

ภาคผนวก ก

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ดิฉันนางบังอร บุญศรีจันทร์ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “ปัจจัยพื้นฐานบางประการ ความสามารถในการดูแลตนเอง และการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา” ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะนำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราต่อไป

ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมโครงการวิจัยดังกล่าว โดยการตอบแบบสอบถาม 3 ชุด คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง และแบบวัดการดูแลตนเอง โดยขอให้ท่านตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จากท่านจะถือเป็นความลับ โดยไม่เปิดเผยแหล่งที่มาของข้อมูลและจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม

หากท่านมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับงานวิจัยในครั้งนี้ ดิฉันยินดีที่จะตอบให้ท่านเข้าใจ และท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย และถึงแม้ว่าท่านยินยอมเข้าร่วมวิจัยแล้ว ท่านมีสิทธิยกเลิกการเข้าร่วมวิจัยนี้ได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรักษาพยาบาลที่ท่านได้รับ

นางบังอร บุญศรีจันทร์

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

หมายเหตุ ท่านสามารถแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ทั้งมีลายลักษณ์อักษรและไม่มีลายลักษณ์อักษร หากท่านประสงค์จะเข้าร่วมวิจัยอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร ท่านสามารถลงนามในข้อความข้างท้ายนี้

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัยดังที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น ข้าพเจ้ามีความเข้าใจและยินดีเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ลำดับที่.....

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม ปัจจัยพื้นฐานบางประการ ความสามารถในการดูแลตนเอง และการดูแลตนเอง
เพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

คำชี้แจง: แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล การประเมิน
อาการปวดหลังส่วนล่าง ความสามารถในการดูแลตนเอง และการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงาน
กรีดยางพารา ซึ่งจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัย แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วน
ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง

ส่วนที่ 3 แบบวัดการดูแลตนเอง

ส่วนที่ 1 ให้กาเครื่องหมาย \surd หน้าช่องว่าง () เติมคำในช่องว่าง ลงเครื่องหมาย \surd
หน้าข้อความที่ตรงกับผู้ตอบแบบสอบถาม ลงเครื่องหมายสัญลักษณ์ความเจ็บปวดบนภาพร่างกาย
และมาตรวัดความเจ็บปวดกับเทอร์โมมิเตอร์

ส่วนที่ 2 ให้เลือกตอบแบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง จำนวน 40 ข้อ โดยในแต่ละข้อ
กำหนดเกณฑ์ค่าคะแนนเรียงจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด 6 อันดับ คือ น้อยที่สุด มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน
จนถึงมากที่สุด มีค่าเท่ากับ 6 คะแนน

ส่วนที่ 3 ให้เลือกตอบแบบวัดการดูแลตนเอง จำนวน 54 ข้อ โดยในแต่ละข้อกำหนดเกณฑ์
ค่าคะแนนเรียงจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด 6 อันดับ คือ น้อยที่สุด มีค่าเท่ากับ 1 คะแนน จนถึงมาก
ที่สุด มีค่าเท่ากับ 6 คะแนน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง: โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้อย่างเข้าใจ ให้กาเครื่องหมาย \surd หน้าช่อง
 ___ () ว่าง และเติมคำในช่องว่างเกี่ยวกับตัวท่านในปัจจุบันให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ
 ___ (0) ชาย
 ___ (1) หญิง
2. อายุ.....ปี.....เดือน
3. จำนวนปีที่ใช้ในการศึกษา.....ปี
4. ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา.....ปี.....เดือน
5. จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน.....ไร่.....งาน
6. ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา
 ___ (0) ที่ราบลุ่ม
 ___ (1) ที่ราบสูง
7. ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา
 ___ (0) ทำยืน
 ___ (1) ทำก้มตัว/ทำนั่ง
8. การแปรรูปของน้ำยางพารา
 ___ (0) ทำยางแผ่นดิบ
 ___ (1) ขายน้ำยางดิบ
9. ท่านมีอาการปวดหลังมานาน.....ปี.....เดือน
10. ขณะนี้ท่านมีอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด
 ___ (0) ปวดตลอดเวลา
 ___ (1) ปวดเป็นพักๆ ทุกวัน
 ___ (2) ปวดเป็นพักๆ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
 ___ (3) ปวดเป็นพักๆ น้อยกว่า 3-4 ครั้งต่อเดือน
 ___ (4) อื่นๆ ระบุ.....
11. ขณะนี้ท่านมีระดับความรุนแรงของอาการปวดหลังเป็นอย่างไร

- (0) ไม่ปวด
- (1) ปวดเล็กน้อย
- (2) ปวดปานกลาง
- (3) ปวดมาก
- (4) ปวดรุนแรงมาก เกือบทนไม่ไหวแล้ว
- (5) ปวดจนทนไม่ไหวแล้ว

1.2 แบบประเมินอาการปวดหลังส่วนล่าง

ข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวัน (disability questionnaire)

คำชี้แจง: โปรดอ่านข้อความในแต่ละข้อต่อไปนี้ให้เข้าใจ ให้กาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ท่านเห็น
 ด้วยกับอาการปวดหลังของท่านในวันนี้

-1. ฉันต้องอยู่บ้านตลอดเวลาเนื่องจากปัญหาปวดหลัง
-2. ฉันต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เพื่อจะพยายามให้หลังสบายขึ้น
-3. ฉันเดินช้าลงกว่าปกติ เนื่องจากปัญหาปวดหลัง
-4. ฉันไม่สามารถทำงานบ้านทุกชนิด เนื่องจากปัญหาปวดหลัง
-5. ฉันขึ้นบันไดโดยต้องใช้มือโหนราวบันไดขึ้นไป เพราะปวดหลัง
-6. ฉันต้องนอนพักบ่อยขึ้น เพราะปวดหลัง
-7. ฉันต้องจับยึดอะไรบางอย่างเพื่อดึงตัวลุกขึ้นจากเก้าอี้ เพราะปวดหลัง
-8. ฉันต้องขอร้องให้ผู้อื่นทำอะไรๆ ให้ฉัน เพราะปวดหลัง
-9. ฉันแต่งตัวช้าลงกว่าปกติ เพราะปวดหลัง
-10. ฉันยืนได้ในช่วงเวลาสั้นๆ เพราะปวดหลัง
-11. ฉันพยายามหลีกเลี่ยงการก้มตัวลงและการคุกเข่า เพราะปวดหลัง
-12. ฉันรู้สึกว่าการลุกขึ้นจากเก้าอี้ค่อนข้างลำบาก เพราะปวดหลัง
-13. ฉันปวดหลังมาก เกือบตลอดเวลา
-14. ฉันรู้สึกพลิกตัวบนเตียงนอนค่อนข้างลำบาก เพราะปวดหลัง
-15. ฉันเบื่ออาหาร เพราะปวดหลัง
-16. ฉันก้มลงใส่ถุงเท้า รองเท้าลำบาก เพราะปวดหลัง
-17. ฉันเดินได้ระยะสั้นๆ เพราะปวดหลัง
-18. ฉันนอนไม่ค่อยสบาย เพราะปวดหลัง
-19. ฉันต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแต่งตัว เพราะปวดหลัง
-20. ฉันต้องนั่งลงบ่อยๆ เกือบทั้งวัน เพราะปวดหลัง
-21. ฉันหลีกเลี่ยงงานหนักในบ้าน เพราะปวดหลัง
-22. ฉันรู้สึกหงุดหงิด รำคาญ อารมณ์เสียกับผู้อื่นบ่อยขึ้น เพราะปวดหลัง
-23. ฉันขึ้นบันไดได้ช้าลง เพราะปวดหลัง
-24. ฉันต้องนอนอยู่บนเตียงเกือบตลอดเวลา เพราะปวดหลัง

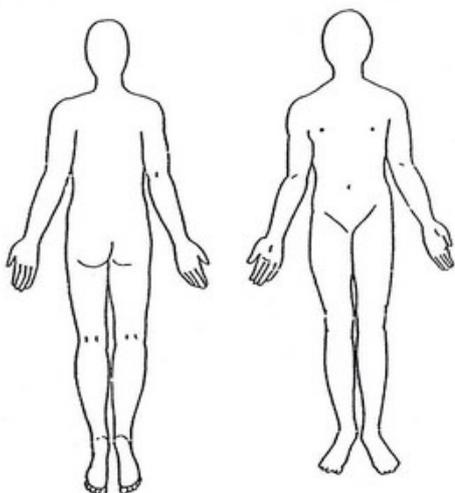
แบบวัดลักษณะและตำแหน่งที่ปวด (pain drawing chart)

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมายลงบนพื้นที่ตามรูปร่างร่างกายของท่าน ตามความรู้สึกที่เป็นจริง
 ในขณะนี้ โดยใช้สัญลักษณ์ข้างล่างต่อไปนี้

รู้สึกเหน็ดๆ ซาๆ	----	รู้สึกร้อนเหมือนไฟลวก	xxxx
รู้สึกเหมือนเข็มแทง	oooo	รู้สึกปวดเมื่อยๆ ตื้อๆ ลึกลงๆ	/////

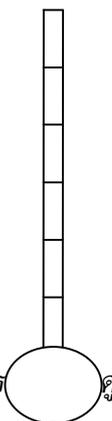
ด้านหลัง

ด้านหน้า



มาตรวัดความเจ็บปวด (pain rating scale)

คำชี้แจง: กรุณาเปรียบเทียบความรุนแรงของอาการปวดหลังของท่านกับเทอร์โมมิเตอร์อันนี้
 โดยกาเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความทางขวามือที่ตรงกับอาการปวดหลังของท่าน



-ปวดจนทนไม่ไหวแล้ว
-ปวดรุนแรงมาก เกือบทนไม่ไหวแล้ว
-ปวดมาก
-ปวดปานกลาง
-ปวดเล็กน้อย
-ไม่ปวด

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถ คุณเอง

คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้จะถามถึงความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยมีค่าคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 6 ขอให้ท่านกรณณาใช้ปากกาหรือดินสอทำเครื่องหมาย X ทับหมายเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด (6 มากที่สุด และ 1 น้อยที่สุด)

ข้อความ	ระดับคะแนน					
	น้อยที่สุด					มากที่สุด
1. ท่านมีการเคลื่อนไหวและใช้กล้ามเนื้อหรือข้อต่างๆได้ดีมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
2. ท่านใช้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพในการดูแลตนเองมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
3. ความเป็นอยู่ในครอบครัวของท่านเอื้ออำนวยต่อการดูแลสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
4. ท่านลองใช้วิธีการหรือเทคนิคใหม่ๆในการดูแลตนเองตามคำแนะนำจากผู้รู้มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
5. การดูแลสุขภาพและชีวิตครอบครัวของท่านสอดคล้องกับวิถีชีวิตด้านอื่นๆ มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
6. ท่านได้มีการติดตามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการดูแลตนเองมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
7. ท่านได้พยายามคิดหาวิธีการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
ข้อความ	ระดับคะแนน					

	น้อยที่สุด					มากที่สุด
8. ท่านได้พยายามคิดหาวิธีการดูแลสุขภาพแบบใหม่ๆจากสิ่งต่างๆ รอบตัวมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
9. ท่านมีความแข็งแรงมากน้อยเพียงใดในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง	1	2	3	4	5	6
10. ท่านได้มีการสังเกตตัวเองเพื่อปรับปรุงการดูแลสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
11. ท่านใช้ความพยายามมากน้อยเพียงใดในการดูแลสุขภาพด้วยกำลังของตนเองที่มี	1	2	3	4	5	6
12. ท่านสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวที่จะมีผลกระทบต่อการดูแลตนเองมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
13. ท่านมีความเชี่ยวชาญมากน้อยเพียงใดในการดูแลตนเอง	1	2	3	4	5	6
14. ท่านใช้ความพยายามมากน้อยเพียงใดในการดูแลตนเองตามที่ตั้งใจไว้ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น	1	2	3	4	5	6
15. ท่านมีความรู้ในสิ่งที่ท่านต้องทำเพื่อดูแลตนเองมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
16. ท่านทำตามสิ่งที่แพทย์หรือพยาบาลแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
ข้อความ	ระดับคะแนน					
	น้อยที่สุด					มากที่สุด

28. ท่านมีการจัดการดูแลสุขภาพของท่านโดยไม่เป็นอุปสรรคต่อสิ่งสำคัญในชีวิตด้านอื่นๆ มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
29. ท่านพยายามทำสิ่งที่คุณรู้ว่าจะเกิดผลดีต่อสุขภาพของท่าน แม้ว่าท่านไม่อยากจะทำมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
30. ท่านได้คิดหาวิธีการดูแลสุขภาพด้วยตัวท่านเองมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
31. เมื่อท่านได้เลือกการดูแลตนเองด้วยวิธีใดก็ตาม ท่านได้ปฏิบัติตามวิธีนั้นอย่างเคร่งครัดมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
32. ท่านมีวิธีการดูแลตนเองตามแบบฉบับของท่านเองมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
33. ท่านมีการติดตาม สังเกตผลของการดูแลตนเองมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
34. ท่านใช้ความพยายามมากน้อยเพียงใดในการทำสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อการดูแลตนเอง	1	2	3	4	5	6
35. ท่านนำความรู้จากผู้ที่เชื่อถือได้มาใช้ในการดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
36. ท่านมีร่างกายที่แข็งแรงพอที่จะดูแลสุขภาพด้วยตนเองมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
37. ท่านมีความรอบคอบมากน้อยเพียงใดในการตัดสินใจเลือกวิธีการต่างๆ เพื่อการดูแลตนเอง	1	2	3	4	5	6
ข้อความ	ระดับคะแนน					
	น้อยที่สุด			มากที่สุด		
38. ท่านใช้เหตุผลในการเลือกวิธีการต่างๆ เพื่อการดูแลสุขภาพมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6

39. ท่านเข้าใจมากน้อยเพียงใดว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ท่านต้องทำเพื่อสุขภาพที่ดีของท่าน	1	2	3	4	5	6
40. ท่านสนใจติดตามผลของการดูแลตนเองตั้งแต่แรกเริ่มลงมือปฏิบัติมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6

ส่วนที่ 3 แบบวัดการดูแลตนเอง

คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้จะถามถึงการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดขางพารา โดยมีค่าคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 6 ขอให้ท่านกรณณาใช้ปากกาหรือดินสอทำเครื่องหมาย X ทับหมายเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด (6 มากที่สุด และ 1 น้อยที่สุด)

ข้อความ	ระดับคะแนน					
	น้อยที่สุด					มากที่สุด
1. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าทางการทำงานที่เหมาะสมเพื่อลดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
2. ท่านเห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงการยกของหนักมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
3. ท่านเห็นความสำคัญของการเลือกใช้ที่นอน/เก้าอี้ที่เหมาะสมมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
4. ท่านหาข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้ที่มีประสบการณ์ปวดหลังมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
5. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม	1	2	3	4	5	6

เพื่อลดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	
6. ท่านได้หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อลดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
7. ท่านเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
ข้อความ	ระดับคะแนน น้อยที่สุด มากที่สุด
8. ท่านสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
9. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหารที่เหมาะสมเพื่อควบคุมน้ำหนักมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
10. ท่านเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
11. ท่านสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสมมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
12. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับวิธีต่างๆ ที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
13. ท่านสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีบรรเทาอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
14. ท่านเห็นความสำคัญของการพักผ่อนเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6

15. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง มากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
16. ท่านรู้ว่าการประคบร้อนและเย็นช่วยบรรเทาอาการ ปวดหลังได้	1 2 3 4 5 6
ข้อความ	ระดับคะแนน น้อยที่สุด มากที่สุด
17. ท่านปรับการใช้ท่าทางการทำงานและอิริยาบถต่างๆ เพื่อลดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
18. ท่านพยายามหาวิธีการผ่อนแรงเมื่อต้องยกของหนัก มากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
19. ท่านพยายามหาเวลาพักในช่วงการทำงานที่ยาวนาน มากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
20. ท่านปรับสภาพที่นอน/เก้าอี้ของท่านให้เหมาะสม มากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
21. ท่านได้นำความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าทางการทำงานและ อิริยาบถต่างๆ ที่เหมาะสมมาปรับใช้กับตัวท่านมากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6
22. ท่านคิดหาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1 2 3 4 5 6

ไม่ให้เกิดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด						
33. ท่านหลีกเลี่ยงการยกของที่มีน้ำหนักมากเกินไปกำลังของท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
34. ที่นอนและเก้าอี้ของท่านเหมาะสมกับสุขภาพอนามัย ของท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
ข้อความ	ระดับคะแนน					
	น้อยที่สุด			มากที่สุด		
35. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับสุขภาพอนามัยของท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
36. ท่านต้องยกของหนักมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
37. ท่านหลีกเลี่ยงการทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
38. ท่านติดตามดูแลผลที่เกิดขึ้นจากการใช้ท่าทางการทำงาน และอิริยาบถต่างๆ ในกิจวัตรประจำวันมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
39. วิธีการออกกำลังกายของท่านเหมาะสมมากน้อย เพียงใด	1	2	3	4	5	6
40. ท่านควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที และท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
41. ท่านเคร่งครัดกับแผนการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
42. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม	1	2	3	4	5	6

มากน้อยเพียงใด						
43. ท่านออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลังมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
44. ท่านติดตามดูผลที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
ข้อความ	ระดับคะแนน					
	น้อยที่สุด			มากที่สุด		
45. ท่านเคร่งครัดในการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
46. ท่านดูแล/ควบคุมน้ำหนักของท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
47. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสมมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
48. ท่านติดตามดูผลที่เกิดขึ้นจากการรับประทานอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
49. ท่านไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อมีอาการปวดหลังบ่อยครั้งเพียงใด	1	2	3	4	5	6
50. ท่านนอนพักเมื่อมีอาการปวดหลังบ่อยครั้งเพียงใด	1	2	3	4	5	6
51. ท่านรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังบ่อยครั้งเพียงใด	1	2	3	4	5	6
52. ท่านใช้วิธีการประคบร้อนและเย็นเพื่อบรรเทาอาการ	1	2	3	4	5	6

ปวดหลังบ่อยครั้งเพียงใด						
53. ท่านแก้ไขปัญหาเรื่องการปวดท้องจากการรับประทานยามากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6
54. ท่านติดตามดูแลผลที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีต่างๆ เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5	6

ภาคผนวก ก

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง ก

ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการดูแลตนเองรายข้อ (N = 325)

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
1. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าทางการทำงานที่เหมาะสมเพื่อลดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.85	1.02
2. ท่านเห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงการยกของหนักมากน้อยเพียงใด	4.28	1.12
3. ท่านเห็นความสำคัญของการเลือกใช้นอนเก้าอี้ที่เหมาะสมมากน้อยเพียงใด	4.10	1.07
4. ท่านหาข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้ที่มีประสบการณ์ปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.68	1.09
5. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อลดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.62	1.09
6. ท่านได้หาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อลดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.62	1.18
7. ท่านเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่เหมาะสมมากน้อยเพียงใด	4.10	1.14
8. ท่านสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังมากน้อยเพียงใด	3.57	1.17
9. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับการเลือกชนิดของอาหารที่เหมาะสมเพื่อควบคุมน้ำหนักมากน้อยเพียงใด	3.75	1.11

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
10. ท่านเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหาร ที่เหมาะสมกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด	3.95	1.02
11. ท่านสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการ รับประทานอาหารที่เหมาะสมมากน้อยเพียงใด	3.74	1.09
12. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับวิธีต่างๆ ที่ช่วยบรรเทา อาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.73	1.05
13. ท่านสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับวิธีบรรเทา อาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.75	1.05
14. ท่านเห็นความสำคัญของการพักผ่อนเพื่อบรรเทา อาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	4.28	1.12
15. ท่านหาความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการ ปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.89	1.17
16. ท่านรู้ว่าการประคบร้อนและเย็นช่วยบรรเทาอาการ ปวดหลังได้	3.44	1.25
17. ท่านปรับการใช้ท่าทางการทำงานและอิริยาบถต่างๆ เพื่อลดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.87	0.96
18. ท่านพยายามหาวิธีการผ่อนแรงเมื่อต้องยกของหนัก มากน้อยเพียงใด	4.17	1.06
19. ท่านพยายามหาเวลาพักในช่วงการทำงานที่ยาวนาน มากน้อยเพียงใด	3.98	1.02
20. ท่านปรับสภาพที่นอน/เก้าอี้ของท่านให้เหมาะสม มากน้อยเพียงใด	3.90	1.09
21. ท่านได้นำความรู้เกี่ยวกับการใช้ท่าทางการทำงาน และอิริยาบถต่างๆ ที่เหมาะสมมาปรับใช้กับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	3.87	1.00
22. ท่านคิดหาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่าน	3.72	1.11

มากน้อยเพียงใด

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (\bar{X})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
23. ท่านลองออกกำลังกายด้วยวิธีที่ได้รับคำแนะนำมา มากน้อยเพียงใด	3.60	1.07
24. ท่านปรับเปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อหลัง มากน้อยเพียงใด	3.56	1.14
25. ท่านได้ปรับอาหารที่ชอบหรืออาหารที่รับประทาน เป็นประจำให้เหมาะสมกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด	3.75	1.10
26. ท่านได้ลองวิธีการใหม่ๆ เพื่อควบคุมอาหาร/ควบคุม น้ำหนักมากน้อยเพียงใด	3.60	1.16
27. ท่านปรับวิธีการปรุงอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของท่าน มากน้อยเพียงใด	3.62	1.49
28. ท่านได้เลือกวิธีการบรรเทาอาการปวดหลังที่เหมาะสม กับตัวท่านมากน้อยเพียงใด	3.93	1.01
29. ท่านได้ลองทำตามวิธีการที่เลือกเพื่อบรรเทาอาการ ปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.84	1.02
30. ท่านได้หาทางเลือกใหม่เพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง มากน้อยเพียงใด	3.47	1.12
31. ท่านนำความรู้เกี่ยวกับวิธีการบรรเทาอาการปวดหลัง มาปรับใช้กับตัวท่านมากน้อยเพียงใด	3.86	1.00
32. ท่านระมัดระวังการใช้ท่าทางการทำงานและอิริยาบถ ต่างๆ ไม่ให้เกิดอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	4.10	1.02
33. ท่านหลีกเลี่ยงการยกของที่มีน้ำหนักมากเกินไป ของท่านมากน้อยเพียงใด	4.31	1.16
34. ที่นอนและเก้าอี้ของท่านเหมาะสมกับสุขภาพอนามัย ของท่านมากน้อยเพียงใด	3.94	1.05
35. ท่านสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับสุขภาพอนามัย	4.20	1.08

ของท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อคำถาม	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	(\bar{X})	(SD)
36. ท่านต้องยกของหนักมากน้อยเพียงใด	3.64	1.11
37. ท่านหลีกเลี่ยงการทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม มากน้อยเพียงใด	3.87	1.01
38. ท่านติดตามคู่มือที่เกิดขึ้นจากการใช้ท่าทางการทำงาน และอิริยาบถต่างๆ ในกิจวัตรประจำวันมากน้อยเพียงใด	3.82	1.00
39. วิธีการออกกำลังกายของท่านเหมาะสมมากน้อย เพียงใด	3.62	1.05
40. ท่านควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที และท่านได้ออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด	3.43	1.18
41. ท่านเคร่งครัดกับแผนการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด	3.32	1.15
42. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม มากน้อยเพียงใด	3.69	1.21
43. ท่านออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หน้าท้องและกล้ามเนื้อหลังมากน้อยเพียงใด	3.53	1.16
44. ท่านติดตามคู่มือที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย มากน้อยเพียงใด	3.66	1.09
45. ท่านเคร่งครัดในการเลือกรับประทานอาหาร ให้เหมาะสมกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด	3.70	1.08
46. ท่านดูแล/ควบคุมน้ำหนักของท่านมากน้อยเพียงใด	3.79	1.11
47. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม มากน้อยเพียงใด	3.82	1.10
48. ท่านติดตามคู่มือที่เกิดขึ้นจากการรับประทานอาหาร เพื่อควบคุมน้ำหนักของท่านมากน้อยเพียงใด	3.70	1.00
49. ท่านไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เมื่อมีอาการปวดหลังบ่อยครั้งเพียงใด	3.20	1.19
50. ท่านนอนพักเมื่อมีอาการปวดหลังบ่อยครั้งเพียงใด	3.76	1.11

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย (\bar{x})	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
51. ท่านรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังบ่อยครั้งเพียงใด	3.20	1.29
52. ท่านใช้วิธีการประคบร้อนและเย็นเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังบ่อยครั้งเพียงใด	2.95	1.32
53. ท่านแก้ไขปัญหาเรื่องการปวดท้องจากการรับประทานยามากน้อยเพียงใด	3.48	1.08
54. ท่านติดตามดูผลที่เกิดขึ้นจากการใช้วิธีต่างๆเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังมากน้อยเพียงใด	3.83	1.01

ภาคผนวก ง

ตาราง 6

ตารางกำหนดขนาดตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) Multiple Regression and Correlation Analysis

Λ Values of the F Test as a Function of Power, u, and v

A = .05

u	v	Power										
		.25	.50	.60	2/3	.70	.75	.80	.85	.90	.95	.99
1	20	1.9	4.1	5.3	6.2	6.7	7.5	8.5	9.7	11.4	14.1	20.1
	60	1.7	3.9	4.9	5.8	6.2	7.0	7.9	9.1	10.6	13.2	18.7
	120	1.7	3.8	4.9	5.7	6.2	6.9	7.8	9.0	10.5	13.0	18.4
	∞	1.6	3.8	4.9	5.7	6.2	6.9	7.8	9.0	10.5	13.0	18.4
.												
.												
.												
8	20	5.9	11.9	14.5	16.5	17.6	19.4	21.5	24.0	27.4	32.7	43.8
	60	4.7	9.4	11.5	13.0	13.9	15.3	17.0	19.0	21.6	25.8	34.6
	120	4.4	8.8	10.8	12.2	13.1	14.4	15.9	17.8	20.3	24.3	32.6
	∞	4.2	8.4	10.2	11.6	12.3	13.6	15.0	16.8	19.1	22.7	30.4
9	20	6.4	12.8	15.6	17.7	18.9	20.8	23.0	25.7	29.2	34.8	46.6
	60	5.0	10.0	12.2	13.8	14.7	16.2	17.9	20.0	22.7	27.1	36.2
	120	4.7	9.3	11.4	12.9	13.7	15.1	16.7	18.7	21.3	25.4	33.9
	∞	4.2	8.8	10.7	12.1	12.9	14.2	15.6	17.4	19.8	23.6	31.4

ภาคผนวก จ**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถาม**

1. นายแพทย์สุรินทร์ จุติดำรงพันธ์
ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
2. คุณวรวรรณ เหนือคลอง
หัวหน้าหอผู้ป่วยพิเศษเด็ก โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
3. ดร. ขนิษฐา นาคะ
ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์