



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัย



สำนักงานจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

AF 04-021



เอกสารเลขที่ 054/2017

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

ชื่อคณะกรรมการ : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ที่อยู่ : เลขที่ 110 ถนนอินทวิโรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

ชื่อเรื่องโครงการวิจัยเพื่อปริญาานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์

(ภาษาอังกฤษ) Effect of Self-regulation in Defecation Enhancement on Constipation

Among Pregnant Women

เลขที่โครงการ : 044 - 2560 ; รหัสโครงการ : FULL - 018 - 2560

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อปริญาานิพนธ์ : นางสาวอัจฉพร ศรีบุตร

สาขาวิชา : ผดุงครรภ์ แผนก ก. ภาควิชา

สังกัด : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ให้ทุนวิจัย : (ถ้ามี).....

เอกสารที่รับรอง	ฉบับที่รับรอง
โครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 11 เมษายน 2560
เอกสารคำชี้แจงข้อมูลสำหรับอาสาสมัคร	ฉบับที่ 2 วันที่ 11 เมษายน 2560
เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วันที่ 11 เมษายน 2560
เครื่องมือวิจัย	ฉบับที่ 1 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560
อัตรประวัติหัวหน้าโครงการ	ฉบับที่ 1 วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2560
เอกสารประชาสัมพันธ์	-

กระบวนการพิจารณาโครงการวิจัย : กระบวนการทบทวนแบบในที่ประชุม (Full Board Review) ครั้งที่ 3/2560 วันที่ 30 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2560

ผลการพิจารณา : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาแล้ว มีมติเห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยในขอบเขตที่เสนอได้

อนุมัติ ณ วันที่ 12 เดือน เมษายน พ.ศ. 2560 มีผลถึงวันที่ 11 เดือน เมษายน พ.ศ. 2561

Form version 03.1 August 15, 2016


หน้า 1 ของ 2 หน้า




กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย

- ทุก 3 เดือน
 ทุก 6 เดือน
 ทุกปี (ในกรณีนี้โปรดยื่นอย่างน้อย 60 วัน ก่อนวันหมดอายุใบรับรอง)

คณะกรรมการฯ ชุดนี้จัดตั้งและดำเนินการตาม GCPs และแนวทางจริยธรรมสากล กฎหมายและข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง

ลงชื่อ : 
(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงชื่อ : 
(ศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา คุณาวิฑูกุล)
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การปฏิบัติหลังจากรับรอง

1. หากจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงในข้อมูลสำหรับผู้ป่วย/อาสาสมัคร หรือเอกสารยินยอมหรือโครงการวิจัย ต้องขออนุมัติก่อนเว้นแต่เป็นเรื่องเร่งด่วนเพื่อสวัสดิภาพของอาสาสมัคร
2. หากมีข้อมูลใหม่หรือเหตุการณ์ใด ๆ ที่อาจมีผลต่ออัตราส่วนระหว่างผลประโยชน์/ความเสี่ยงของการศึกษาวิจัย ให้รายงานต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโดยรีบด่วน
3. การเบี่ยงเบนฝ่าฝืนโครงการวิจัย ต้องแจ้งคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยทุกครั้ง
4. ขอส่งรายงานผลการวิจัยเมื่อสิ้นสุดโครงการ
5. หากใกล้ระยะสิ้นสุดการอนุมัติแล้ว แต่ผู้วิจัยยังดำเนินการไม่แล้วเสร็จ กรุณาส่งรายงานความก้าวหน้าโครงการวิจัย พร้อมบันทึกขอขยายเวลา โดยระบุเหตุผลผลความจำเป็นในการขยายเวลา พร้อมทั้งระยะเวลาที่ขอขยาย ทั้งนี้จะต้องดำเนินการก่อนที่จะสิ้นสุดระยะเวลาการอนุมัติตามที่ระบุในเอกสารรับรองอย่างน้อย 2 เดือน

ภาคผนวก ข

เอกสารอนุญาตให้ใช้เครื่องมือ



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

๒๕/๒๕ ถ.พุทธมนต์ทลสาย ๔ ศาลายา นครปฐม ๗๓๑๗๐

โทร. ๐-๒๕๕๔๑-๔๑๒๕ ต่อ ๑๐๙-๑๑๑ โทรสาร ๐-๒๕๕๑-๙๘๓๔

คณะพยาบาลศาสตร์
รับที่ 2210
วันที่ ๑๖ มี.ค. ๒๕๖๐
เวลา 1๐.๓๐

ที่ ศธ ๐๕๑๗.๐๒/๐๖๑๙๐
วันที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๐
เรื่อง อนุญาตให้ใช้เครื่องมือวิจัย

หมายเลขประจำตัว
เลขที่ 445
ว.ค.บ. 16 สก 2560
เวลา 13.31

เรียน คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อ้างถึง หนังสือที่ ศธ ๒๕๙๓ (๗)/๐๖๓๔ ลงวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๐

ตามหนังสือที่อ้างถึง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ แจ้งว่า

ขอใช้เครื่องมือวิจัย: นางสาวลัจจุพร ศรีบุตร นักศึกษาลูกศรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการผดุงครรภ์ แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

งานวิจัยของผู้ขอใช้เครื่องมือ: "ผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์" โดยมี รศ.ดร.ฉวี เบาทรวง และ ผศ.ดร.นันทพร แสนศิริพันธ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เครื่องมือวิจัยที่ขอใช้: แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ (Bowel pattern Assessment Form)

เครื่องมือวิจัยนี้พัฒนาโดย: นางสาวโบตั๋น แสนสุขสวัสดิ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๔๘ เรื่อง "การป้องกันและการจัดการอาการท้องผูกในผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ" ซึ่งมี อาจารย์ ดร.สุภาพ อารีเอื้อ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์หลัก

บัณฑิตวิทยาลัย และโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้พิจารณาแล้ว **ไม่ขัดข้องอนุญาตให้** นางสาวลัจจุพร ศรีบุตร ใช้เครื่องมือวิจัยดังกล่าวได้ เนื่องจากเป็นการศึกษาวิจัยทางด้านวิชาการ แต่ทั้งนี้ขอได้โปรดระบุให้ชัดเจนด้วยว่าเครื่องมือวิจัยดังกล่าว มาจากวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล และมีอาจารย์ท่านใดทำหน้าที่อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และต้องปฏิบัติตามระเบียบการขอใช้เครื่องมือวิจัยของหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ซึ่งกำหนดให้ผู้ขออนุญาตใช้เครื่องมือวิจัยต้องดำเนินการตามระเบียบการขอใช้เครื่องมือวิจัย (ตามแบบฟอร์มที่แนบมาพร้อมนี้) และต้องชำระค่าบริการการขอใช้เครื่องมือ จำนวน ๒๐๐ บาท (สองร้อยบาทถ้วน) ต่อเครื่องมือวิจัย ๑ ฉบับ โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์

..... / ๒.

จำกัด (มหาชน) สาขารามาริบัติ ชื่อบัญชี "หลักสูตรการศึกษายาบาลปริญญาโทรามาริบัติ" เลขที่บัญชี ๐๒๖-๔-๓๕๑๘๓-๗ ประเภทออมทรัพย์ และแนบหลักฐานการโอนเงินมาพร้อมกับการกรอกแบบ บพร. ๑๕, บพร.๑๖ ส่งมาที่...

หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต โรงเรียนพยาบาลรามาริบัติ
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล
๒๗๐ ถนนพระรามที่ ๖ เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทร. ๐-๒๒๐๑-๒๐๑๘ โทรสาร ๐-๒๒๐๑-๑๖๗๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และดำเนินการต่อไปด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร. วรารณ อัครปฐมวงศ์)
รองคณบดีฝ่ายวิชาการ
ปฏิบัติงานแทน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เรียน ปกตนลภศึกษา

-เพื่อไปลงทอน

-ก่อนแจ้งบันทึกทวงให้ฝึกศึกษาเสร็จต่อไป.

ทราบ
17 มีค ๖๐

นางปทุมมา วิริยะ
(นางปทุมมา วิริยะ)
พนักงานปฏิบัติงาน
16 สค 2560

ภาคผนวก ค

เอกสารอนุญาตให้เก็บข้อมูล



ที่ ขบ ๐๐๓๒.๓๐๔/๑๕๙๑

โรงพยาบาลบ้านบึง
๓ ซอย ๑๙ ตำบลบ้านบึง
อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ๒๐๑๗๐

๒ สิงหาคม ๒๕๖๐

เรื่อง อนุญาตให้เข้าเก็บข้อมูลฯ

เรียน คณะบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อ้างถึง หนังสือ ที่ ศธ ๖๕๙๓(๗)/๓๒๓๗ ลงวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๐

ตามหนังสือที่อ้างถึง นางสาวสัจจพร ศรีบุตร นักศึกษาปริญญาโท คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์” และมีความประสงค์จะเข้าเก็บข้อมูลจากสตรีตั้งครรภ์ ณ ศูนย์แพทย์ชุมชนเมืองบ้านบึง จำนวน ๒๕ ราย นั้น

ในการนี้ ศูนย์แพทย์ชุมชนเมืองบ้านบึง โรงพยาบาลบ้านบึง อนุญาตให้นักศึกษาของท่านเข้าเก็บข้อมูลดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

หวอม่

(นางแววดาว พิมลเรศ)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบ้านบึง

ศูนย์แพทย์ชุมชนเมืองบ้านบึง
โทร. ๐ ๓๘๔๔ ๖๔๔๑
โทรสาร ๐ ๓๘๔๔ ๒๒๙๙

ภาคผนวก ง

เอกสารพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

เอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครโครงการวิจัย

ผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการเข้าถึงต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์

ทีมผู้วิจัย: นางสาวสัจจพร ศรีบุตร

สถาบัน: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แหล่งทุนวิจัย: -

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ เนื่องจากท่าน เป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะท้องผูก โดยมีความถี่ของการขับถ่ายอุจจาระน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป อายุครรภ์ระหว่าง 28-32 สัปดาห์ ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางอายุรกรรมและสูติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการขับถ่าย เช่น โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน เป็นต้น สัญชาติไทย สามารถอ่าน เขียน สื่อสารภาษาไทยได้อย่างเข้าใจ และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยโดยปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมการเข้าถึงโครงการวิจัยนี้จะคัดเลือกผู้ที่เหมาะสมเข้าร่วมการศึกษาเป็นจำนวนทั้งสิ้น 28 ราย จาก แผนกฝากครรภ์ ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองบ้านบึง โรงพยาบาลบ้านบึง จังหวัดชลบุรี

ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้หรือไม่ โปรดใช้เวลาในการอ่านเอกสารฉบับนี้ ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าใจสิ่งต่างๆที่ท่านจะมีส่วนร่วมในโครงการ และหากมีข้อสงสัยโปรดซักถามผู้วิจัย หรือนำไปปรึกษาผู้ใกล้ชิด ผู้วิจัยขอเน้นว่าการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน (ดูกรอบที่ 1) หากท่านไม่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจะไม่มีผลใดๆต่อการดูแลทางการแพทย์หรือสิทธิที่ท่านได้รับอยู่

กรอบที่ 1 การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน

- ท่านสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ได้
- ท่านสามารถถอนตัว (ถอนความยินยอม) จากโครงการนี้เมื่อใดก็ได้

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

เนื่องจากภาวะท้องผูกขณะการตั้งครรภ์ ส่งผลกระทบต่อด้านร่างกาย และจิตใจ และอาจนำไปสู่การเกิดภาวะแทรกซ้อนที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้ ผู้วิจัยขอเชิญท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขและจัดการภาวะท้องผูกขณะตั้งครรภ์ และผลการศึกษาก็ได้ใช้เป็นแนวทางในการดูแลที่มีประสิทธิภาพสำหรับพยาบาลผดุงครรภ์ในการส่งเสริมการขับถ่ายในสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะท้องผูกในอนาคตต่อไป

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์ระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลองของสตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะท้องผูก

กรอบที่ 2 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (*quasi-experimental research*) ชนิดหนึ่งกลุ่มแบบอนุกรมเวลา (*one group time series design*) โดยสตรีตั้งครรภ์แต่ละรายจะเข้าร่วมทั้งช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง เพื่อศึกษาผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์

การศึกษานี้ใช้ระยะเวลาการเข้าร่วมโครงการช่วงการควบคุม 1 สัปดาห์ รวมทั้งช่วงการทดลองอีก 2 สัปดาห์ เป็นระยะเวลาถึง 3 สัปดาห์ หากท่านตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้ ผู้วิจัยขอให้ท่านปฏิบัติตามตารางการศึกษา (ดู กรอบที่ 3)

กรอบที่ 3 ตารางการศึกษา

ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จะเป็นไปด้วยความสมัครใจ เมื่อท่านตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านจะถูกขอร้องให้ลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย และผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนการเข้าร่วมวิจัย 2 ช่วง ดังนี้

ช่วงการควบคุม (ใช้ระยะเวลา 1 สัปดาห์)

ผู้วิจัยใช้แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน โดยใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที จากนั้นท่านจะได้รับการอธิบายถึงวิธีการบันทึกการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ และการบันทึกจำนวนครั้งการขับถ่ายอุจจาระประจำวัน ท่านจะได้ลองฝึกการบันทึกจนเข้าใจและปฏิบัติดีแล้ว โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที

ระหว่างการปฏิบัติตัวตามปกติ ผู้วิจัยจะติดตามปัญหาในการจดบันทึกของท่าน โดยการ

สอบถามทางโทรศัพท์ และผู้วิจัยจะชี้แจงให้ท่านเข้าใจ ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที และผู้วิจัยใช้วิธีการโทรศัพท์ขออนุญาตท่านเพื่อดำเนินการในช่วงการทดลอง โดยจะนัดหมายตามวันที่ระบุในประวัติการฝากครรภ์ในเวชระเบียนครั้งต่อไปของท่าน ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที

ช่วงการทดลอง (ใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์)

หลังจากผู้วิจัยนัดพบท่านตามวันและเวลาที่ท่านมาฝากครรภ์ตามนัดที่แผนกฝากครรภ์ ท่านจะได้รับการอธิบาย และดำเนินการตามแผนกิจกรรมการปฏิบัติการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขยับถ่ายทั้งหมด 3 ครั้ง ในระยะเวลา 2 สัปดาห์ ดำเนินกิจกรรม ดังนี้

ครั้งที่ 1 ในช่วงวันที่ 1-8 ของช่วงการทดลอง ดำเนินการดังนี้

1. วันที่ 1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการกำกับตนเอง และให้ความรู้เกี่ยวกับการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขยับถ่ายตามแผนการปฏิบัติการกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น พร้อมทั้งแจกคู่มือการส่งเสริมการขยับถ่าย ใช้เวลาให้ความรู้ประมาณ 20 - 30 นาที

2. ผู้วิจัยอธิบายให้ท่านทราบถึงการจذبบันทึกการปฏิบัติถึงวิธีการบันทึกการรับประทานอาหาร การรับประทานกล้วยน้ำว้าสุก การดื่มน้ำหลังตื่นนอนเช้า และการบันทึกจำนวนครั้งการขยับถ่ายอุจจาระประจำวัน และท่านจะได้ลองฝึกการบันทึกจนเข้าใจและปฏิบัติดีแล้ว โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที

3. ผู้วิจัยให้คำชี้แจงในการซื้อกล้วยน้ำว้าสุก หรือหากท่านไม่สะดวกในการซื้อกล้วยน้ำว้าสุก ผู้วิจัยจะเป็นผู้จัดซื้อให้ และจัดเตรียมแก้วน้ำที่มีขีดกำหนดปริมาณน้ำ 50, 100, 150, 200 และ 250 มิลลิลิตร ให้แก่ท่าน

4. วันที่ 2 - 8 ของช่วงการทดลอง ท่านปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการส่งเสริมการขยับถ่ายตามที่ผู้วิจัยอธิบายให้ท่านเข้าใจ

5. วันที่ 8 ของช่วงการทดลอง ท่านประเมินภาวะท้องผูกด้วย แบบประเมินแบบแผนการขยับถ่ายอุจจาระ

ครั้งที่ 2 ดำเนินการดังนี้

1. วันที่ 8 ของช่วงการทดลอง ผู้วิจัยใช้วิธีการโทรศัพท์สอบถาม และมีการพูดคุยกับท่านเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติตามในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยซักถามท่านเกี่ยวกับการพิจารณาตัดสินใจการปฏิบัติพฤติกรรมว่าสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายหรือต่างจากเป้าหมายอย่างไร ใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที

2. วันที่ 9 - 15 ของช่วงการทดลอง ท่านปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการส่งเสริมการขยับถ่าย เช่นเดียวกับวันที่ 2 - 8 ของช่วงการทดลอง

3. วันที่ 15 ของช่วงการทดลอง ท่านประเมินภาวะท้องผูกด้วย แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ

4. ผู้วิจัยใช้วิธีการ โทรศัพท์นัดหมายท่าน เพื่อดำเนินการตามแผนกิจกรรมการปฏิบัติกรกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายครั้งที่ 3 โดยจะนัดหมายตามวันที่ระบุในประวัติการฝากครรภ์ในเวชระเบียนครั้งต่อไปของท่าน ใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที

ครั้งที่ 3 ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยพบท่านตามวันและเวลาที่นัดหมาย ผู้วิจัยสอบถามท่านเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติตนในระยะเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยซักถามท่านเกี่ยวกับการพิจารณาตัดสินใจปฏิบัติพฤติกรรมว่าสามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมายหรือต่างจากเป้าหมายอย่างไร ใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที

2. ผู้วิจัยทำการรวบรวมแบบบันทึกการรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ และการขับถ่ายอุจจาระประจำวัน แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระจากท่าน หลังจากที่ดำเนินกิจกรรมครบ 3 ครั้ง เพื่อนำแบบบันทึกและแบบประเมินมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ผู้วิจัยได้สรุปความเสี่ยงและประโยชน์จากการเข้าร่วม โครงการวิจัยนี้ไว้ใน กรอบที่ 4

กรอบที่ 4 ความเสี่ยงและประโยชน์ที่จะคาดว่าจะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้	
ความเสี่ยงและวิธีการลดหรือหลีกเลี่ยงความเสี่ยง	ประโยชน์
<p>- ความเสี่ยง</p> <p>โครงการวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่ายต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์ โดยช่วงของการทดลองที่ได้รับการส่งเสริมการขับถ่าย (intervention) ท่านอาจรู้สึกไม่สะดวกในการปฏิบัติ</p> <p>-วิธีการลดหรือหลีกเลี่ยงความเสี่ยง</p> <p>ขณะที่ท่านปฏิบัติตัวตามแผนการส่งเสริมการขับถ่าย ผู้วิจัยจะคอยให้ความช่วยเหลือ โดยการติดตามสอบถามทางโทรศัพท์ หากท่านมีอาการผิดปกติใดๆ จะให้ท่านหยุดการปฏิบัติ และให้การดูแลเบื้องต้นจนกว่าจะมีอาการดีขึ้น หาก</p>	<p>- ประโยชน์ทางตรง/ทางอ้อม</p> <p>ขณะที่ท่านปฏิบัติตนตามแผนการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย ซึ่งเป็นการแก้ไขและจัดการภาวะท้องผูกโดยไม่ใช้ยา อาจจะช่วยให้ท่านมีภาวะท้องผูกลดลงได้</p>

อาการไม่ดีขึ้น จะส่งต่อผู้เชี่ยวชาญทันที และคอยดูแลติดตามเยี่ยมจนท่านมีอาการปลอดภัย และผู้วิจัยจะให้หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อได้ และให้ข้อมูลที่ท่านสงสัยหรือต้องการทราบ หรือหากท่านรู้สึกไม่สบายใจ ขอให้ท่านแจ้งผู้วิจัยให้ทราบ และท่านสามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยได้

ผู้วิจัยสรุปแนวทางการปฏิบัติหรือการดูแลต่อสถานการณ์ต่างๆที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการศึกษาไว้ในรอบที่ 5

รอบที่ 5 สถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการศึกษา	
สถานการณ์	แนวทางการปฏิบัติ
หากท่านถอนความยินยอมระหว่างการการศึกษา	สามารถแจ้งขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยได้โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการรักษาพยาบาลตามมาตรฐานที่ตัวท่านพึงได้รับ
เมื่อมีข้อมูลใหม่ที่สำคัญที่อาจมีผลต่อการตัดสินใจของท่าน	ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบโดยเร็ว โดยท่านสามารถตัดสินใจได้ว่าท่านจะร่วมอยู่ในโครงการวิจัยนี้ต่อหรือไม่
เกิดภาวะแทรกซ้อนระหว่างการศึกษา ตั้งครรภ์ เช่น เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด มีเลือดออกระหว่างการศึกษาตั้งครรภ์ เป็นต้น	ผู้วิจัยจะให้ท่านหยุดการปฏิบัติ และให้การดูแลเบื้องต้นจนกว่าจะมีอาการดีขึ้น หากอาการไม่ดีขึ้น จะส่งต่อผู้เชี่ยวชาญทันที และคอยดูแลติดตามเยี่ยมจนท่านมีอาการปลอดภัย

ข้อมูลของท่านที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจะถูกเก็บเป็นความลับ ใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่านในการนำข้อมูลไปอภิปรายหรือการตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่จะทำในภาพรวมเท่านั้น การนำเสนอผลของการศึกษาในที่ประชุมหรือวารสารวิชาการจะไม่มีการระบุชื่อของท่าน อย่างไรก็ตาม คณะกรรมการจริยธรรม ผู้มีอำนาจในการกำกับดูแลการวิจัย และบุคลากรจากองค์การอาหารและยา จะสามารถเข้าถึงข้อมูลของท่านได้ เพื่อตรวจสอบข้อมูลและขั้นตอนการวิจัย ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะขอข้อมูลส่วนตัวของท่าน หากท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าว กรุณาแจ้งให้ ดิฉัน ได้ทราบ และสิทธิประโยชน์อันเกิดจากผลการศึกษาให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ท่านจะได้รับผ้าขนหนู 1 ผืน มูลค่าไม่เกิน 50 บาท กระเป๋าผ้าขนาดเล็กสำหรับจัดเก็บคู่มือการส่งเสริมการขับถ่าย มีปากกาสำหรับให้ท่านจดบันทึก ผู้วิจัยให้ค่าใช้จ่ายในการซื้อกล้วยน้ำว้าสุกหรือหากท่านไม่สะดวกในการซื้อกล้วยน้ำว้าสุก ผู้วิจัยจะเป็นผู้จัดซื้อให้ และจัดเตรียมแก้วน้ำที่มีขีด

กำหนดปริมาณน้ำ 50, 100, 150, 200 และ 250 มิลลิลิตร ให้แก่ท่านเพื่อใช้ในการปฏิบัติตนตามแผน หลังจากเข้าร่วมการวิจัย กรณีที่ท่านได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วยที่เป็นผลจากการศึกษา ผู้วิจัยจะทำการแจ้งต่อเจ้าหน้าที่พยาบาล เพื่อให้ท่านได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน

หากท่านมีข้อสงสัยหรือมีอาการข้างเคียงเกิดขึ้นก่อนหรือระหว่างเข้าร่วมการศึกษา ท่านสามารถสอบถามได้ที่บุคคลใน **กรอบที่ 6**

กรอบที่ 6 บุคคลที่ท่านสามารถติดต่อเพื่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

1. **นางสาวฉัจจพร ศรีบุตร** หอพัก Ojai Grand ตึก 1 ห้อง 304 เลขที่ 146 หมู่ 14 ถนนสุเทพ ซอย 5 ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 หมายเลขโทรศัพท์ 087-7472381
2. **รองศาสตราจารย์ ดร.ฉวี เบาทรวง** มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 089-2658724 (ในเวลาราชการ)
3. **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทพร แสนศิริพันธ์** หมายเลขโทรศัพท์ 081-5941440 (ในเวลาราชการ)

หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านก่อนหรือระหว่างเข้าร่วมโครงการท่านสามารถติดต่อได้ที่คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทร. 0 5393 6080 (เวลาราชการ) หรือ โทรสาร 0 5389 4170

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อมูลข้างต้นอย่างละเอียดแล้ว และมีโอกาสซักถามข้อสงสัยต่างๆจนเป็นที่พอใจแล้ว ข้าพเจ้าสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ โดยลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานประกอบการตัดสินใจ(ทั้งนี้การลงลายมือชื่อนี้ข้าพเจ้าไม่ได้สละสิทธิ์ใดๆ ที่ข้าพเจ้าพึงมีตามกฎหมาย)

ชื่อผู้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ลายเซ็นผู้ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

วัน/เดือน/ปี

ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยได้รับโอกาสในการซักถามและทุกข้อสงสัยได้รับการอธิบายอย่างถูกต้องชัดเจนแล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ

นางสาวสัจจพร ศรีบุตร

ชื่อผู้ขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(นางสาวสัจจพร ศรีบุตร)

ลายเซ็นผู้ขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

วัน/เดือน/ปี

ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. แบบประเมินแบบแผนการจับถ่ายอุจจาระ
3. แผนกิจกรรมการปฏิบัติการกำกับตนเองในการส่งเสริมการจับถ่าย
4. ภาพพลิก เรื่อง การกำกับตนเองในการส่งเสริมการจับถ่าย
5. คู่มือการส่งเสริมการจับถ่ายในสตรีตั้งครรภ์
6. สมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1. แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความ หรือเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. อายุ.....ปี

2. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้เรียนหนังสือ

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญา/ประกาศนียบัตร

() ปริญญาตรี

() อื่นๆ โปรดระบุ.....

3. อาชีพ.....

4. รายได้ของครอบครัว เดือนละ บาท

5. จำนวนครั้งการตั้งครรภ์ ตั้งครรภ์ที่ () 1 () 2 () 3 () 3 ขึ้นไป

6. อายุครรภ์ขณะนี้สัปดาห์

7. การออกกำลังกาย

() ไม่ออกกำลังกาย

() ออกกำลังกาย ระบุชนิด.....

จำนวนครั้งการออกกำลังกาย

() < 3 ครั้งต่อสัปดาห์

() 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

() > 4 ครั้งต่อสัปดาห์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

2. แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ (Bowel Pattern Assessment Form)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบของท่าน

.....

1. ท่านใช้เวลาในการนั่งส้วม นานเท่าไร ก่อนการขับถ่ายอุจจาระได้
() มากกว่า 15 นาที () น้อยกว่า 15 นาที
2. ท่านต้องออกแรงเบ่งก่อนถ่ายอุจจาระหรือไม่
() ไม่ต้อง () ต้อง
3. ท่านรู้สึกเจ็บบริเวณทวารหนักขณะถ่ายอุจจาระหรือไม่
.
.
.
.
.
.
.
10. ปริมาณอุจจาระ
() มากหรือปานกลาง () น้อย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. แผนกิจกรรมการปฏิบัติการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย

แผนกิจกรรมการปฏิบัติการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย



ฉบับรับรอง โดย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เรื่อง	การกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย
จัดทำโดย	นางสาวสัจจพร ศรีบุตร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. ฉวี เบาทรวง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทพร แสนศิริพันธ์
กลุ่มเป้าหมาย	สตรีตั้งครรภ์มีภาวะท้องผูกที่มารับบริการที่แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ เป็นสตรีตั้งครรภ์ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป 2) อายุครรภ์ระหว่าง 28-32 สัปดาห์ 3) ไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางอายุรกรรมและสูติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการขับถ่าย เช่น โรคไทรอยด์ โรคเบาหวาน 4) สัญชาติไทย สามารถอ่าน เขียน สื่อสารภาษาไทยได้อย่างเข้าใจ และ 5) ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยโดยปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมการขับถ่าย
สถานที่	แผนกฝากครรภ์ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

รูปแบบกิจกรรม ระยะเวลา และสถานที่ดำเนินการ

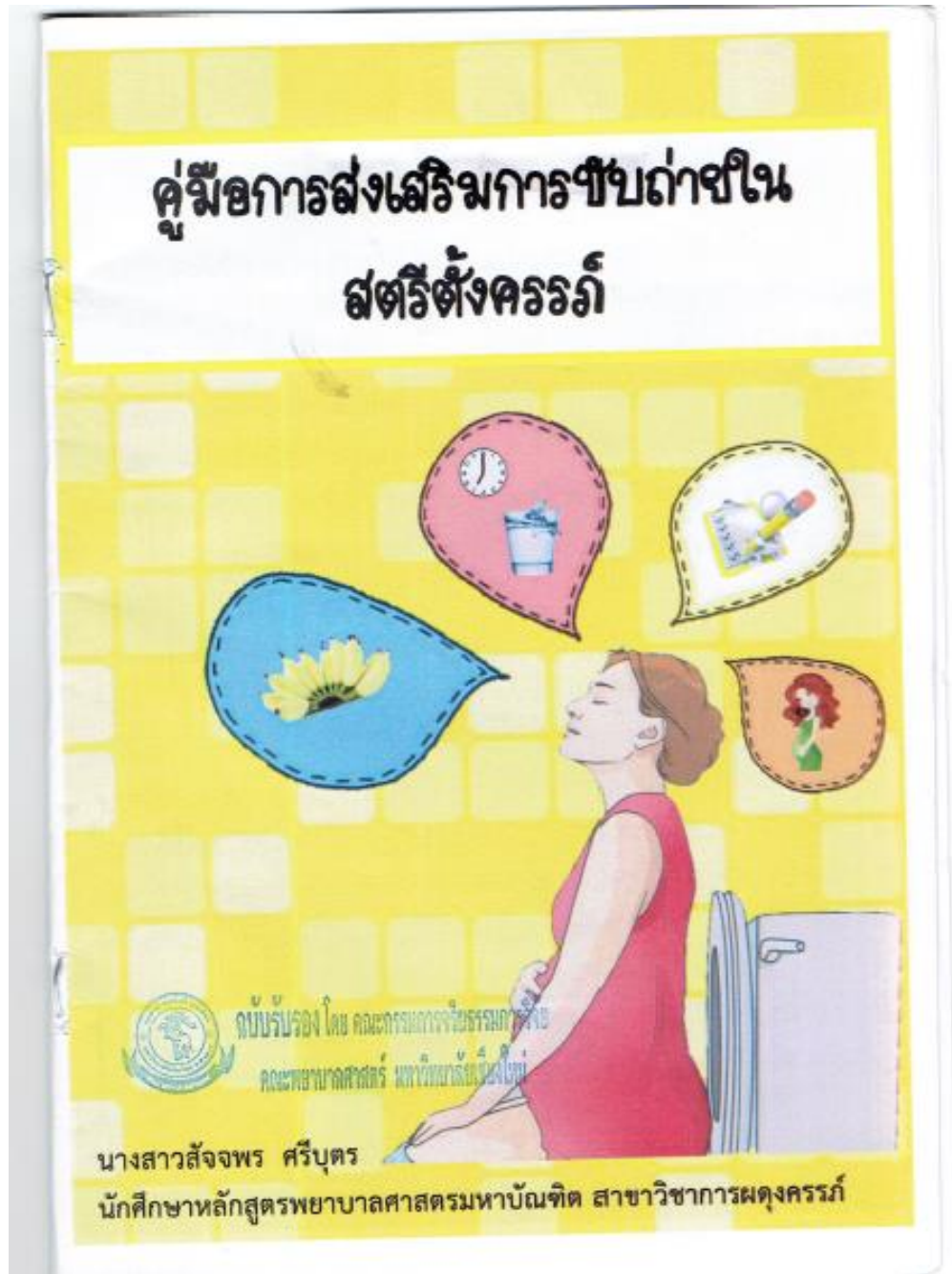
รูปแบบกิจกรรมเป็นการให้ความรู้แก่สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะท้องผูกที่มารับบริการแผนกฝากครรภ์เป็นรายบุคคล ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการส่งเสริมการขับถ่ายโดยไม่ใช้ยา และความรู้ในการควบคุมการกระทำของตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อแก้ไขและจัดการภาวะท้องผูก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนการสังเกตตนเอง (self-observation) กระบวนการพิจารณาตัดสิน (judgment process) และ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (self-reaction) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามแผนกิจกรรมในช่วงการควบคุม 3 ครั้ง และช่วงการทดลองทั้งหมด 3 ครั้ง ในช่วงระยะเวลา 3 สัปดาห์ ดังนี้

All rights reserved

4. ภาพพริก เรื่อง การทำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย



5. คู่มือการส่งเสริมการขับถ่ายในสตรีตั้งครรภ์



6. สมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน



ภาคผนวก ฉ



ตารางบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวัน

ตาราง ฉ

ตารางบันทึกการรับประทานอาหาร และกล้วยน้ำว้าสุก


แบบบันทึกการรับประทานอาหาร								
สตรีตั้งครรภ์ปฏิบัติตนตามแผนส่งเสริมการขับถ่าย (สัปดาห์ที่ 2)								
รับประทานอาหารมื้อหลัก วันละ มื้อ								
วัน/เดือน/ปี	ผัก		กล้วยน้ำว้าสุก			ผลไม้อื่นๆ		
	ระบุชนิด	ปริมาณ (มื้อ/วัน)	ช่วงเวลาที่ได้รับประทาน			ปริมาณ (ผล/มื้อ)	ระบุชนิด	ปริมาณ (มื้อ/วัน) (ผล/วัน)
			เช้า	กลางวัน	เย็น			
ตัวอย่าง 17/4/60	ผักปลัง แกงแค	1 มื้อ 1 มื้อ	✓			1 ผล	ชมพู่	2 ผล
ตัวอย่าง 18/4/60	ผักถั่ว ผักกวม	1 มื้อ 1 มื้อ			✓	2 ผล	มังคุด ฝรั่ง	2 ผล 1 ผล
...../...../60								
...../...../60								
...../...../60								

ตารางบันทึกการดื่มน้ำหลังตื่นนอนเช้า


แบบบันทึกการดื่มน้ำ

สตรีตั้งครรภ์ปฏิบัติตามปกติ (สัปดาห์ที่ 1)

วัน/เดือน/ปี	ดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า	ดื่มน้ำทั้งวัน
	ปริมาณ (แก้ว/วัน)	ปริมาณ (แก้ว/วัน)
ตัวอย่าง 10/4/60	0 แก้ว	4 แก้ว
ตัวอย่าง 11/4/60	1 แก้วครึ่ง	3 แก้ว
..../..../60		
..../..../60		
..../..../60		
..../..../60		
..../..../60		
..../..../60		
..../..../60		

ตารางบันทึกจำนวนครั้งการขับถ่ายอุจจาระประจำวัน

แบบบันทึกการขับถ่ายอุจจาระ 	
สตรีตั้งครรภ์ปฏิบัติตนตามปกติ (สัปดาห์ที่ 1)	
วัน/เดือน/ปี	จำนวนครั้งของการขับถ่ายอุจจาระ
	(ครั้ง/วัน)
ตัวอย่าง 10/4/60	0 ครั้ง/วัน
ตัวอย่าง 11/4/60	1 ครั้ง/วัน
...../...../60 ครั้ง/วัน
...../...../60 ครั้ง/วัน
...../...../60 ครั้ง/วัน
...../...../60 ครั้ง/วัน
...../...../60 ครั้ง/วัน
...../...../60 ครั้ง/วัน
...../...../60 ครั้ง/วัน
...../...../60 ครั้ง/วัน

แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ

แบบประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ

คำชี้แจง สตรีตั้งครรภ์ประเมินแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระด้วยตนเอง หลังปฏิบัติตน
ตามปกติมาแล้ว 1 สัปดาห์ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับคำตอบ
ของท่าน

1. ท่านใช้เวลาในการนั่งส้วม นานเท่าไร ก่อนการขับถ่ายอุจจาระได้
() มากกว่า 15 นาที () น้อยกว่า 15 นาที
2. ท่านต้องออกแรงเบ่งก่อนถ่ายอุจจาระหรือไม่
() ไม่ต้อง () ต้อง
3. ท่านรู้สึกเจ็บบริเวณทวารหนักขณะถ่ายอุจจาระหรือไม่
.
.
.
.
.
.
.
.
10. ปริมาณอุจจาระ
() มากหรือปานกลาง () น้อย

ภาคผนวก ข

แนวทางการติดตามทางโทรศัพท์เพื่อการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขั้วถ่าย ต่อภาวะท้องผูกในสตรีตั้งครรภ์

ช่วงการควบคุม

ครั้งที่ 1 วันที่ 4 ของสัปดาห์ที่ 1 วันที่โทรศัพท์.....

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
1. ท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับการจดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวันที่จะซักถามผู้วิจัยหรือไม่ หากพบปัญหาผู้วิจัยจะชี้แจงให้ท่านเข้าใจ	กลุ่มตัวอย่างทุกรายไม่มีปัญหาหรือข้อสงสัยในการบันทึก

ครั้งที่ 2 วันที่ 7 ของสัปดาห์ที่ 1 วันที่โทรศัพท์.....

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
1. หลังจากที่ท่านปฏิบัติตัวตามที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ ครบ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยขอนัดหมายตามวันที่ระบุในประวัติการฝากครรภ์ ในขณะเขียนครั้งต่อไปของท่าน คือ วันที่เดือน.....พ.ศ.2560 บริเวณหน้าห้องตรวจครรภ์ เพื่อดำเนินการวิจัยในชั้นทดลองต่อไป	กลุ่มตัวอย่างทุกรายรับทราบและมาพบผู้วิจัยตามนัด
2. ในการวิจัยครั้งต่อไป ต้องมีการรับประทานกล้วยน้ำว้าสุกเพิ่มเติม ท่านสะดวกซื้อเองหรือไม่ โดยผู้วิจัยจะให้ค่าใช้จ่ายในการซื้อกล้วยน้ำว้าสุก หรือหากท่านไม่สะดวกในการซื้อกล้วยน้ำว้าสุก ผู้วิจัยจะเป็นผู้จัดซื้อให้	กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 23 ราย คิดเป็นร้อยละ 82.14 ให้ผู้วิจัยจัดซื้อกล้วยน้ำว้าให้

ช่วงการทดลอง

ครั้งที่ 1 วันที่ 8 ของสัปดาห์ที่ 2 วันที่โทรศัพท์.....

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
<p>ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทำการพิจารณาตัดสินใจการปฏิบัติของตนใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา และผู้วิจัยพูดทวนคำตอบของกลุ่มตัวอย่างในส่วนที่ดีขึ้น และอาการปัจจุบัน ได้แก่</p>	
<p>1. ตอนนี้ ท่านมีภาวะท้องผูกเป็นอย่างไร อาการดีขึ้นหรือไม่</p>	<p>กลุ่มตัวอย่างที่อาการดีขึ้น ตอบว่า :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รู้สึกดีขึ้น จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 50 2. รู้สึกถ่ายง่ายขึ้น จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.71 3. รู้สึกเจ็บก้นน้อยลง หรือไม่เจ็บก้นเลย จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 4. รู้สึกถ่ายบ่อยขึ้น บางวันมากกว่า 1 ครั้ง จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 5. รู้สึกเริ่มถ่ายเกือบทุกวัน จำนวน 6 ราย คิดเป็นร้อยละ 21.43 6. รู้สึกออกแรงเบ่งน้อยลง จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14 7. รู้สึกไม่ต้องออกแรงเบ่ง จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14 8. รู้สึกนั่งไม่นาน ก็รู้สึกอยากถ่ายเอง จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 9. รู้สึกสบายท้องมากขึ้น จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.71 10. รู้สึกไม่อีกอัดเหมือนเมื่อก่อน จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.71 11. รู้สึกอุจจาระมากขึ้น ก้อนใหญ่ขึ้น จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14 12. รู้สึกอุจจาระเป็นก้อน ไม่เป็นเม็ดๆ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
	<p>กลุ่มตัวอย่างที่อาการไม่ดีขึ้น ตอบว่า :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รู้สึกถ่ายได้น้อยในแต่ละครั้ง แต่ถ่ายเกือบทุกวัน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14 2. รู้สึกอุจจาระยังก้อนเล็ก แข็งเป็นบางครั้ง แต่ถ่ายบ่อยกว่าเมื่อก่อน จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14
<p>2. ท่านได้ปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมการขับถ่ายทุกวันหรือไม่ สัมผัสปฏิบัติบ้างหรือไม่</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ปฏิบัติทุกวัน จำนวน 25 ราย คิดเป็นร้อยละ 89.29 2. ไม่สัมผัส จำนวน 25 ราย คิดเป็นร้อยละ 89.29 3. บางวันที่ตื่นสาย ก็จะกินน้ำและกล้วยเช้ากว่าทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 4. ไม่อยากกินน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้าจำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14
<p>3. จากข้อมูลในแบบบันทึกมีข้อไหนที่ท่านไม่ได้บ้างหรือไม่ ผู้วิจัยแนะนำให้ท่านนำข้อมูลจดบันทึกไว้ในแบบบันทึกต่างๆ มาเปรียบเทียบกับเป้าหมายการปฏิบัติ พฤติกรรมที่ท่านกำหนดไว้ ว่าปฏิบัติได้ตามเป้าหมายหรือต่างจากเป้าหมายอย่างไร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ไม่มี ทำได้ทุกข้อ จำนวน 19 ราย คิดเป็นร้อยละ 67.86 2. ข้อที่ท่านไม่ได้ คือ ต้องขับถ่ายเวลาเดิมทุกวัน บางครั้งทำไม่ได้ เพราะไม่มีเวลา, ต้องขายของ, ต้องดูแลลูก, ต้องทำงานบ้าน, ต้องทำกับข้าว จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.29 3. บางวันลืมกินน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า รู้สึกไม่ชิน จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.71 4. บางครั้งดื่มน้ำและรับประทานกล้วยเช้ากว่าทุกวัน เพราะตื่นสาย จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 5. บางวันลืมไปนั่งถ่าย เพราะยุ่งๆ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57
<p>4. ท่านคิดว่าท่านสามารถปฏิบัติตามได้ดีกว่าเดิมหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการกำกับตนเอง ในการส่งเสริมการขับถ่าย</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. รู้สึกมีวินัยมากขึ้น จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 2. กลุ่มตัวอย่างทุกรายรู้สึกทำได้ดีกว่าเมื่อก่อน 3. กลุ่มตัวอย่างรู้สึกต้องทำตามที่ตัวเองสัญญาไว้ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
5. เป้าหมายที่ท่านกำหนดไว้คืออะไร จำได้หรือไม่ และคิดว่าท่านจะทำได้สำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่	1. กลุ่มตัวอย่างทุกรายจำได้ 2. กลุ่มตัวอย่างคิดว่าทำสำเร็จได้ จำนวน 26 ราย คิดเป็นร้อยละ 92.86 3. คิดว่ายังมีบางข้อที่ทำไม่ได้ คือ บางครั้งรู้สึกคลื่นไส้พะอืดพะอม ไม่อยากดื่มน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า, ไม่ชินกับการดื่มน้ำตอนเช้า, ยังจับถ่ายไม่เป็นเวลา จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14

ผู้วิจัยใช้คำพูดเสริมแรงทางบวกแก่กลุ่มตัวอย่างและแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างเสริมแรงตนเอง ได้แก่

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
1. หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างพิจารณาตัดสินว่าตนเองปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมาย คำพูดที่ใช้ดังนี้	
1.1 การที่ท่านมีภาวะท้องผูกลดลงนั้นเป็นผลมาจากการที่ท่านปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมการขับถ่ายอย่างต่อเนื่อง	1. กลุ่มตัวอย่างทุกรายเห็นด้วย
1.2 ภาวะท้องผูกที่ลดลงนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของท่านเอง ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย ท่านเห็นด้วยหรือไม่	1. กลุ่มตัวอย่างทุกรายเห็นด้วย
1.3 ผู้วิจัยขอชื่นชม และยินดีกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป เพื่อให้สุขนิสัยในการขับถ่ายของท่านเป็นปกติ และเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต	1. กลุ่มตัวอย่างกล่าวขอบคุณ 2. กลุ่มตัวอย่างทุกรายยินดีปฏิบัติต่อไป

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
2. หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างพิจารณาตัดสินใจตนเองยังปฏิบัติพฤติกรรมไม่สำเร็จตามเป้าหมาย คำพูดที่ใช้ ดังนี้	
2.1 ภาวะท้องผูก สามารถลดลงได้ โดยจะเป็นผลมาจากการกระทำของท่านเอง ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย ท่านเห็นด้วยหรือไม่	1. กลุ่มตัวอย่างทุกรายเห็นด้วย
2.2 ท่านคิดว่าพฤติกรรมใดของท่านที่ต้องปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น เพื่อให้เป้าหมายในการลดภาวะท้องผูกของท่านสำเร็จ	1. จะพยายามขับถ่ายให้เป็นเวลามากกว่านี้ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 2. ต้องทำแบบที่พยาบาลสอน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 3. ต้องพยายามไปนั่งถ่ายทุกวัน จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 4. พยายามดื่มน้ำให้หมดแก้ว จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 5. จิบน้ำที่ละนิดให้หมดแก้ว จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 6. จะพยายามตื่นเช้าๆ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57
2.3 ผู้วิจัยมีความมั่นใจในตัวท่าน และอยากให้คุณมีความมั่นใจในตนเองว่าในการปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมการขับถ่ายอีก 1 สัปดาห์ที่เหลือ ท่านจะสามารถปฏิบัติได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ท่านตั้งไว้แน่นอน	1. กลุ่มตัวอย่างบอกว่าจะพยายามทำให้ได้ จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57
2.4 ผู้วิจัยขอเป็นกำลังใจให้ และยินดีให้คำปรึกษา หากท่านมีข้อสงสัย ขอให้ท่าน	1. กลุ่มตัวอย่างกล่าวขอบคุณ 2. กลุ่มตัวอย่างทุกรายยินดีปฏิบัติต่อไป

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
พยายามปฏิบัติต่อไป เพื่อให้ภาวะท้องผูกของท่านลดลงตามที่ท่านตั้งเป้าหมายไว้	

ครั้งที่ 2 วันที่ 15 ของสัปดาห์ที่ 2 วันที่โทรศัพท์.....

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
1. หลังจากที่ท่านปฏิบัติตัวตามแผนกิจกรรมครบ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยขอนัดหมายตามวันที่ระบุในประวัติการฝากครรภ์ในเวชระเบียนครั้งต่อไปของท่าน คือ วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2560 บริเวณหน้าห้องตรวจครรภ์ เพื่อดำเนินการในกระบวนการพิจารณาตัดสินใจและการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองครั้งสุดท้าย	กลุ่มตัวอย่างทุกรายรับทราบและมาพบผู้วิจัยตามนัด
2. รบกวนท่านนำสมุดบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมประจำวันมาด้วย ผู้วิจัยขอรวบรวมสมุดบันทึกจากท่าน เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป	กลุ่มตัวอย่างทุกรายรับทราบและนำสมุดบันทึกมาคืน

ครั้งที่ 3 วันที่..... (พบกลุ่มตัวอย่างที่แผนกฝากครรภ์)

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
ผู้วิจัยใช้คำถามเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทำการพิจารณาตัดสินใจการปฏิบัติของตนใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา และผู้วิจัยพูดทวนคำตอบของกลุ่มตัวอย่างในส่วนที่ดีขึ้น และอาการปัจจุบัน ได้แก่	
1. ตอนนี้ ท่านมีภาวะท้องผูกเป็นอย่างไร อาการดีขึ้นหรือไม่	<p>กลุ่มตัวอย่างที่อาการดีขึ้น ตอบว่า :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รู้สึกดีขึ้น จำนวน 16 ราย คิดเป็นร้อยละ 57.14 2. รู้สึกถ่ายง่ายขึ้นมาก ไม่ต้องเบ่ง จำนวน 4 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.29 3. รู้สึกถ่ายเกือบทุกวัน จำนวน 5 ราย คิดเป็นร้อยละ 17.86

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
	<p>4. รู้สึกถ่ายเกือบทุกเช้า จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.71</p> <p>5. รู้สึกสบายท้องมากขึ้น จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14</p> <p>6. รู้สึกมีอุจจาระมากขึ้น จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57</p> <p>7. รู้สึกอุจจาระเป็นก้อนใหญ่ แต่นิ่ม ไม่เจ็บก้น จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57</p> <p>กลุ่มตัวอย่างที่อาการไม่ดีขึ้น ตอบว่า :</p> <p>1. รู้สึกถ่ายได้น้อยในแต่ละครั้ง แต่ถ่ายบ่อยขึ้น จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14</p> <p>2. รู้สึกอุจจาระยังก้อนเล็ก แต่ถ่ายบ่อยขึ้น จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57</p>
<p>2. ท่านได้ปฏิบัติตามแผนการส่งเสริม การขับถ่ายทุกวันหรือไม่ สัมปฏิบัติบ้าง หรือไม่</p>	<p>1. ปฏิบัติทุกวัน จำนวน 26 ราย คิดเป็นร้อยละ 92.86</p> <p>2. ไม่สั้ม จำนวน 25 ราย คิดเป็นร้อยละ 89.29</p> <p>3. บางทีเกือบสั้มกินน้ำ เพราะตื่นสาย จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57</p>
<p>3. จากข้อมูลในแบบบันทึกมีข้อไหนที่ทำ ไม่ได้บ้างหรือไม่ ผู้วิจัยแนะนำให้ท่านนำ ข้อมูลฉบับบันทึกไว้ในแบบบันทึกต่างๆ มา เปรียบเทียบกับเป้าหมายการปฏิบัติ พฤติกรรมที่ท่านกำหนดไว้ ว่าปฏิบัติได้ตาม เป้าหมายหรือต่างจากเป้าหมายอย่างไร</p>	<p>1. ไม่มี ทำได้ทุกข้อ จำนวน 25 ราย คิดเป็นร้อยละ 89.29</p> <p>2. ข้อที่ทำไม่ได้ คือ ต้องขับถ่ายเวลาเดิมทุกวัน บางครั้งทำไม่ได้ เพราะไม่มีเวลา, ต้องขายของ, ต้อง ทำงานบ้าน, ต้องทำกับข้าว จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14</p> <p>3. บางวันสั้มไปนั่งถ่าย เพราะ ต้องดูแลลูก จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57</p>
<p>4. ท่านคิดว่าท่านสามารถปฏิบัติตามได้ดี กว่าเดิมหรือไม่ เมื่อเปรียบเทียบกับก่อน ปฏิบัติตามแผนกิจกรรมการกำกับตนเอง</p>	<p>1. รู้สึกตั้งใจทำมากขึ้น จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57</p> <p>2. กลุ่มตัวอย่างทุกรายรู้สึกทำได้ดีกว่าเมื่อก่อน</p>

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
ในการส่งเสริมการขับถ่าย	
5. เป้าหมายที่ท่านกำหนดไว้คืออะไร จำได้หรือไม่ และคิดว่าท่านจะทำได้สำเร็จตามเป้าหมายหรือไม่	1. กลุ่มตัวอย่างทุกรายจำได้ 2. กลุ่มตัวอย่างทุกรายคิดว่าทำสำเร็จได้

ผู้วิจัยใช้คำพูดเสริมแรงทางบวกแก่กลุ่มตัวอย่างและแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างเสริมแรงตนเอง ได้แก่

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
1. หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างพิจารณาตัดสินว่าตนเองปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมาย คำพูดที่ใช้ ดังนี้	
1.1 การที่ท่านมีภาวะท้องผูกคลดลงนั้น เป็นผลมาจากการที่ท่านปฏิบัติตามแผนการส่งเสริมการขับถ่ายอย่างต่อเนื่อง	1. กลุ่มตัวอย่างทุกรายเห็นด้วย
1.2 ภาวะท้องผูกที่ลดลงนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของท่านเอง ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุมการกระทำของตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย ท่านเห็นด้วยหรือไม่	1. กลุ่มตัวอย่างทุกรายเห็นด้วย
1.3 ผู้วิจัยขอชื่นชม และยินดีกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ขอให้ท่านปฏิบัติต่อไป เพื่อให้สุขนิสัยในการขับถ่ายของท่านเป็นปกติ และเพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต	1. กลุ่มตัวอย่างกล่าวขอบคุณ 2. กลุ่มตัวอย่างทุกรายยินดีปฏิบัติต่อไป
2. หากพบว่ากลุ่มตัวอย่างพิจารณาตัดสินว่าตนเองยังปฏิบัติพฤติกรรมไม่สำเร็จตามเป้าหมาย คำพูดที่ใช้ ดังนี้	
2.1 ภาวะท้องผูก สามารถลดลงได้ โดยจะเป็นผลมาจากการกระทำของท่านเอง ท่านเป็นผู้ที่มีความสามารถในการควบคุม	1. กลุ่มตัวอย่างทุกรายเห็นด้วย

คำถามของผู้วิจัย	คำตอบของกลุ่มตัวอย่าง
การกระทำของตนเองให้สำเร็จตามเป้าหมาย ท่านเห็นด้วยหรือไม่	
2.2 ท่านคิดว่าพฤติกรรมใดของท่านที่ ต้องปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น เพื่อให้เป้าหมายใน การลดภาวะท้องผูกของท่านสำเร็จ	1. จะพยายามแบ่งเวลาไปนั่งถ่าย จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57 2. จะพยายามดื่มน้ำให้หมดแก้วจำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 3.57
2.3 ผู้วิจัยมีความมั่นใจในตัวท่าน และ อยากให้ท่านมีความมั่นใจในตนเองว่าท่าน จะสามารถปฏิบัติได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ ท่านตั้งไว้แน่นอน	1. กลุ่มตัวอย่างบอกว่าจะพยายามทำให้ได้ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14
2.4 ผู้วิจัยขอเป็นกำลังใจให้ และยินดีให้ คำปรึกษา หากท่านมีข้อสงสัย ขอให้ท่าน พยายามปฏิบัติต่อไป เพื่อให้ภาวะท้องผูก ของท่านลดลงตามที่ท่านตั้งเป้าหมายไว้	1. กลุ่มตัวอย่างกล่าวขอบคุณ 2. กลุ่มตัวอย่างทุกรายยินดีปฏิบัติต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ข้อมูลเกี่ยวกับปริมาณการค้ำน้ำประจำวันของกลุ่มตัวอย่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง

ตาราง ข

ค่าเฉลี่ยของปริมาณการค้ำน้ำหลังตื่นนอน และทั้งวันของกลุ่มตัวอย่างระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง 2 ช่วง

ระยะเวลา	ปริมาณการค้ำน้ำ (มิลลิลิตร)			
	ช่วงการควบคุม		ช่วงการทดลอง	
	หลังตื่นนอน	ทั้งวัน	หลังตื่นนอน	ทั้งวัน
สัปดาห์ที่ 1	106.41	1688.05		
สัปดาห์ที่ 2			282.80	1753.64
สัปดาห์ที่ 3			282.07	1769.68

ตาราง ข พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างค้ำน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า ในช่วงการควบคุม เฉลี่ย 106.41 มิลลิลิตรต่อวัน ช่วงการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 2 เฉลี่ย 282.80 มิลลิลิตรต่อวัน และในสัปดาห์ที่ 3 เฉลี่ย 282.07 มิลลิลิตรต่อวัน

2. กลุ่มตัวอย่างค้ำน้ำตลอดทั้งวัน ในช่วงการควบคุม เฉลี่ย 1688.05 มิลลิลิตรต่อวัน ช่วงการทดลอง ในสัปดาห์ที่ 2 เฉลี่ย 1753.64 มิลลิลิตรต่อวัน และในสัปดาห์ที่ 3 เฉลี่ย 1769.68 มิลลิลิตรต่อวัน

แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะท้องผูกมีพฤติกรรมการค้ำน้ำหลังตื่นนอนตอนเช้า และตลอดทั้งวันในช่วงการทดลองที่มีการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย มากกว่าช่วงการควบคุมที่ปฏิบัติตัวตามที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ

ภาคผนวก ฅ

ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระของกลุ่มตัวอย่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง

ตาราง ฅ

จำนวน ร้อยละกลุ่มตัวอย่าง ที่แผนการขับถ่ายอุจจาระมีภาวะท้องผูก ระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง 2 ช่วง

คะแนน แบบแผนการขับถ่าย	กลุ่มตัวอย่าง (n=28)					
	ช่วงการควบคุม			ช่วงการทดลอง		
	สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
≤ 5 คะแนน	10	35.71	25	89.29	26	92.86
> 5 คะแนน	18	64.29	3	10.71	2	7.14

ตาราง ฅ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระ มากกว่า 5 คะแนน (มีภาวะท้องผูก) ในช่วงการควบคุม จำนวน 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 64.29 ช่วงการทดลองในสัปดาห์ที่ 2 จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.71 และในสัปดาห์ที่ 3 จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.14

แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนการขับถ่ายอุจจาระในช่วงการทดลองที่มีการกำกับตนเองในการส่งเสริมการขับถ่าย ดีกว่าช่วงการควบคุมที่ปฏิบัติตัวตามที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ญ

ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนการจับถ่ายอุจจาระของกลุ่มตัวอย่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง

ตาราง ญ

จำนวน ร้อยละกลุ่มตัวอย่าง ที่แผนการจับถ่ายอุจจาระมีภาวะท้องผูก ระหว่างช่วงการควบคุมและช่วงการทดลอง 2 ช่วง

คะแนน แบบแผนการจับถ่าย	กลุ่มตัวอย่าง (n=28)					
	ช่วงการควบคุม		ช่วงการทดลอง			
	สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 2		สัปดาห์ที่ 3	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
0	-	-	1	3.57	9	32.14
1	-	-	13	46.43	7	25.00
2	1	3.57	-	-	7	25.00
3	-	-	7	25.00	3	10.71
4	-	-	4	14.29	-	-
5	9	32.14	-	-	-	-
6	9	32.14	1	3.57	2	7.15
7	4	14.29	1	3.57	-	-
8	4	14.29	1	3.57	-	-
9	1	3.57	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-

ตาราง ญ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนแบบแผนการจับถ่ายอุจจาระ มากกว่า 5 คะแนน (มีภาวะท้องผูก) ในช่วงการควบคุม จำนวน 18 ราย คิดเป็นร้อยละ 64.29 ช่วงการทดลองในสัปดาห์ที่ 2 จำนวน 3 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.71 และในสัปดาห์ที่ 3 จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 7.15

แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนการจับถ่ายอุจจาระในช่วงการทดลองที่มีการกำกับตนเองในการส่งเสริมการจับถ่าย ดีกว่าช่วงการควบคุมที่ปฏิบัติตัวตามที่เคยปฏิบัติเป็นประจำ

ภาคผนวก ฎ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์ สุรพันธ์ แสงสว่าง

2. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ อารีย์

3. อาจารย์ ดร.นงลักษณ์ เฉลิมสุข

สังกัด

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล

นางสาวสังพร ศรีบุตร

วัน เดือน ปี เกิด

3 กรกฎาคม พ.ศ. 2532

ประวัติการศึกษา

ปีการศึกษา 2554

พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2555 – ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี



มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved