



**ภาคผนวก**

**ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

**Copyright © by Chiang Mai University**

**All rights reserved**

## ภาคผนวก ก

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## ส่วนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน [ ] ตามความเป็นจริง  
เกี่ยวกับตัวท่าน กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

1. อายุปัจจุบันของท่านเป็นเท่าใด.....ปี (ระบุปีเต็ม)

2. เพศ

[ ] ชาย

[ ] หญิง

3. ท่านมีสถานภาพสมรสใด

[ ] โสด

[ ] คู่

[ ] ม้าย

[ ] หย่า

[ ] แยกกันอยู่

4. ท่านมีวุฒิการศึกษาสูงสุดระดับใด

[ ] มัธยมศึกษาตอนต้น

[ ] มัธยมศึกษาตอนปลาย

[ ] อนุปริญญา

[ ] ปริญญาตรี

[ ] สูงกว่าปริญญาตรี

ลิขสิทธิ์ในสิ่งพิมพ์นี้สงวนลิขสิทธิ์โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

5. รายได้โดยรวมของครอบครัวต่อเดือน.....บาท

5.1 รายได้โดยรวมของครอบครัวต่อเดือนเพียงพอกับค่าใช้จ่ายหรือไม่

[ ] ไม่เพียงพอ

[ ] พอดีกับค่าใช้จ่าย

[ ] เหลือเก็บ

6. ระยะเวลาที่ท่านปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนี้.....ปี.....เดือน

7. ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่ง.....

8. ลักษณะการปฏิบัติงานของท่านเป็นอย่างไร

[ ] ตามเวลาราชการ (ข้ามไปตอบข้อ 10)

[ ] เป็นผลัด (ตอบข้อข้อ 9)

9. ทำงานเป็นผลัด

[ ] 3 ผลัด

[ ] ล่วงเวลา

10. ท่านมีงานอื่นนอกเหนือจากงานประจำหรือไม่

[ ] ไม่มี

[ ] มี (มีให้ระบุรายละเอียดต่อไป)

10.1 งานที่ท่านทำนอกเวลาได้แก่

[ ] งานเกี่ยวกับสุขภาพ (คลินิก, สถานพยาบาล, ขายผลิตภัณฑ์ส่งเสริมสุขภาพ, สถานเสริมความงาม เป็นต้น)

[ ] งานนอกเหนือทางด้านสุขภาพ

10.2 ท่านใช้เวลาในการทำงานนอกเวลา ครั้ง/อาทิตย์

[ ] อาทิตย์ละไม่เกิน 3 ครั้ง

[ ] ทุกวัน

11. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนักตัวเท่าใดระบุ.....กิโลกรัม (กรุณาชั่งน้ำหนักด้วย)

ปัจจุบันท่านมีส่วนสูง.....เซนติเมตร

12. ท่านคิดว่าท่านมีภาวะน้ำหนักอย่างไร

[ ] ต่ำกว่าปกติ

[ ] ปกติ

[ ] สูงกว่าปกติ

13. ท่านมีโรคประจำตัวหรือมีอาการไม่สุขสบายอะไรบ้างที่มีอาการเรื้อรัง

[ ] ไม่มี

[ ] มีโปรดตอบข้อต่อไป

13.1 ท่านไปรับการรักษาหรือไม่

[ ] ไป

[ ] ไม่ไป

13.2 ผลการรักษาของท่านเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

สำหรับเจ้าหน้าที่เท่านั้น

ค่า BMI =.....

.....ต่ำกว่าปกติ

.....ปกติ

.....สูงกว่าปกติ

ส่วนที่ 2. แบบสอบถามการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล  
คำชี้แจง 1. โปรดอ่านแบบสอบถาม และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือ ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยแต่ละข้อคำตอบมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆเป็นประจำ สม่ำเสมอ
หมายเหตุ เป็นประจำต่อเนื่อง	หมายถึง ถ้ากิจกรรมนั้นครบรอบการกระทำปีละครั้ง การปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ หมายถึงการปฏิบัติต่อเนื่องกันปีละครั้งเป็นระยะเวลาติดต่อกันเป็นเวลา 5 ปีและถ้ากิจกรรมนั้นครบรอบการกระทำ 1 อาทิตย์ต่อครั้งหรือเดือนละครั้ง คำว่าเป็นประจำสม่ำเสมอหมายถึงการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 12 เดือน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆเป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่ต่อเนื่อง
ปฏิบัตินานๆครั้ง	หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆบ้าง นานๆครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติเลย	หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆน้อยมาก หรือไม่เคยปฏิบัติเลย

คำชี้แจง 2 โปรดระบุเหตุผลในกรณี ที่ทำให้ท่านไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในข้อนั้นๆได้

ตัวอย่าง

กิจกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	เหตุผล
1. ท่านเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย				✓	ไม่มีเวลา/ส่วนใหญ่จะทำงานนอกเวลาตลอด

1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพโดยมีการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้เป็นประจำหรือไม่อย่างไร

กิจกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	เหตุผล
1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี เช่น อ่านบทความ หนังสือ การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ นิตยสารต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเป็นต้น					
2. เมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพท่านมักจะซื้อยามารับประทานเอง หรือค้นหาวิธีการในการรักษาความเจ็บป่วยด้วยตนเอง*					
3. ท่านตรวจ หรือสังเกตความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง เช่น การตรวจเต้านม การสังเกตอาการของโรคมะเร็งปากมดลูก เป็นต้น					
4. ท่านไปรับการตรวจสุขภาพประจำปีทั้งการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ					
5. ท่านไปรับการตรวจสุขภาพฟันหรือการดูแลอนามัยในช่องปากประจำปี					
6. ท่านสูบบุหรี่*					
7. ท่านใช้สารให้โทษหรือยาบางอย่างที่ทำให้ติดและมีผลเสียต่อสุขภาพ เช่นยานอนหลับ เป็นต้น*					
8. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว					
9. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบเป็นประจำ*					

\* ข้อคำถามเชิงลบ

2. ด้านกิจกรรมทางกายโดยมีการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้เป็นประจำหรือไม่อย่างไร

กิจกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	เหตุผล
1. ท่านออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับประทานอาหารในระยะเวลาน้อยกว่า 30 นาที*					
2. ท่านเล่นกีฬาด้วยความมุ่งหวังให้สุขภาพดี					
3. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น วิ่ง เดินเร็ว จักรยาน เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล					
4. ท่านได้ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา					
5. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อยหรืออย่างน้อย 30 นาที					
6. ท่านลดการเคลื่อนไหวร่างกายลงอย่างช้าๆเมื่อออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อยมากหรือเมื่อต้องการหยุดออกกำลังกาย					
7. จำนวนครั้งในการออกกำลังกายของท่าน น้อยกว่า 3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์และในแต่ละครั้งใช้เวลา น้อยกว่า 30 นาที*					

\* ข้อคำถามเชิงลบ

## 3. ด้านโภชนาการโดยมีการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้เป็นประจำหรือไม่อย่างไร

กิจกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	เหตุผล
1. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่					
2. ท่านรับประทานพืชผักและผลไม้					
3. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โคลคา โคลลา เครื่องดื่มชูกำลัง*					
4. ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ					
5. ท่านชอบรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด*					
6. ท่านรับประทานอาหารสุกๆดิบๆเช่น แหนมดิบ ปลาดิบ หลู้ดิบหรือของดอง / อาหารปนเปื้อน อัลฟาทอกซิน เช่น ถั่วลิสง พริกป่น อาหารบั้งย่าง เป็นต้น*					
7. ท่านรับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูปเช่น บะหมี่สำเร็จรูปผลิตภัณฑ์เครื่องกระป๋องต่างๆ*					
8. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันชนิดอิ่ม ตัวสูง เช่น เครื่องในสัตว์ ไข่แดง กะทิ หนังสัตว์ เป็นต้น					
9. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อทุกวัน					

\* ข้อคำถามเชิงลบ



4. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยมีการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้เป็นประจำหรือไม่อย่างไร

กิจกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	เหตุผล
1. ท่านกล่าวทักทายและ / หรือมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือปรึกษาเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน					
2. ท่าน ไม่ได้ เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานหรือชมรมต่างๆ เช่นการแข่งขันกีฬาประจำปี การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา วัฒนธรรม เช่น การทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา ประเพณีรดน้ำดำหัว*					
3. ท่าน มักจะถูกทอดทิ้ง จากสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น*					
4. ท่านถูกละเลยในการแสดงความห่วงใย ความรัก ความอบอุ่นแก่ผู้อื่น*					
5. ท่านได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและ / หรือเพื่อนฝูง					
6. ท่านไม่ค่อยจะมีเวลาให้กับเพื่อนหรือครอบครัว*					
7. ท่านรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
8. ท่านได้แสดงความชื่นชมยกย่องในความสำเร็จของผู้อื่น					

\* ข้อคำถามเชิงลบ

5.การพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณโดยมีการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้เป็นประจำหรือไม่อย่างไร

กิจกรรม	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย	เหตุผล
1.ท่านมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเอง และมีการกระทำเพื่อให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ					
2.ท่านได้อุทิศตน เวลา ความสามารถทางด้าน (วิชาการ,แรงงาน) ในการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิด ประโยชน์ต่อส่วนรวม					
3.ท่านได้ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่าง กระตือรือร้น					
4.ท่านได้ปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้มีความสุขใน ชีวิตประจำวัน เช่น สวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิ, เข้าโบสถ์ ,มัสยิด					
5.ท่านได้สร้างคุณค่าในตนเองโดยการเป็นคนมี น้ำใจในการให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นเท่าที่ทำได้					
6.ท่านไม่ยอมรับและไม่พึงพอใจในความสำเร็จ ของตนเอง*					
7.ท่านคิดว่าชีวิตในปัจจุบันดีเพราะคิดว่า เพียงพอ แล้วไม่จำเป็นต้องมีการปรับปรุงการดำเนินชีวิต*					

\* ข้อคำถามเชิงลบ

6.ด้านการจัดการกับความเครียดโดยมีการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้เป็นประจำหรือไม่อย่างไร

กิจกรรม	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติหลายๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย	เหตุผล
1. ท่านสร้างตนเองให้มีอารมณ์ขัน โดยการ ยิ้ม, หัวเราะ					
2. ท่านใช้เวลาในการนอนหลับน้อยกว่าวันละ 7-8 ชั่วโมง *					
3. ท่านคิดถึงในสิ่งที่ดีงาม ทำให้จิตใจมีความสุข					
4. ท่านได้ทำกิจกรรมที่ป้องกันและลดความเครียด เช่น ทำสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น					
5. ท่านไม่สามารถยอมรับในเหตุการณ์ในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงได้*					
6. ท่านไม่ได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิตประจำวัน*					
7. ท่านไม่เคยให้อภัยหรือคลายความโกรธกับความผิดของผู้อื่น*					
8. ท่านมีวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกไม่พึงพอใจ โดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเอง					
9. ท่านได้ตระหนักดีถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้					
10. ท่านมีวิธีการควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมาได้					

\* ข้อคำถามเชิงลบ

## ภาคผนวก ข

การคำนวณค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิและค่าดัชนีความตรงตามตามเนื้อหา

1. ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (Interrater agreement)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน} + \text{จำนวนข้อที่ไม่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

เนื่องจากแบบสอบถาม การปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพของบุคลากรมีทั้งหมด 50 ข้อซึ่งมีการคำนวณ ดังนี้

วิธีคำนวณ

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = \frac{47+0}{50} = 0.94$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = \frac{43+0}{50} = 0.86$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = \frac{42+0}{50} = 0.84$$

$$\text{รวม } 0.94 + 0.86 + 0.84 = 2.64$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 3 \text{ คู่}$$

$$\text{ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ} = \frac{2.64}{3} = 0.88$$

## 2. ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรง}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

วิธีคำนวณ

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2} = \frac{46}{50} = 0.92$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = \frac{44}{50} = 0.88$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3} = \frac{40}{50} = 0.8$$

$$\text{รวม } 0.92 + 0.88 + 0.8 = 2.6$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 3 \text{ คู่}$$

$$\text{ดังนั้นดัชนีความตรงตามเนื้อหา} = \frac{2.6}{3} = 0.86$$

## ภาคผนวก ก

ตารางแสดงข้อมูลการปฏิบัติกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงาน  
ในโรงพยาบาลแม่สะเรียง

ตารางภาคผนวกที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้รักษาจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติกิจกรรม  
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (n= 12)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการ ดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี	3(25.0)	5(41.7)	3(25.0)	1(8.3)
2.เมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพ มักซื้อยามาทานเองหรือค้นหาวิธี รักษาด้วยตนเอง*	2(16.6)	6(50.1)	3(25.0)	1(8.3)
3.ตรวจหาความคิดปกติของร่างกาย ด้วยตนเอง	1(8.3)	4(33.4)	5(41.7)	2(16.6)
4.ตรวจสุขภาพประจำปีทั้งทางการ ตรวจร่างกายและการตรวจทางห้อง ปฏิบัติการ	5(41.7)	5(41.7)	1(8.3)	1(8.3)
5.ตรวจสุขภาพในช่องปากประจำปี	5(41.7)	2(16.6)	5(41.7)	0
6.ทานสูบบุหรี่*	0	0	1(8.3)	11(91.7)
7.ใช้สารให้โทษหรือยาบางอย่างที่ ทำให้เกิดและมีผลเสียต่อสุขภาพ*	0	0	2(16.6)	10(83.4)
8.ดื่มน้ำสะอาดวันละ6 – 8 แก้ว	3(25.0)	7(58.4)	1(8.3)	1(8.3)
9.ดื่มน้ำสุราหรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ*	1(8.3)	1(8.3)	3(25.0)	7(58.4)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้รักษาจำแนกตามรายการปฏิบัติ  
ด้านกิจกรรมทางกาย(n= 12)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.ออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับประทานอาหารน้อยกว่า30นาที*	0	0	5(41.7)	7(58.3)
2.เล่นกีฬาด้วยความมุ่งมั่นหวังให้สุขภาพดี	2(16.7)	4(33.3)	6(50.0)	0
3.ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่น วิ่ง เดินเร็ว เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล	2(16.7)	4(33.3)	6(50.0)	0
4.อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	2(16.7)	4(33.3)	4(33.3)	2(16.7)
5.ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อยหรืออย่างน้อย 30 นาที	6(50.0)	5(41.7)	1(8.3)	0
6.ลดการเคลื่อนไหวร่างกายลงเมื่อต้องการหยุดออกกำลังกาย	1(8.3)	7(58.3)	3(25.1)	1(8.3)
7.จำนวนครั้งในการออกกำลังกายน้อยกว่า 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์และในแต่ละครั้งใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที*	4(33.3)	2(16.7)	5(41.7)	1(8.3)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้รักษาจำแนกตามรายการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านโภชนาการ (n= 12)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	5(41.7)	6(50.0)	1(8.3)	0
2.รับประทานพืชผักและผลไม้	7(58.3)	5(41.7)	0	0
3.ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โคลา โคลา เครื่องดื่มชูกำลัง*	5(41.7)	3(25.0)	3(25.0)	1(8.3)
4.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์	8(66.6)	2(16.7)	2(16.7)	0
5.รับประทานอาหารรสจัด*	0	3(25.0)	4(33.3)	5(41.7)
6.รับประทานอาหารสุกๆดิบๆหรือ ของหมักดอง อาหารปนเปื้อน*	0	2(16.7)	7(58.3)	3(25.0)
7.รับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป*	1(8.3)	6(50.0)	5(41.7)	0
8.หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มี ไขมันสูง	3(25.0)	4(33.3)	5(41.7)	0
9. รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ทุกวัน	4(33.3)	3(25.0)	3(25.0)	2(16.7)

\* ซื่อกำถามเชิงลบ



ตารางภาคผนวกที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้รักษาจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (n= 12)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.กล่าวทักทายและ / หรือมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือปรึกษาเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน	5(41.7)	5(41.7)	2(16.6)	0
2.การไม่เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานหรือชมรมต่างๆ*	2(16.6)	6(50.0)	4(33.4)	0
3.มักถูกทอดทิ้งจากสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น*	0	1(8.3)	4(33.4)	7(58.3)
4.ถูกละเลยในการแสดงความห่วงใยความรักความอบอุ่นแก่ผู้อื่น*	0	2(16.6)	5(41.7)	5(41.7)
5.ได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและ / หรือเพื่อนฝูง	5(41.7)	4(33.4)	3(24.9)	0
6.ไม่ค่อยมีเวลาให้กับเพื่อนหรือครอบครัว*	0	4(33.4)	5(41.7)	3(24.9)
7.รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	4(33.4)	8(66.6)	0	0
8.ได้แสดงความชื่นชมยกย่องในความสำเร็จของผู้อื่น	6(50.0)	5(41.7)	1(8.3)	0

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้รักษาจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ(n= 12)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1.มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองและมีการกระทำเพื่อให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ	4(33.4)	7(58.3)	1(8.3)	0
2.ได้ อูทิสตน เวลา ความสามารถทางด้าน (วิชาการ,แรงงาน) ในการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	2(16.7)	9(75.0)	1(8.3)	0
3.ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างกระตือรือร้น	0	8(66.6)	4(33.4)	0
4.ปฏิบัติในสิ่งที่มีมีความสุขในชีวิตประจำวัน เช่น สวดมนต์ ภาวนา ทำสมาธิ, เข้าโบสถ์, มัสยิด	0	1(8.3)	10(83.4)	1(8.3)
5.ได้สร้างคุณค่าในตนเองโดยการเป็นคนมีน้ำใจในการให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นเท่าที่ทำได้	2(16.7)	8(66.6)	2(16.7)	0
6.ไม่ยอมรับและไม่พึงพอใจในความสำเร็จของตนเอง*	1(8.3)	1(8.3)	7(58.3)	3(25.1)
7.ชีวิตในปัจจุบันดีเพราะคิดว่าเพียงพอ แล้วไม่ต้องมีการปรับปรุงการดำเนินชีวิต*	0	1(8.3)	7(58.3)	4(33.4)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้รักษาจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านการจัดการกับความเครียด(n= 12)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.สร้างตนเองให้มีอารมณ์ขันโดยการ ยิ้ม , หัวเราะ	4(33.3)	5(41.7)	3(25.0)	0
2.ใช้เวลาในการนอนหลับน้อยกว่า วันละ 6-8 ชั่วโมง*	1(8.4)	4(33.3)	7(58.3)	0
3.คิดถึงในสิ่งที่ดีงาม ทำให้จิตใจมี ความสุข	3(25.0)	8(66.6)	1(8.4)	0
4.ได้ทำกิจกรรมที่ป้องกันและลด ความเครียด เช่นทำสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น	6(50.0)	2(16.7)	4(33.3)	0
5.ไม่สามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงได้*	1(8.4)	4(33.3)	4(33.3)	3(25.0)
6.ไม่ได้มีการวางแผนการดำเนิน ชีวิต*	0	2(16.7)	7(58.3)	3(25.0)
7.ไม่เคยให้อภัยหรือคลายความโกรธ กับความผิดของผู้อื่น*	0	1(8.4)	8(66.6)	3(25.0)
8. มีวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกไม่ พึงพอใจ โดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเอง	2(16.7)	9(74.9)	1(8.4)	0
9.ได้ตระหนักดีถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียด ได้	1(8.4)	10(83.2)	1(8.4)	0
10. มีวิธีการควบคุมความเครียดที่เกิด ขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมาได้	2(16.7)	8(66.6)	2(16.7)	0

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มพยาบาลจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (n= 68)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี	15(22.1)	35(51.5)	18(26.4)	0
2.เมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพมักซื้อยามาทานเองหรือค้นหาวิธีรักษาด้วยตนเอง*	1(1.5)	7(10.3)	39(57.4)	21(30.8)
3.ตรวจหาความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง	16(23.5)	25(36.9)	21(30.8)	6(8.8)
4.ตรวจสุขภาพประจำปีทั้งทางการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ	50(73.5)	11(16.2)	6(8.8)	1(1.5)
5.ตรวจสุขภาพในช่องปากประจำปี	15(22.1)	23(33.8)	24(35.3)	6(8.8)
6.ท่านสูบบุหรี่*	1(1.5)	1(1.5)	1(1.5)	65(95.5)
7.ใช้สารให้โทษหรือยาบางอย่างที่ทำให้ติดและมีผลเสียต่อสุขภาพ*	0	0	10(14.7)	58(85.3)
8.ดื่มน้ำสะอาดวันละ6-8 แก้ว	39(57.4)	22(32.3)	6(8.8)	1(1.5)
9.ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ*	2(2.9)	3(4.4)	32(47.1)	31(45.6)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มพยาบาลจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
ด้านกิจกรรมทางกาย (n= 68)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1. ออกกำลังกายก่อนหรือหลัง รับประทานอาหารน้อยกว่า30นาที*	2(2.9)	3(4.4)	32(47.1)	31(45.6)
2. เล่นกีฬาด้วยความมุ่งหวังให้สุขภาพ ดี	6(8.8)	14(20.6)	43(63.2)	5(7.4)
3. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่น วิ่ง เดินเร็ว เดินแอโรบิก เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล	4(5.9)	49(72.1)	11(16.1)	4(5.9)
4. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	3(4.4)	14(20.6)	36(52.9)	15(22.1)
5. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึก เหนื่อยหรืออย่างน้อย 30 นาที	2(2.9)	15(22.1)	43(63.2)	8(11.8)
6. ลดการเคลื่อนไหวร่างกายลงเมื่อ ต้องการหยุดออกกำลังกาย	6(8.8)	24(35.3)	32(47.1)	6(8.8)
7 จำนวนครั้งในการออกกำลังกาย น้อยกว่า 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์และใน แต่ละครั้งใช้เวลาอย่างน้อยกว่า 30 นาที*	12(17.6)	20(29.4)	29(42.7)	7(10.3)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้พยาบาลจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านโภชนาการ (n= 68)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.รับประทานอาหารครบ 5 หมู่	36(52.9)	26(38.3)	6(8.8)	0
2.รับประทานพืชผักและผลไม้	43(63.2)	22(32.4)	3(4.4)	0
3.ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โคลา โคลา เครื่องดื่มชูกำลัง*	19(28.0)	16(23.5)	24(35.2)	9(13.3)
4.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์	26(38.2)	22(32.4)	17(25.0)	3(4.4)
5.รับประทานอาหารรสจัด*	8(11.8)	11(16.2)	37(54.4)	12(17.6)
6.รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ หรือ ของหมักดอง อาหารปนเปื้อน*	1(1.5)	8(11.8)	43(63.2)	16(23.5)
7.รับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป*	2(2.9)	21(30.9)	45(66.2)	0
8.หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มี ไขมันสูง	7(10.3)	25(36.8)	33(48.5)	3(4.4)
9. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ทุกวัน	24(35.2)	21(30.9)	22(32.4)	1(1.5)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มพยาบาลจำแนกตามการปฏิบัติกิจกรรม  
ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (n= 68)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.กล่าวทักทายและ / หรือมีการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือปรึกษา เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน	30(44.1)	34(50.0)	4(5.9)	0
2.การไม่เข้าร่วมกิจกรรมของ หน่วยงานหรือชมรมต่างๆ*	1(1.5)	8(11.8)	38(55.8)	21(30.9)
3.มักถูกทอดทิ้งจากสมาชิกใน ครอบครัวและผู้อื่น*	1(1.5)	0	20(29.4)	47(69.1)
4.ถูกละเลยในการแสดงความห่วงใย ความรักความอบอุ่นแก่ ผู้อื่น*	0	2(2.9)	17(25.0)	49(72.1)
5.ได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัวและ / หรือเพื่อนฝูง	34(50.0)	28(41.2)	6(8.8)	0
6.ไม่ค่อยมีเวลาให้กับเพื่อนหรือ ครอบครัว*	1(1.5)	8(11.8)	35(51.5)	24(35.2)
7.รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	29(42.6)	35(51.5)	4(5.9)	0
8.ได้แสดงความชื่นชมยกย่อง ในความสำเร็จของ ผู้อื่น	29(42.6)	36(52.9)	3(4.5)	0

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มพยาบาลจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ (n= 68)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองและมีการกระทำเพื่อให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ	31(45.5)	32(47.1)	4(5.9)	1(1.5)
2.ได้ อุทิศตน เวลา ความสามารถทางด้าน (วิชาการ,แรงงาน) ในการทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	17(25.0)	41(60.3)	10(14.7)	0
3.ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างกระตือรือร้น	19(27.9)	39(57.4)	9(13.2)	1(1.5)
4.ปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้มีความสงบสุขในชีวิตประจำวัน เช่น สวดมนต์ กาวนา ทำสมาธิ, เข้าโบสถ์, มัสยิด	8(11.8)	18(26.5)	37(54.4)	5(7.3)
5.ได้สร้างคุณค่าในตนเองโดยการเป็นคนมีน้ำใจในการให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นเท่าที่ทำได้	15(22.1)	49(72.0)	4(5.9)	0
6.ไม่ยอมรับและไม่พึงพอใจในความสำเร็จของตนเอง*	0	11(16.1)	39(57.4)	18(26.5)
7.ชีวิตในปัจจุบันดีเพราะคิดว่าเพียงพอ แล้วไม่ต้องมีการปรับปรุงการดำเนินชีวิต*	2(2.9)	17(25.0)	37(54.4)	12(17.7)

\* ข้อคำถามเชิงลบ



ตารางภาคผนวกที่ 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มพยาบาลจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านการจัดการกับความเครียด (n= 68)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.สร้างตนเองให้มีอารมณ์ขันโดยการ ยิ้ม , หัวเราะ	24(35.3)	41(60.3)	3(4.4)	0
2.ใช้เวลาในการนอนหลับน้อยกว่า วันละ 6-8 ชั่วโมง*	17(25.0)	30(44.1)	20(29.4)	1(1.5)
3.คิดถึงในสิ่งที่ตึงาม ทำให้จิตใจ มีความสุข	27(39.7)	35(51.5)	6(8.8)	0
4.ได้ทำกิจกรรมที่ป้องกันและลด ความเครียด เช่นทำสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น	32(47.1)	32(47.1)	4(5.8)	0
5.ไม่สามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงได้*	0	7(10.3)	37(54.4)	24(35.3)
6.ไม่ได้มีการวางแผนการดำเนิน ชีวิต*	1(1.5)	7(10.3)	28(41.1)	32(47.1)
7.ไม่เคยให้อภัยหรือคลายความโกรธ กับความผิดของผู้อื่น*	0	3(4.4)	40(58.8)	25(36.8)
8. มีวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกไม่ พึงพอใจ โดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเอง	7(10.3)	30(44.1)	27(39.7)	4(5.9)
9.ได้ตระหนักถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียด ได้	17(25.0)	39(57.4)	12(17.6)	0
10. มีวิธีการควบคุมความเครียดที่เกิด ขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมาได้	19(27.9)	32(47.1)	17(25.0)	0

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้สนับสนุนการรักษาจำแนกตามรายชื่อ  
การปฏิบัติกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (n= 23)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี	5(21.7)	9(39.2)	8(34.8)	1(4.3)
2.เมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพมักซื้อยามาทานเองหรือค้นหาวิธีรักษาด้วยตนเอง*	2(8.7)	7(30.4)	9(39.2)	5(21.7)
3.ตรวจหาความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเอง	1(4.3)	6(26.1)	9(39.2)	7(30.4)
4.ตรวจสุขภาพประจำปีทั้งทางการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการ	10(43.5)	1(4.3)	11(47.9)	1(4.3)
5.ตรวจสุขภาพในช่องปากประจำปี	3(13.1)	5(21.7)	11(47.9)	4(17.3)
6.ทำนสบุนหรี*	1(4.3)	0	1(4.3)	21(91.4)
7.ใช้สารให้โทษหรือยาบางอย่างที่ทำให้ให้ติดและมีผลเสียต่อสุขภาพ*	0	0	1(4.3)	22(95.7)
8.ดื่มน้ำสะอาดวันละ6-8 แก้ว	10(43.5)	8(34.8)	5(21.7)	0
9.ดื่มน้ำสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ*	1(4.3)	3(13.1)	11(47.8)	8(34.8)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้สนับสนุนการรักษาจำแนกตามรายชื่อ  
การปฏิบัติด้านกิจกรรมทางกาย (n= 23)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.ออกกำลังกายก่อนหรือหลังรับประทานอาหารน้อยกว่า30นาที*	3(13.0)	0	14(61.0)	6(26.0)
2.เล่นกีฬาด้วยความมุ่งมั่นหวังให้สุขภาพดี	5(21.7)	5(21.7)	11(47.8)	2(8.8)
3.ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่น วิ่ง เดินเร็ว เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล	3(13.0)	3(13.0)	14(61.0)	3(13.0)
4.อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	6(26.0)	3(13.0)	10(43.6)	4(17.4)
5.ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนรู้สึกเหนื่อยหรืออย่างน้อย 30 นาที	4(17.4)	4(17.4)	11(47.8)	4(17.4)
6.ลดการเคลื่อนไหวร่างกายลงเมื่อต้องการหยุดออกกำลังกาย	6(26.0)	6(26.0)	8(35.0)	3(13.0)
7จำนวนครั้งในการออกกำลังกายน้อยกว่า 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์และในแต่ละครั้งใช้เวลาไม่น้อยกว่า 30 นาที*	5(21.7)	2(8.8)	12(52.1)	4(17.4)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้สนับสนุนการรักษาจำแนกตามรายชื่อ  
การปฏิบัติกิจกรรมด้านโภชนาการ (n= 23)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	10(43.5)	11(47.8)	2(8.7)	0
2.รับประทานพืชผักและผลไม้	16(69.6)	7(30.4)	0	0
3.ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โคลา โคลา เครื่องดื่มชูกำลัง*	7(30.4)	4(17.5)	9(39.1)	3(13.0)
4.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์	6(26.2)	9(39.1)	5(21.7)	3(13.0)
5.รับประทานอาหารรสจัด*	6(26.2)	3(13.0)	9(39.1)	5(21.7)
6.รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ หรือ ของหมักดอง อาหารปนเปื้อน*	1(4.3)	5(21.7)	13(56.5)	4(17.5)
7.รับประทานอาหารที่สำเร็จรูป*	2(8.7)	5(21.7)	15(65.3)	1(4.3)
8.หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มี ไขมันสูง	1(4.3)	8(34.9)	13(56.5)	1(4.3)
9. รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ทุกวัน	12(52.2)	2(8.7)	7(30.4)	2(8.7)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้สนับสนุนการรักษาจำแนกตามรายชื่อ  
การปฏิบัติกิจกรรมด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (n= 23)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.กล่าวทักทายและ / หรือมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือปรึกษาเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน	12(52.2)	10(43.5)	1(4.3)	0
2.การไม่เข้าร่วมกิจกรรมของหน่วยงานหรือชมรมต่างๆ*	1(4.3)	2(8.7)	10(43.5)	10(43.5)
3.มักถูกทอดทิ้งจากสมาชิกในครอบครัวและผู้อื่น*	1(4.3)	1(4.3)	2(8.7)	19(82.7)
4.ถูกละเลยในการแสดงความห่วงใยความรักความอบอุ่นแก่ ผู้อื่น*	1(4.3)	1(4.3)	4(17.4)	17(74.0)
5.ได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและ / หรือเพื่อนฝูง	11(47.9)	7(30.4)	5(21.7)	0
6.ไม่ค่อยมีเวลาให้กับเพื่อนหรือครอบครัว*	2(8.7)	2(8.7)	12(52.2)	7(30.4)
7 รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	10(43.5)	13(56.5)	0	0
8. ได้แสดงความชื่นชมยกย่องในความสำเร็จของ ผู้อื่น	8(34.8)	12(52.2)	2(8.7)	1(4.3)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 17 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้สนับสนุนการรักษาจำแนกตามรายชื่อ  
การปฏิบัติกิจกรรมด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ(n= 23)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองและมีการกระทำเพื่อให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ	7(30.4)	14(60.9)	2(8.7)	0
2.ได้ อุทิศตน เวลา ความสามารถทางด้าน (วิชาการ,แรงงาน) ในการทำงานหรือกิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม	7(30.4)	12(52.2)	4(17.4)	0
3.ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างกระตือรือร้น	10(43.5)	7(30.4)	6(26.1)	0
4.ปฏิบัติในสิ่งที่มีมีความสุขในชีวิตประจำวัน เช่น สวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิ, เข้าโบสถ์, มัสยิด	4(17.4)	3(13.0)	12(52.2)	4(17.4)
5.ได้สร้างคุณค่าในตนเองโดยการเป็นคนมีน้ำใจในการให้การช่วยเหลือบุคคลอื่นเท่าที่ทำได้	6(26.1)	16(69.6)	1(4.3)	0
6.ไม่ยอมรับและไม่พึงพอใจในความสำเร็จของตนเอง*	3(13.1)	3(13.1)	13(56.4)	4(17.4)
7.ชีวิตในปัจจุบันดีเพราะคิดว่าเพียงพอ แล้วไม่ต้องมีการปรับปรุงการดำเนินชีวิต*	1(4.3)	4(17.4)	8(34.8)	10(43.5)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 18 จำนวนและร้อยละของกลุ่มผู้สนับสนุนการรักษาจำแนกตามรายชื่อ  
การปฏิบัติกิจกรรมด้านการจัดการกับความเครียด (n= 23)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.สร้างตนเองให้มีอารมณ์ขันโดยการยิ้ม , หัวเราะ	11(47.8)	10(43.5)	2(8.7)	0
2.ใช้เวลาในการนอนหลับน้อยกว่าวันละ 6-8 ชั่วโมง*	7(30.4)	7(30.4)	8(34.8)	1(4.4)
3.คิดถึงในสิ่งที่ดีงาม ทำให้จิตใจมีความสุข	10(43.5)	11(47.8)	2(8.7)	0
4.ได้ทำกิจกรรมที่ป้องกันและลดความเครียด เช่นทำสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น	9(39.1)	11(47.8)	3(13.1)	0
5.ไม่สามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงได้*	0	3(13.1)	15(65.2)	5(21.7)
6.ไม่ได้มีการวางแผนการดำเนินชีวิต*	2(8.7)	3(13.1)	6(26.0)	12(52.2)
7.ไม่เคยให้อภัยหรือคลายความโกรธกับความผิดของผู้อื่น*	2(8.7)	2(8.7)	11(47.8)	8(34.8)
8.มีวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกไม่พึงพอใจ โดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเอง	4(17.4)	9(39.1)	7(30.4)	3(13.1)
9.ได้ตระหนักถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด ได้	7(30.4)	13(56.5)	2(8.7)	1(4.4)
10. มีวิธีการควบคุมความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมาได้	7(30.4)	11(47.8)	4(17.4)	1(4.4)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 19 จำนวนและร้อยละของกลุ่มลูกจ้างจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ (n= 81)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการดูแล ตนเองให้มีสุขภาพดี	20(24.7)	29(35.8)	30(37.0)	2(2.5)
2.เมื่อมีปัญหาทางด้านสุขภาพมักซื้อ ยามาทานเองหรือค้นหาวิธีการรักษาด้วย ตนเอง*	1(1.2)	8(9.9)	41(50.6)	31(38.3)
3.ตรวจหาความผิดปกติของร่างกาย ด้วยตนเอง	11(13.6)	7(8.6)	40(49.4)	23(28.4)
4.ตรวจสุขภาพประจำปีทั้งทางการ ตรวจร่างกายและการตรวจทางห้อง ปฏิบัติการ	41(50.6)	12(14.8)	23(28.4)	5(6.2)
5.ตรวจสุขภาพในช่องปากประจำปี	9(11.1)	12(14.8)	46(56.8)	14(17.3)
6.ทำนสบุหรี่*	4(4.9)	6(7.4)	10(12.3)	61(75.4)
7.ใช้สารให้โทษหรือยาบางอย่างที่ทำ ให้ติดและมีผลเสียต่อสุขภาพ*	0	1(1.2)	12(14.8)	68(84.0)
8.ดื่มน้ำสะอาดวันละ6 – 8 แก้ว	46(56.8)	25(30.9)	9(11.1)	1(1.2)
9.ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ	4(4.9)	6(7.4)	42(51.9)	29(35.8)

\* ข้อคำถามเชิงลบ



ตารางภาคผนวกที่ 20 จำนวนและร้อยละของกลุ่มลูกจ้างจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
ด้านกิจกรรมทางกาย (n= 81)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1. ออกกำลังกายก่อนหรือหลัง รับประทานอาหารน้อยกว่า30นาที*	3(3.7)	15(18.5)	48(59.3)	15(18.5)
2. เล่นกีฬาด้วยความมุ่งหวังให้ สุขภาพดี	10(12.4)	24(29.6)	36(44.4)	11(13.6)
3. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเช่น วิ่ง เดินเร็ว เต้นแอโรบิก เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล	9(11.1)	25(30.9)	39(48.1)	8(9.9)
4. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	8(9.9)	23(28.4)	35(43.2)	15(18.5)
5. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจน รู้สึกเหนื่อยหรืออย่างน้อย 30 นาที	8(9.9)	16(19.8)	44(54.3)	13(16.0)
6. ลดการเคลื่อนไหวร่างกายลง เมื่อต้องการหยุดออกกำลังกาย	13(16.0)	15(18.5)	42(51.9)	11(13.6)
7. จำนวนครั้งในการออกกำลังกาย น้อยกว่า 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์และใน แต่ละครั้งใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาที*	12(14.8)	19(23.5)	41(50.6)	9(11.1)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 21 จำนวนและร้อยละของกลุ่มลูกจ้างจำแนกตามรายชื่อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านโภชนาการ (n= 81)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่	30(37.0)	32(39.6)	18(22.2)	1(1.2)
2.รับประทานพืชผักและผลไม้	53(65.4)	23(28.4)	5(6.2)	0
3.ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โคลา โคลา เครื่องดื่มชูกำลัง*	28(34.5)	8(9.9)	31(38.3)	14(17.3)
4.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์	24(29.7)	23(28.4)	27(33.3)	7(8.6)
5.รับประทานอาหารรสจัด*	10(12.3)	16(19.8)	37(45.7)	18(22.2)
6.รับประทานอาหารสุกๆดิบๆ หรือ ของหมักดอง อาหารปนเปื้อน*	2(2.5)	14(17.3)	50(61.7)	15(18.5)
7.รับประทานอาหารกึ่งสำเร็จรูป*	4(5.0)	23(28.4)	53(65.4)	1(1.2)
8.หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มี ไขมันสูง	6(7.3)	22(27.2)	48(59.3)	5(6.2)
9. รับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ทุกวัน	48(59.3)	17(21.0)	13(16.0)	3(3.7)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 22 จำนวนและร้อยละของกลุ่มลูกจ้างจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (n= 81)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.กล่าวทักทายและ / หรือมีการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือปรึกษา เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน	37(45.7)	28(34.6)	15(18.5)	1(1.2)
2.การไม่เข้าร่วมกิจกรรมของ หน่วยงานหรือชมรมต่างๆ*	4(5.0)	12(14.8)	32(39.5)	33(40.7)
3.มักถูกทอดทิ้งจากสมาชิกใน ครอบครัวและผู้อื่น*	1(1.2)	0	10(12.3)	70(86.5)
4.ถูกละเลยในการแสดงความห่วงใย ความรักความอบอุ่นแก่ ผู้อื่น*	3(3.7)	9(11.1)	18(22.2)	51(63.0)
5.ได้ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกใน ครอบครัวและ / หรือเพื่อนฝูง	37(45.7)	30(37.1)	13(16.0)	1(1.2)
6.ไม่ค่อยมีเวลาให้กับเพื่อนหรือ ครอบครัว*	5(6.2)	12(14.8)	32(39.5)	32(39.5)
7.รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	36(44.5)	37(45.7)	7(8.6)	1(1.2)
8.ได้แสดงความชื่นชมยกย่องใน ความสำเร็จของ ผู้อื่น	39(48.2)	33(40.7)	9(11.1)	0

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 23 จำนวนและร้อยละของกลุ่มลูกจ้างจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ(n= 81)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของ ตนเองและมีภาระกระทำเพื่อให้ เป้าหมายประสบความสำเร็จ	34(42.0)	35(43.2)	9(11.1)	3(3.7)
2.ได้ อุทิศตน เวลา ความสามารถ ทางด้าน (วิชาการ,แรงงาน) ในการ ทำกิจกรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อ ส่วนรวม	31(38.3)	41(50.6)	8(9.9)	1(1.2)
3.ดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่าง กระตือรือร้น	30(37.0)	41(50.6)	8(9.9)	2(2.5)
4.ปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้มีความสุข ในชีวิตประจำวัน เช่น สวดมนต์ ภาวนา ทำสมาธิ, เข้าโบสถ์, มัสยิด	21(25.9)	26(32.1)	29(35.8)	5(6.2)
5.ได้สร้างคุณค่าในตนเองโดยการ เป็นคนมีน้ำใจในการให้การช่วย เหลือบุคคลอื่นเท่าที่ทำได้	33(40.7)	38(46.9)	8(9.9)	2(2.5)
6.ไม่ยอมรับและไม่พึงพอใจใน ความสำเร็จของตนเอง*	3(3.7)	13(16.0)	42(51.9)	23(28.4)
7.ชีวิตในปัจจุบันดีเพราะคิดว่าเพียง พอ แล้วไม่ต้องมีการปรับปรุงการ ดำเนินชีวิต*	10(12.3)	6(7.4)	37(45.7)	28(34.6)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

ตารางภาคผนวกที่ 24 จำนวนและร้อยละของกลุ่มลูกจ้างจำแนกตามรายข้อการปฏิบัติ  
กิจกรรมด้านการจัดการกับความเครียด(n= 81)

กิจกรรม	ระดับการปฏิบัติกิจกรรม(ร้อยละ)			
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)	จำนวน(ร้อยละ)
1.สร้างตนเองให้มีอารมณ์ขันโดยการ ยิ้ม , หัวเราะ	41(50.6)	32(39.6)	7(8.6)	1(1.2)
2.ใช้เวลาในการนอนหลับน้อยกว่า วันละ 6-8 ชั่วโมง*	27(33.3)	19(23.5)	35(43.2)	0
3.คิดถึงในสิ่งที่ตึงาม ทำให้จิตใจมี ความสุข	40(49.4)	37(45.7)	4(4.9)	0
4.ได้ทำกิจกรรมที่ป้องกันและลด ความเครียด เช่นทำสมาธิ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น	43(53.1)	22(27.2)	15(18.5)	1(1.2)
5.ไม่สามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงได้*	3(3.8)	10(12.3)	41(50.6)	27(33.3)
6.ไม่ได้มีการวางแผนการดำเนิน ชีวิต*	9(11.2)	15(18.5)	27(33.3)	30(37.0)
7.ไม่เคยให้อภัยหรือคลายความโกรธ กับความผิดของผู้อื่น*	3(3.8)	8(9.8)	22(27.2)	48(59.2)
8. มีวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกไม่ พึงพอใจ โดยไม่ส่งผลเสียต่อตนเอง	10(12.3)	19(23.5)	30(37.0)	22(27.2)
9.ได้ตระหนักถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิด ความเครียดได้	19(23.5)	36(44.4)	19(23.5)	7(8.6)
10. มีวิธีการควบคุมความเครียดที่เกิด ขึ้นเพื่อไม่ให้เกิดผลเสียตามมาได้	23(28.4)	36(44.4)	16(19.8)	6(7.4)

\* ข้อคำถามเชิงลบ

## ภาคผนวก ง

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ วราภรณ์ ศิริสว่าง

ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์ ชลอศรี แดงเปี่ยม

ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นาย อติศักดิ์

มะโนวงศ์

หัวหน้าฝ่ายเวชกรรมชุมชน

ประจำโรงพยาบาลแม่สะเรียง

อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright © by Chiang Mai University  
 All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวรุ่งทิวา อนุเมธางกูร
วัน เดือน ปีเกิด	29 มิถุนายน 2516
ที่อยู่ปัจจุบัน	213 หมู่ 3 ตำบลแม่สะเรียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลลำปาง ปีการศึกษา 2537 สำเร็จการศึกษาปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายลำปาง ปีการศึกษา 2545
ประสบการณ์การทำงาน	พยาบาลวิชาชีพพระดับ 5 ประจำตึกผู้ป่วยนอกอุบัติเหตุ และฉุกเฉิน โรงพยาบาลแม่สะเรียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน