

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

คำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิของผู้ป่วย

ดิฉันชื่อ น.ส.น้ำเพชร หล่อตระกูล นักศึกษาพยาบาลปริญญาโท สาขาการพยาบาล ผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการศึกษาวิจัยในหัวข้อเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการรวบรวมข้อมูล เพื่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษานี้จะเป็นความลับ โดยไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน และนำเสนอผลการวิจัยโดยรวม คำตอบทั้งหมดที่ตอบในแบบสัมภาษณ์นี้ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด ท่านสามารถเลือกตอบคำถามตรงตามความเป็นจริงและเห็นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านมากที่สุด

การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะเป็นไปโดยความสมัครใจของท่าน ไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ก็ตามจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่าน หากท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ท่านมีสิทธิที่จะขอลถอนตัวไม่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ได้ตลอดเวลา โดยไม่มีข้อแม้ใดๆทั้งสิ้น หากท่านมีข้อสงสัยประการใดที่เกี่ยวกับงานวิจัยครั้งนี้ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องใดๆ โปรดซักถามได้ ดิฉันยินดีที่จะตอบคำถามของท่านทุกประการ ขอขอบพระคุณทุกท่านมากค่ะที่ให้ความร่วมมือ

น้ำเพชร หล่อตระกูล

ภาคผนวก ข.

การคำนวณดัชนีความตรงด้านเนื้อหา

การคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index)

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อคำถามทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2 = 1.00

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3 = 1.00

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4 = 0.95

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5 = 1.00

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3 = 1.00

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4 = 0.95

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5 = 1.00

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4 = 0.95

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5 = 1.00

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5 = 0.55

รวมทั้งหมด = 9.40

รวมจำนวนคู่ของความเห็นที่ตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 10

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ $9.40 / 10 = 0.94$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ซึ่งได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน
5 ท่าน ดังนี้

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2 = 0.98

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3 = 0.94

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 4 = 0.96

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 5 = 0.91

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3 = 0.89

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 4 = 0.94

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 5 = 0.89

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 4 = 0.89

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 3 และ 5 = 0.87

ความเห็นตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 4 และ 5 = 0.87

รวมทั้งหมด = 9.14

รวมจำนวนคู่ของความเห็นที่ตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ = 10

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ $9.14 / 10 = 0.91$

ภาคผนวก ค.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

**แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ**

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเพื่อทำวิจัยเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล การได้รับ
รับการสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบซึ่ง
ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในวงเล็บหน้าข้อความเพียงตัวเลือกเดียว หรือเติมคำตอบที่
ตรงกับความเป็นจริง ลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. ศาสนา
4. สถานภาพสมรส
 คู่ โสด หม้าย หย่า/แยกกันอยู่
5. ระดับการศึกษา
 ไม่ได้รับการศึกษา
 ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษา
 ประกาศนียบัตร/ อนุปริญญา/ อาชีววะ
 ปริญญาตรี/ปริญญาโท
 อื่นๆ ระบุ.....
6. รายได้ของท่านต่อเดือน ประมาณ..... บาท / เดือน

7. แหล่งที่มาของรายได้

() คู่สมรส () บุตรหลาน () เงินบำนาญ () ประกอบอาชีพ

8. ปัจจุบันท่านอาศัย

() อยู่คนเดียว () อยู่กับคู่สมรส

() อยู่กับครอบครัว () อยู่กับญาติ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบเกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการประเมินค่า และด้านทรัพยากร จากคู่สมรส บุคคลในครอบครัว ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน หรือบุคลากรทางการแพทย์ ในยามที่เจ็บป่วย เมื่อท่านได้ฟังคำถามแล้วกรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยให้เลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวและคำตอบที่ให้มีความหมายดังนี้คือ

- เป็นจริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นมากที่สุด
- เป็นจริงส่วนใหญ่ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่
- เป็นจริงเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย
- ไม่เป็นจริง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความเป็นจริงเลย

ข้อความ	จริงมากที่สุด	จริงส่วนใหญ่	เป็นจริงเล็กน้อย	ไม่เป็นจริง	สำหรับผู้วิจัย
ด้านอารมณ์					
1. ในยามที่เจ็บป่วย ท่านได้รับความรักและการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิด					
2. ในยามที่เจ็บป่วยหรือมีอาการผิดปกติ ท่านได้รับการสัมผัสเช่น การบีบมือเบาๆจากบุคคลใกล้ชิดที่ทำให้รู้สึกดีขึ้น					
ด้านทรัพยากร					
5. ท่านได้รับความสะดวกในการใช้บริการของโรงพยาบาล					

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อต้องการประเมินแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพหรือการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของท่านเมื่อท่านได้ฟังคำถามแล้วกรุณาตอบคำถามตามความเป็นจริงมากที่สุด โดยให้เลือกคำตอบเพียงคำตอบเดียวและมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติสม่ำเสมอหมายถึงผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในข้อความ นั้นๆ อย่างสม่ำเสมอหรือทุกวัน

ปฏิบัติบ่อยครั้งหมายถึงผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นๆ บ่อยครั้งหรือเป็นส่วนใหญ่

ปฏิบัติเป็นบางครั้งหมายถึงผู้ตอบมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นๆ เป็นบางครั้งหรือนานๆครั้ง

ไม่เคยปฏิบัติหมายถึงผู้ตอบไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมในข้อความนั้นๆเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	สำหรับ ผู้วิจัย
ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ 1. ท่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่และวิธีการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ เช่น หนังสือ ทีวี วิทยุ ชมรมผู้สูงอายุ . . .					
การจัดการกับความเครียด 7. ท่านใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดอื่นๆ เช่น การฝึกหายใจ โดยการสูดลมหายใจเข้าออกช้าๆ หรือ การสวดมนต์ ไหว้พระ หรือ นั่งสมาธิ					

ภาคผนวก ง.

คะแนนของการสนับสนุนทางสังคม

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ

การสนับสนุนทางสังคม	เป็นความจริง			ไม่เป็นจริง	X	S.D
	มากที่สุด	ส่วนใหญ่	น้อย			
ด้านอารมณ์						
1. ในยามที่เจ็บป่วย ท่านได้รับความรัก.....	93	3	3	1	3.88	.48
2. ในยามที่เจ็บป่วยหรือมีอาการผิดปกติ ท่านได้รับการสัมผัส.....	68	10	3	19	3.27	1.19
3. ท่านได้รับคำปลอบโยนจากบุคคลใกล้ชิด.....	86	6	3	5	3.73	.75
4. ท่านไว้วางใจบุคคลใกล้ชิดเสมอ	95	3	2	0	3.93	.33
5. มีบุคคลใกล้ชิด เพื่อน เพื่อนบ้าน และญาติ มาเยี่ยมเยียน.....	66	20	12	2	3.50	.78
ด้านข้อมูลข่าวสาร						
1. ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับโรค.....	46	26	15	13	3.05	1.07
2. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตัว.....	49	30	15	6	3.22	.92
3. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการสังเกตอาการผิดปกติ.....	46	32	15	7	3.17	.93
4. ท่านได้รับคำแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องภายหลัง.....	46	33	13	8	3.17	.94
5. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการใช้บริการที่โรงพยาบาล.....	45	33	14	8	3.15	.95

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการสนับสนุนทางสังคมจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ (ต่อ)

การสนับสนุนทางสังคม	เป็นความจริง			ไม่เป็นจริง	X	S.D
	มากที่สุด	ส่วนใหญ่	น้อย			
ด้านการประเมินค่า						
1. บุคคลใกล้ชิดหรือบุคลากรทางการแพทย์ให้คำปรึกษา.....	51	20	6	23	2.99	1.23
2. บุคคลใกล้ชิดหรือบุคลากรทางการแพทย์ดักเตือน.....	68	19	3	10	3.45	.96
3. บุคคลใกล้ชิดหรือบุคลากรทางการแพทย์ให้การยอมรับ....	68	28	1	3	3.61	.67
4. มีบุคคลใกล้ชิดมาขอคำปรึกษาจากท่าน.....	45	24	9	22	2.92	1.19
5. มีบุคคลอื่นๆ เช่น ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน.....	29	29	19	23	2.64	1.13
ด้านทรัพยากร						
1. ท่านได้รับความช่วยเหลือทางด้านการเงิน....	73	17	4	6	3.57	.83
2. ท่านได้รับความช่วยเหลือในด้านเสื้อผ้า สิ่งของ.....	58	28	4	10	3.34	.96
3. บุคคลใกล้ชิดจัดหาอาหาร.....	67	17	8	8	3.43	.95
4. บุคคลใกล้ชิดพาท่านไปพบแพทย์...	76	10	6	8	3.54	.93
5. ท่านได้รับความสะดวกในการใช้บริการ.....	53	46	1	0	3.52	.52

ภาคผนวก จ

คะแนนของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ				X	S.D
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย		
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ						
1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่จากสื่อต่างๆ.....	17	36	37	10	2.60	.89
2. สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงต่างๆของร่างกาย.....	88	8	4	0	3.84	.47
3. ไปปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพ.....	42	14	20	24	2.74	1.24
4. มารับการตรวจรักษากับแพทย์.....	98	2	0	0	3.98	.14
5. รับประทานยาตรงตามแพทย์สั่ง....	98	1	1	0	3.97	.22
6. เมื่อมีอาการเจ็บอก ท่านอมยาใต้ลิ้นซ้ำทุก 5 นาทีจนครบ 3 ครั้ง.....	64	3	3	30	3.01	1.37
7. หากอาการเจ็บอกไม่ทุเลาลง ท่านรีบไปพบแพทย์.....	16	0	2	82	1.50	1.11
8. หลีกเลียงอยู่ในที่ๆมีอากาศร้อนหรือเย็นมาก	91	5	4	0	3.87	.44
9. งดสูบบุหรี่	96	0	1	3	3.89	.55

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ				\bar{X}	S.D
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย		
ด้านกิจกรรมทางกาย						
1. ออกกำลังกาย เช่น การเดิน การจัดกรขานหรือฝึกกายบริหาร....	38	8	10	44	2.40	1.38
2. เริ่มออกกำลังกายเบาๆซ้ำๆก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้น.....	25	11	7	57	2.04	1.30
3. ขณะออกกำลังกายหรือทำกิจกรรม หากมีอาการเจ็บอก ใจสั่น....	85	1	4	10	3.61	.96
4. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม เช่น การยกของหนัก.....	73	20	3	4	3.62	.74
5. ทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง....	100	0	0	0	4.00	.00
6. ใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่างๆ...	64	16	15	5	3.39	.92
7. ภายหลังรับประทานอาหาร ทำนพักผ่อนอย่างน้อยครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง.....	54	6	12	28	2.86	1.33

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ				\bar{X}	S.D
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย		
ด้านโภชนาการ						
1. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง.....	45	46	7	2	3.34	.70
2. รับประทานอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมันพืช.....	92	4	0	4	3.84	.61
3. รับประทานอาหารผักและผลไม้	70	21	9	0	3.61	.65
4. รับประทานอาหารถั่วเมล็ดแข็งต่างๆ หรือเนื้ปลา	14	58	27	1	2.85	.66
5. รับประทานอาหารวันละ 3-4 มื้อ	85	4	0	11	3.63	.95
6. รับประทานอาหารแต่พออิ่ม	95	4	1	0	3.94	.28
7. หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด.....	62	34	4	0	3.58	.57
8. หลีกเลี่ยงค้มน้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม	61	24	6	9	3.37	.95
9. หลีกเลี่ยงค้มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	91	5	3	1	3.86	.49

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ				\bar{X}	S.D
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย		
ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล						
1. ท่านพบปะ สังสรรค์ พุดคุย กับบุคคลใกล้ชิด	87	6	7	0	3.80	.55
2. ท่านพบปะ สังสรรค์ พุดคุย กับเพื่อนสนิท...	30	32	36	2	2.90	.86
3. ท่านรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น	63	32	5	0	3.58	.59
4. ท่านทำกิจกรรมในบ้านร่วมกับ บุคคลในครอบครัว.....	78	12	7	3	3.65	.74
5. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา...	44	16	30	10	2.94	1.07
6. ท่านเข้าร่วมกิจกรรม ตามขนบธรรมเนียมประเพณี....	34	20	27	19	2.69	1.13
7. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม ต่างๆ ในสังคม....	15	6	18	61	1.75	1.10

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ				\bar{X}	S.D
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย		
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ						
1. อ่านหนังสือธรรมะ หรือ สวดมนต์ ภาวนา.....	60	7	24	9	3.18	1.09
2. ตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ที่เป็นไปได้.....	11	34	20	35	2.21	1.05
3. ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ตามเป้าหมาย.....	8	29	23	40	2.05	1.01
4. วางแผนอนาคตในวันข้างหน้า	5	20	17	58	1.72	.95
5. เข้าใจและยอมรับเกี่ยวกับ ความจริงของชีวิต.....	98	1	1	0	3.97	.22
6. พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่.....	95	2	3	0	3.92	.37
7. รู้ว่าอะไรที่มีความสำคัญในชีวิต	63	4	5	28	3.02	1.35

ร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจำแนกเป็นรายด้านและรายข้อ (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ปฏิบัติ				\bar{X}	S.D
	สม่ำเสมอ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย		
ด้านการจัดเก็บความเครียด						
1. ปรึกษาหารือกับบุคคลใกล้ชิด.....	38	11	29	22	2.65	1.20
2. พุดระบายความคับข้องใจ....	37	17	33	13	2.78	1.09
3. ค้นหาสาเหตุและแก้ไขปัญหา.....	43	15	21	21	2.80	1.21
4. ปลั่งวางและไม่คิดมาก.....	61	25	14	0	3.47	.73
5. ยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น	61	26	13	0	3.48	.72
6. นอนหลับ หรือ ไปเที่ยวพักผ่อน...	48	21	19	12	3.05	1.08
7. ใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียด อื่นๆ.....	37	14	18	31	2.57	1.27

ภาคผนวก ฉ.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

อาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถดาวัลย์ ภูมิวิษณุเวช	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิตยา ภิญโญคำ	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาจารย์ ดร. ศิริรัตน์ ปานอุทัย	ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำวัง	ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล น้ำเพชร หล่อตระกูล

วัน เดือน ปีเกิด วันที่ 5 มิถุนายน 2509

สถานที่เกิด จังหวัดกรุงเทพฯ

สถานที่ทำงาน ปฏิบัติงานเป็นพยาบาลประจำการ ตึกพิเศษ 1 สุขุมโน ชั้นที่ 14

ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
มัธยมศึกษาปีที่ 6	โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ จังหวัดลำพูน	2526
ปริญญาตรี	คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	2531

ประวัติการทำงาน

ตำแหน่ง	สังกัด	ปี พ.ศ.
พยาบาลวิชาชีพ 3-6	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	2531 - ปัจจุบัน