ	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					$\bar{X}$
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	
22. พักผ่อนให้เพียงพอ	41.00	55.00	4.00	-	-	4.37
23. ตรวจสอบภาพประจำปี เช่น ระดับไขมันในเลือด ระดับน้ำตาลในเลือดความ ดันโลหิต	37.00	59.00	3.50	0.50	-	4.33
24. ถี้อสีเลือด	28.00	27.00	25.00	20.00	-	3.63
25. ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ใน เกณฑ์ปกติ	28.50	64.50	5.00	2.00	-	4.20
26. งดรับประทานอาหารรส เค็ม หรือหวานจัด	49.50	46.50	2.00	1.50	0.50	4.43
<i>การรับรู้อุปสรรค</i>						
27. สามารถปฏิบัติได้ยาก	2.00	7.00	18.50	63.00	9.50	2.29
28. เสียเวลา	4.00	28.00	23.00	41.00	4.00	2.87
29. ไม่สอดคล้องกับชีวิต ประจำวัน	0.50	7.50	26.00	59.50	6.50	2.36
30. เป็นภาระต่อครอบครัว ในการเตรียมอาหาร	8.00	37.00	17.50	35.00	2.50	3.10
31. ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม	5.50	35.50	26.50	28.00	4.50	3.10
32. ไม่ต้องอดทนในการ ปฏิบัติตามคำแนะนำของ แพทย์ หรือพยาบาล	0.50	1.00	6.50	73.00	19.00	1.91
<i>แรงจูงใจด้านสุขภาพ</i>						
33. การสนใจและเอาใจใส่ดูแล สุขภาพของตนเองอยู่	45.50	52.50	2.00	-	-	4.43



สมาธิเสมอ						
ตาราง 10 (ต่อ)						
การรับรู้และแรงจูงใจ	ระดับความคิดเห็น (ร้อยละ)					$\bar{X}$
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	
34. มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง	38.50	58.00	3.00	0.50	-	4.35
35. การปฏิบัติตามคำแนะนำจากบุคลากรทางด้านสุขภาพ	37.50	60.00	2.50	-	-	4.35
36. การอ่านและติดตามข่าวสารต่างจากหนังสือพิมพ์วารสาร หรือรายการโทรทัศน์ทำให้ท่านปฏิบัติตามพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	27.00	55.50	15.50	1.50	0.50	4.07
37. ญาติ/สมาชิกในครอบครัวของท่านสนับสนุนให้ปฏิบัติตามพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	19.50	70.50	6.50	3.50	-	4.06
38. การได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจและหลอดเลือดจากสื่อต่างช่วยกระตุ้นให้ปฏิบัติตามพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	27.50	57.50	11.50	3.50	-	4.09

## ภาคผนวก ง

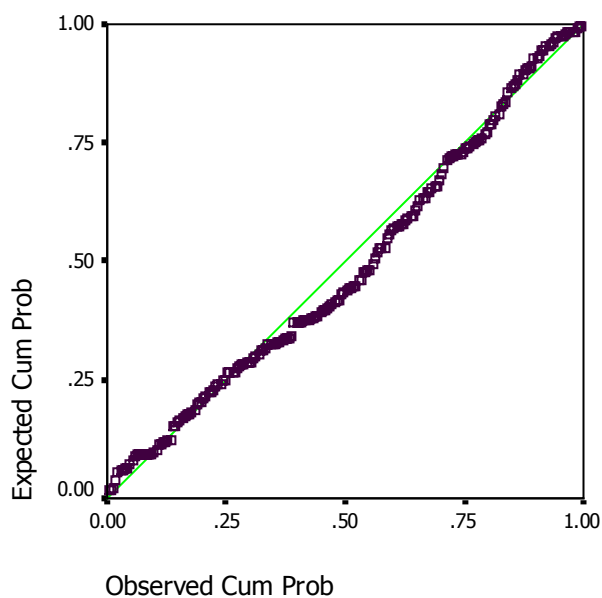
## ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน มีข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ (เพชรร้อย, 2548) ดังนี้

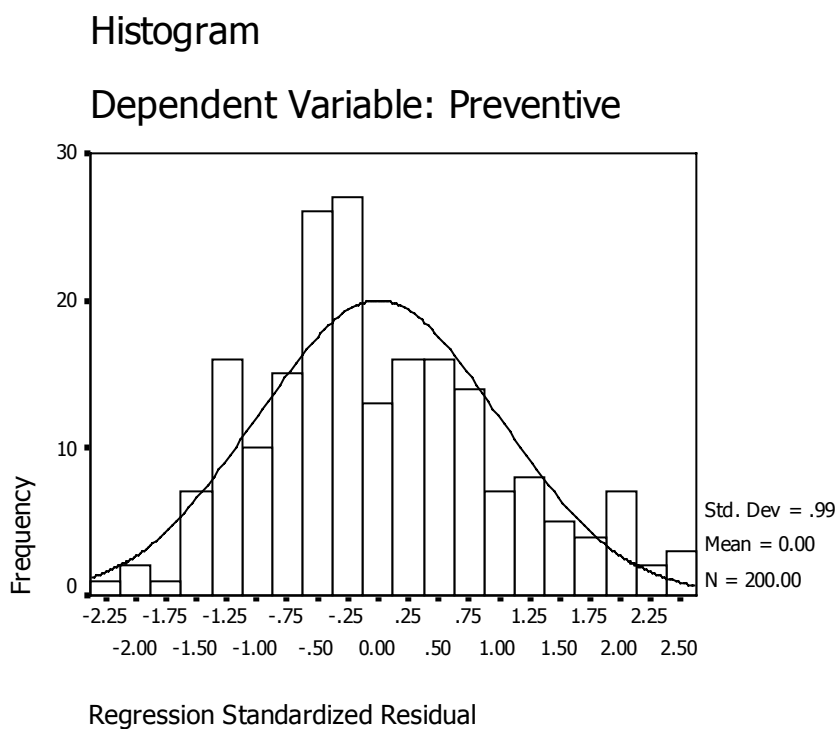
1. ความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตามเป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง ทดสอบโดยใช้ scatterplot

## Normal P-P Plot of Regression Standard

Dependent Variable: preventive



2. ข้อมูลของตัวแปรตาม (y) บนทุกค่าของตัวแปรอิสระ (x) มีการแจกแจงปกติ ทดสอบโดยใช้กราฟแสดงการกระจายโค้งปกติ และฮิสโตแกรม



3. ตัวแปรอิสระต้องไม่มีความสัมพันธ์กันสูง (multicollinearity) ทดสอบโดยใช้เมตริกซ์สหสัมพันธ์ พบว่าไม่มีค่า  $r$  เกิน .65 (ตาราง 7) และทดสอบโดยใช้ค่า Tolerance และ Variance Inflation Factor (VIF) ดังตาราง 11

ตาราง 11

ค่า Tolerance และ Variance Inflation Factor (VIF) ที่ใช้ในการทดสอบความสัมพันธ์พหุร่วมเชิงเส้นของตัวแปรอิสระ (multicollinearity)

ตัวทำนาย	Tolerance	VIF
แรงจูงใจด้านสุขภาพ	1.00	1.00
การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันโรค	1.00	1.00

4. ความเป็นอิสระจากกันของค่าความคลาดเคลื่อน (autocorrelation) ทดสอบโดยใช้ค่า Durbin-Watson มีค่าระหว่าง 1.5-2.5 ผลการวิเคราะห์ที่ค่า Durbin-Watson พบว่า ค่า Durbin-Watson เท่ากับ 1.60 จึงสรุปได้ว่าค่าความคลาดเคลื่อนเป็นอิสระจากกัน

## ภาคผนวก จ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

1. นายแพทย์สรายุทธ นิมละมัย  
อายุรแพทย์ โรงพยาบาลศูนย์ยะลา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ใหม่ไทย ศรีแก้ว  
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลชุมชนและสุขภาพจิต  
คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. ดร. อูมาพร ปุญญโสพรรณ  
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลชุมชนและสุขภาพจิต  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
4. อาจารย์มาริสา หะสาเมาะ  
อาจารย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา
5. คุณอังคณา จิตรภักดี  
พยาบาลวิชาชีพ 7 คลินิกวัยทอง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลศูนย์ยะลา