

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสัมภาษณ์

1. ดร. วาริณี เขียมสวัสดิ์สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิทยาศาสตร์สุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัย
2. นส. อารีรัตน์ สังวรพงษ์พนา อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นาย วรพงษ์ รักวงศ์ นายแพทย์สาขา สูติ - นรีเวช นายแพทย์ประจำโรง
พยาบาลกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี

ภาคผนวก ข

เครื่องมือในการวิจัย

() () ()

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของท่าน เมื่อท่านได้ฟังแล้ว โปรดตอบตามความเป็นจริงที่สุด

1. อายุปี

2. ระดับการศึกษา

1. ต่ำกว่าประถมศึกษา หรือไม่ได้เรียน
2. ประถมศึกษา
3. มัธยมศึกษา
4. ปวช. ปวส. อนุปริญญา หรือเทียบเท่า
5. ปริญญาตรี
6. อื่นๆระบุ.....

3. สถานภาพสมรส

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. โสด | 2. คู่ |
| 3. ม้าย หย่าร้าง | 4. แยกกันอยู่ |

4. ศาสนา

- | | | | |
|---------|-----------|-----------|---------------|
| 1. พุทธ | 2. คริสต์ | 3. อิสลาม | 4. อื่นๆ..... |
|---------|-----------|-----------|---------------|

5. ระยะเวลาที่หมดระดู.....ปี.....เดือน

6. รายได้ของท่านต่อเดือนเท่ากับ.....บาท

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมของหญิงวัยหลังหมดระดู

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ต้องการถามความคิดเห็น หรือความรู้สึกที่ท่านรับรู้ว่าได้รับการช่วยเหลือในด้านต่างๆ ในการดำเนินชีวิต ท่านคิดหรือรู้สึกที่ท่านได้รับสิ่งต่อไปนี้จากคู่สมรส เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทางอากรมณ์ ในระยะเวลาที่หมดระดูเป็นต้นมา เมื่อท่านได้ฟังแล้วโปรดพิจารณา ตอบคำถามตามความจริง

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มี	สำหรับผู้วิจัย
การสนับสนุนทางสังคมด้านอากรมณ์					
1.เมื่อท่านมีเรื่องเดือดร้อนต่างๆมีผู้ให้ความเห็นอกเห็นใจท่านและให้กำลังใจท่าน					*V1
2.เมื่อท่านมีเรื่องไม่สบายใจ และต้องการระบายความรู้สึก หรือระบายอากรมณ์ มีผู้รับฟังและเข้าใจท่าน					*V2
3.ท่านคิดว่าบุคคลรอบข้างพอใจที่ได้ใกล้ชิดติดท่าน					*V3
4.บุตรหลาน ญาติ มิตรทำให้ท่านรู้สึกว่าเขาสงใจและต้องการดูแลท่าน					*V4
5.หากมีการเจ็บป่วยเล็กๆน้อยๆเกิดขึ้น ท่านมั่นใจว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างท่าน เช่น ญาติ มิตร เป็นต้น					*V5
6.ท่านมีผู้มาเยี่ยมเยียนด้วยความสนใจและเอาใจใส่					*V6
การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมด้านข่าวสาร					
7.ท่านได้รับคำแนะนำหรือข่าวสารเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเรื่องการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การพักผ่อน การออกกำลังกาย					*V7

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มี	สำหรับผู้วิจัย
16.ท่านมีผู้พาไปพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพ หรือรับคำแนะนำอย่างสม่ำเสมอ					*V16
17.ท่านได้รับความสะดวกเมื่อต้องไปตรวจสุขภาพ หรือไปรับฟังคำแนะนำ					*V17
18.ท่านได้รับความสะดวกสบายเมื่ออยู่บ้าน เช่น การจัดห้องน้ำ หรือที่รับประทานอาหารที่เหมาะสม การรับบริการสนับสนุนทางสังคม ด้านการประเมินเปรียบเทียบ					*V18
19.ท่านมีโอกาสแสดงความคิดเห็นร่วม กับบุคคลในครอบครัว					*V19
20.บุคคลรอบข้างให้คำแนะนำเพื่อให้ท่าน กระทำในสิ่งที่เหมาะสม					*V20
21.ท่านได้รับการชื่นชม ตระหนัก เมื่อกระทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม					*V21
22.ท่านได้รับความไว้วางใจให้รับผิดชอบ และตัดสินใจเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในครอบครัว					*V22
23.เมื่อมีกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสม ท่านได้รับเชิญให้ไปร่วมงาน เช่น งานเลี้ยง งานบุญ					*V23

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้อาการผิดปกติจากภาวะพร่องฮอร์โมน และความเครียดจากอาการผิดปกติจากภาวะพร่องฮอร์โมน

คำชี้แจง ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการดังต่อไปนี้กี่ครั้ง และมีความรู้สึกเป็นทุกข์ หรือถูกรบกวนจากอาการดังกล่าวมากน้อยเพียงใด

อาการ	ความถี่ (จำนวน)	ระดับความทุกข์				สำหรับผู้วิจัย
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เป็นทุกข์	
ระบบทางเดินปัสสาวะ						
1.กลั้นปัสสาวะไม่ได้						*F1
2.ไอ จาม มีปัสสาวะเล็ด						*F2
3.ปัสสาวะบ่อย						*F3
4.แสบหรือปวดเวลาปัสสาวะ						*F4
5.ปัสสาวะไม่ค่อยสุด						*F5
6.อื่นๆระบุ.....						*F6
ระบบสืบพันธุ์						
7.ช่องคลอดแห้งมีมูกน้อยลง						*F7
8.แสบในช่องคลอด						*F8
9.คันในช่องคลอด						*F9
10.คันบริเวณอวัยวะเพศ						*F10
11.ปวดตึงบริเวณท้องน้อย						*F11
12.ความต้องการทางเพศน้อยลง						*F12
13.อื่นๆระบุ.....						*F13
ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก						
14.รู้สึกชาตามร่างกาย						*F14

อาการ	ความถี่ (จำนวน)	ระดับความทุกข์				สำหรับผู้ป่วย
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เป็นทุกข์	
15.ปวดข้อ						*F15
16.ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ						*F16
17.ปวดหลัง						*F17
18.อื่นๆระบุ.....						*F18
ระบบหัวใจและหลอดเลือด						
19.ใจเต้นไม่สม่ำเสมอ						*F19
20.ใจสั่น						*F20
21.เจ็บหน้าอก						*F21
22.แน่นหน้าอก						*F22
23.อื่นๆระบุ.....						*F23
ผิวหนัง						
24.ผิวหนัง						*F24
25.ผิวแตกง่าย						*F25
26.ผิวเป็นรอยข้ำง่าย						*F26
27.คันผิวหนัง						*F27
28.ริมฝีปากแห้ง						*F28
29.เล็บมือเล็บเท้าเปราะ						*F29
30.อื่นๆระบุ.....						*F30
ด้านจิตประสาท						
31.กลัวการอยู่คนเดียว						*F31
32.ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง						*F32
33.รู้สึกคุณค่าตนเองน้อยลง						*F33
34.รู้สึกตึงเครียด						*F34
35.รู้สึกเหมือนไม่มีแรง						*F35
36.รู้สึกเบื่อจนทำงานไม่ได้						*F36
37.รู้สึกวิตกกังวล						*F37
38.อารมณ์ซึมเศร้า						*F38
39.หงุดหงิด						*F39

อาการ	ความถี่ (จำนวน)	ระดับความทุกข์				สำหรับผู้วิจัย
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เป็นทุกข์	
40.ตื่นตื้นง่าย						*F40
41.ตกใจง่าย						*F41
42.ไม่มีสมาธิ						*F42
43.หายใจไม่ทั่วท้องหรือไม่เต็ม อิม						*F43
44.นอนไม่ค่อยหลับ						*F44
45.หลับไม่สนิท						*F45
46.อื่นๆระบุ.....						*F46
ด้านระบบประสาทอัตโนมัติ						
47.ร้อนวูบวาบ						*F47
48.ใบหน้าร้อนบ่อย						*F48
49.เหงื่อออกมากกว่าปกติ						*F49
50.รู้สึกร้อนหรือหนาวมากกว่า คนทั่วไปรู้สึก						*F50
51.อื่นๆระบุ.....						*F51
ด้านอื่นๆ						
52.เวียนศีรษะ						*F52
53.ปวดศีรษะ						*F53
54.หลงลืมง่าย						*F54
55.ท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อย						*F55
56.ท้องผูก						*F56
57.ท้องเสีย						*F57
58.ตาแห้ง						*F58
59.อื่นๆระบุ.....						*F59

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของหญิงวัยหลังหมดระดู

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ เป็นความคิด หรือวิธีที่ท่านใช้ปฏิบัติ เมื่อท่านรู้สึกเป็นทุกข์ ถูกรบกวนจากอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นของท่านภายในช่วงเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดตอบให้ตรงความเป็นจริงท่านมากที่สุด โดยมีความหมายของคำตอบดังนี้

- 0 = ไม่ได้ใช้ หมายถึง วิธีนั้นไม่ตรงกับความคิด หรือการกระทำของท่าน เท่ากับ 0 %
- 1 = ใช้บ้าง หมายถึง วิธีนั้นตรงกับความคิด หรือการกระทำของท่านน้อย ประมาณ 25% ของความเครียด หรือความทุกข์ จากอาการที่ปรากฏ
- 2 = ใช้ปานกลาง หมายถึง วิธีนั้นตรงกับความคิด หรือการกระทำของท่านปานกลาง ประมาณ 50% ของความเครียด หรือความทุกข์ จากอาการที่ปรากฏ
- 3 = ใช้มาก หมายถึง วิธีนั้นตรงกับความคิด หรือการกระทำของท่านมาก ประมาณ 75% ของความเครียด หรือความทุกข์ จากอาการที่ปรากฏ
- 4 = ใช้มากที่สุด หมายถึง วิธีนั้นตรงกับความคิด หรือการกระทำของท่านมากที่สุด ประมาณ 100 % ของความเครียด หรือความทุกข์ จากอาการที่ปรากฏ

วิธีการ	ไม่ได้ใช้	ใช้บ้าง	ใช้ปานกลาง	ใช้มาก	ใช้มากที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
1. คิดวนเวียน						*E1
2. ทำกิจกรรมที่ออกแรง หรือออกกำลังกาย						*P1
3. หวังว่าปัญหา หรือเหตุการณ์ต่างๆ จะดีขึ้น						*C1
4. นึกซ้ำ หรือหัวเราะเมื่อนึกถึง เหตุการณ์ หรือปัญหาที่อาจจะเลวร้ายลง ไปกว่าเดิม						*C2
5. คิดหาแนวทางหลายๆแบบเพื่อที่จะ แก้ปัญหา หรือควบคุมเหตุการณ์						*P2
6. หาของรับประทาน หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง สูบบุหรี่ ดื่มเบียร์ หรือดื่มสุรา						*E2
7. เลิกนึกถึงสิ่งที่ เป็นปัญหาหรือหันเห ความคิดไปเรื่องอื่น หรือสิ่งอื่นแทน						*C3

วิธีการ	ไม่ได้ใช้	ใช้น้อย	ใช้ปานกลาง	ใช้มาก	ใช้มากที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
8. ให้ผู้อื่นแก้ปัญหา หรือควบคุมเหตุการณ์						*C4
9. คิดเพื่อผ่านไปในเรื่องต่างๆ						*E3
10. ทำอะไรอย่างอื่นทดแทนแม้ไม่แน่ใจว่า จะแก้ปัญหาได้ หรือไม่						*C5
11. พุดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้ที่เคย ประสบปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกัน						*P3
12. เตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่ง ที่เลวร้ายที่สุดที่คาดว่าจะเกิดขึ้น						*E4
13. โกรธ ตำรวจ สภ สบต สาบาน						*E5
14. ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น						*C6
15. พยายามมองและทำความเข้าใจตาม ความเป็นจริงให้หมดทุกด้าน						*P4
16. พยายามควบคุมสถานการณ์บางอย่างไว้ให้ได้						*P5
17. พยายามค้นหาเป้าหมายหรือทำความเข้าใจ ปัญหาที่เกิดขึ้น						*P6
18. สวดมนต์ อธิษฐาน อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ เคารพเชื่อถือ						*C7
19. รู้สึกหงุดหงิดกระวนกระวายใจ						*E6
20.หนีจากปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น						*C8
21.ตำหนิผู้อื่นที่ทำให้เกิดปัญหาแก่ท่าน						*E7
22. พยายามอย่างยิ่งที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลง เหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้						*P7
23. ระบายอารมณ์กับผู้อื่นหรือสิ่งของ						*E8
24. แยกตัวต้องการอยู่ตามลำพัง						*E9
25. ทำใจปลงกับปัญหาเพราะดูทุกสิ่งจะหมดหวัง						*C9
26. ไม่ทำอะไรเลยเพราะหวังว่าเมื่อถึงเวลาปัญหา ต่างๆจะดีขึ้นหรือคลี่คลายไปได้เอง						*C10
27. หากำลังใจและความช่วยเหลือจาก ครอบครัวและเพื่อน						*P8

วิธีการ	ไม่ได้ใช้	ใช้น้อย	ใช้ปานกลาง	ใช้มาก	ใช้มากที่สุด	สำหรับ ผู้วิจัย
28.หาข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือ ปัญหาเพิ่มเติมเพื่อจะได้จัดการแก้ปัญหาให้ดีขึ้น						*P9
29.ลองแก้ปัญหาหลายๆวิธีเพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุด						*P10
30.ไม่จำเป็นที่จะต้องพยายามแก้ไขหรือทำอะไร กับปัญหาเพราะคิดว่าอาจเกิดจากชะตากรรม						*C11
31.นำเอาประสบการณ์เดิมที่เกิดขึ้นมาแก้ไขปัญหา						*P11
32.พยายามแก้ปัญหาโดยแยกปัญหาเป็นส่วนๆ เพื่อช่วยให้แก้ปัญหาได้ดีขึ้น						*P12
33.เข้านอนและหวังว่าทุกสิ่งจะดีขึ้นในวันพรุ่งนี้						*C12
34.ตั้งเป้าหมายให้เจาะจงชัดเจนเพื่อช่วยเป็น แนวทางในการแก้ปัญหา						*P13
35.บอกตนเองว่าไม่ต้องกังวลเพราะทุกสิ่งอาจ จะดีขึ้นเอง						*C13
36.ตั้งเป้าหมายลำดับต่อไปให้ดีที่สุดและตรงกับ ความต้องการจริงๆ						*C14