

ภาคผนวก จ

ตัวอย่างเครื่องมือ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

แบบสอบถาม

ความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองและความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง
ของผู้ป่วยโรคเลือด โรงพยาบาลสกลนคร จังหวัดสกลนคร

คำอธิบาย

แบบสอบถามเรื่อง ความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองและความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคเลือด โรงพยาบาลสกลนคร จังหวัดสกลนคร ประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 3 ตอน ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบสอบถามวัดความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง (ตามทฤษฎีของ Guglielmino)
3. แบบสอบถามวัดความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง (ตามทฤษฎีของ Orem)

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวจินดารัตน์ ชัยโพธิ์คำ

ผู้วิจัย

ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบเกี่ยวกับความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของท่าน โดยมี 5 มาตรา ได้แก่

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เป็นจริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมาก

เป็นจริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านบางส่วน

เป็นจริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านเท่าใดนัก

เป็นจริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านเลย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องขวามือของข้อความเพียงช่องเดียวเท่านั้นที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด	หมายเหตุ
1. การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้						
1.1 ท่านติดตามข่าวสารเกี่ยวกับแหล่งความรู้จากสื่อต่าง ๆ เพื่อได้รับความรู้ใหม่ ๆ						
1.2 ท่านเชื่อว่าเราสามารถเรียนรู้ได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด						
1.3 ท่านชอบเรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาอาการเจ็บป่วยของตนเอง						
1.4 ท่านแสวงหาความรู้เรื่องการป้องกันโรค						
1.5 การเรียนรู้เพื่อดูแลสุขภาพตนเองเป็นการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้วิธีป้องกันโรคตลอดชีวิต						
2. มโนคติของตนเองด้านการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ						
2.1 ท่านชอบค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติมด้วยตนเอง						
2.2 การเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่น่าสนใจและท้าทายสำหรับท่าน						
2.3 ท่านเชื่อว่าการเรียนรู้ทำให้ท่านพัฒนาการดูแลสุขภาพตนเองได้ดีขึ้น						
2.4 ท่านมีพลังในการเรียนรู้ด้วยตนเอง						
3. ความคิดริเริ่มและอิสระในการเรียนรู้						
3.1 ท่านตัดสินใจเลือกหาความรู้ต่าง ๆ ตามที่ท่านสนใจได้						

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด	หมายเหตุ
3.2 ชีวิตที่ผ่านมาของท่านได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ หลายอย่างด้วยตนเอง						
3.3 ท่านคิดว่าโรงพยาบาลเป็นแหล่งเรียนรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ						
3.4 ท่านมักเปลี่ยนแปลงแนวทางและวิธีการ ต่าง ๆ ในการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ ๆ						
4. ความรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเอง						
4.1 ท่านเรียนรู้เรื่องโรคและการดูแลตนเองได้ เท่ากับผู้ป่วยคนอื่น ๆ						
4.2 ท่านจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวัน เพื่อการรักษาโรคที่ท่านเป็นอยู่						
4.3 ท่านมีความพร้อมมาตรวจสุขภาพในแต่ละ ครั้ง เพื่อจะได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ อย่างเต็มที่						
4.4 ท่านเห็นว่าความรู้จากแพทย์ไม่จำเป็น เพราะท่านสามารถดูแลตนเองได้						
4.5 ถ้าท่านดูแลตนเองไม่ถูกต้อง ถือเป็นความ รับผิดชอบของท่านเอง						
5. ความรักในการเรียนรู้						
5.1 ท่านรักในการเรียนรู้เพราะเชื่อในคำกล่าวที่ว่า แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาอันไม่มี						
5.2 ท่านพอใจที่จะศึกษาหาความรู้ตลอดเวลา						
5.3 ท่านกระตือรือร้นในการเรียนรู้ด้วยตนเอง						
5.4 ท่านเชื่อว่า ความรู้สามารถเรียนทันกันหมด และไม่มีใครแก่เกินที่จะเรียน						

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด	หมายเหตุ
6. ความคิดสร้างสรรค์						
6.1 ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ได้						
6.2 ท่านสามารถบูรณาการด้านความคิด การพิจารณา แยกแยะความเหมือน ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ของแนวคิดต่าง ๆ ได้						
6.3 ท่านไม่ยึดติดกับวิธีการเรียนรู้และแนวคิดแบบวิธีเดิม ๆ						
6.4 ท่านต้องการวิธีการคิดที่มีมากกว่าหนึ่งวิธี						
7. การมองอนาคตในแง่ดี						
7.1 ท่านไม่ปล่อยให้อนาคตเป็นเรื่องของโชคชะตา จึงจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ						
7.2 ท่านรอให้หายนะก่อน จึงคิดวิธีป้องกันโรค						
7.3 ท่านคิดว่าการศึกษาหาความรู้เรื่องโรคที่ท่านป่วย ทำให้สิ้นเปลืองทรัพย์สินเงินทอง และเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์						
8. ความสามารถใช้ทักษะการศึกษาหาความรู้และทักษะการแก้ปัญหา						
8.1 ท่านชอบการค้นคว้าหาแหล่งข้อมูล						
8.2 เมื่อท่านได้รับฟังสิ่งต่าง ๆ จากบุคคลอื่น ท่านสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปอธิบายให้บุคคลอื่น ๆ ให้เข้าใจได้						
8.3 เมื่อเผชิญปัญหาท่านจะวิเคราะห์หาสาเหตุและหาทางแก้ไขด้วยตนเอง						
8.4 เมื่อเกิดปัญหา ท่านสามารถเสนอแนวทางในการแก้ปัญหาให้กับผู้ร่วมงานได้						

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองของท่าน โดยมี 5 มาตรา ได้แก่

เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด หรือท่านเคยปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมนั้นมากกว่า 8 ครั้ง ในจำนวน 10 ครั้ง

เป็นจริงมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมาก หรือท่านเคยปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมนั้น 6-7 ครั้งในจำนวน 10 ครั้ง

เป็นจริงปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านบางส่วน หรือท่านเคยปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมนั้น 4-5 ครั้งในจำนวน 10 ครั้ง

เป็นจริงน้อย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านเท่าใดนัก หรือท่านเคยปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมนั้น 2-3 ครั้งในจำนวน 10 ครั้ง

เป็นจริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านเลย หรือท่านไม่เคยปฏิบัติหรือกระทำพฤติกรรมนั้นเลย

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องขวามือของข้อความเพียงช่องเดียวเท่านั้นที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด	หมายเหตุ
1. ความสามารถในการปฏิบัติการดูแลตนเอง						
1.1 การดูแลสุขภาพตนเองทั่วไป						
1.1.1 ท่านอาบน้ำและ/หรือแปรงฟันทุกวัน วันละ 2 ครั้งเข้าเย็น						
1.1.2 ท่านจัดที่อยู่อาศัยภายในบ้านให้มีการระบายถ่ายเทอากาศที่ดี						
1.1.3 ท่านทำความสะอาดเครื่องนอนโดยการตากแดดและ/หรือซักทุกสัปดาห์						

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด	หมายเหตุ
1.1.4 ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ						
1.1.5 ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน						
1.1.6 ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้วทุกวัน						
1.1.7 ท่านขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะปกติทุกวัน						
1.1.8 ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที						
1.1.9 ท่านพักผ่อนนอนหลับ 6-8 ชั่วโมงต่อวัน						
1.1.10 ท่านงดใช้สารเสพติดทุกชนิด						
1.2 การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย						
1.2.1 ท่านไปตรวจสุขภาพตามแพทย์นัดทุกครั้ง						
1.2.2 การไม่ไปพบแพทย์ตามนัด เป็นเรื่องธรรมดา						
1.2.3 ท่านรับประทานอาหารสะอาดปรุงสุกใหม่ ๆ						
1.2.4 ท่านสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง เช่น เบื่ออาหาร อ้วนขึ้น ผอมลง ท้องผูกหรือท้องเสีย						
1.2.5 ท่านจดบันทึกหรือจดจำอาการเปลี่ยนแปลงหรืออาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อนำไปปรึกษาแพทย์						
1.2.6 เมื่อมีอาการผิดปกติเล็กน้อย เช่น ไข้ ท้องเสีย ท่านจัดยากินเองได้						
1.2.7 เมื่อมีอาการผิดปกติมาก เช่น ไข้หนาวสั่น หอบ ท้องเสียจนหน้ามืด มีเลือดออกผิดปกติ ท่านรีบไปโรงพยาบาลทันที						

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด	หมายเหตุ
1.2.8 ท่านไม่เคยใส่ใจอาการผิดปกติภายในร่างกายของตนเองเลย เพราะคิดว่าอาการจะหายไปเอง						
1.2.9 ท่านกินยาตามแพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด						
1.2.10 ท่านไม่รับประทานอาหารตามคำแนะนำของแพทย์						
2. พลังความสามารถในการดูแลตนเอง						
2.1 ท่านรับรู้ว่าคุณป่วย						
2.2 ท่านต้องการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง						
2.3 เมื่อท่านไปตรวจสุขภาพตามแพทย์นัดแล้ว อาการป่วยของท่านจะดีขึ้น						
2.4 ถ้าท่านดูแลสุขภาพตนเองแล้วอาการป่วยของท่านจะดีขึ้น						
2.5 ท่านต้องการหายป่วย						
3. ความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน คือความรู้ และการกระทำ						
3.1 ท่านคิดว่าโรคมะเร็งรักษาหายได้						
3.2 ท่านคิดว่าการรักษาด้วยเคมีบำบัดมีประโยชน์						
3.3 หลังจากท่านได้รับยาเคมีบำบัด แล้วมีอาการไอสูง ตอนตี 2 ท่านจะไปโรงพยาบาลทันที						
3.4 ถ้าท่านมีอาการท้องเสีย และอุจจาระปนเลือด ท่านสามารถดูแลตนเองโดยการดื่มน้ำเกลือแร่ อยู่ที่บ้านได้						
3.5 การรับประทานเนื้อสัตว์ จะทำให้มะเร็งเจริญเติบโตได้ดี						

ข้อความ	เป็นจริงมากที่สุด	เป็นจริงมาก	เป็นจริงปานกลาง	เป็นจริงน้อย	เป็นจริงน้อยที่สุด	หมายเหตุ
3.6 เมื่อท่านได้รับยาเคมีบำบัด แล้วเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท่านควรอดอาหาร						
3.7 ถ้าท่านมีอาการท้องผูกหลังให้ยาเคมีบำบัด ท่านควรรับประทานยาระบาย						
3.8 หลังได้รับยาเคมีบำบัด ท่านไม่ควรรับประทานส้มตำ						
3.9 ท่านควรหลีกเลี่ยงสารก่อมะเร็งชนิดต่าง ๆ เช่น บุหรี่ สุรา อาหารที่มีรสเค็มจัด ยาฆ่าแมลง ยาฮอร์โมนตลอดชีวิต						
3.10 หลังจากท่านรักษามะเร็งหายแล้วท่านอาจเกิดโรคมะเร็งได้อีก						