



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



เอกสารเลขที่ 022/2555

เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์

ชื่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ที่อยู่ : 110 ถนนอินทวโรส ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไลวรรณ มณีจักร สโนว์

ผู้ร่วมวิจัย : นางสาวพิชญากัญ เสียงตรง

สังกัด : ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่อเรื่องโครงการวิจัย : ความตรงและความเที่ยงของแบบประเมินตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต (ฉบับภาษาไทย)

เลขที่โครงการ : 005E/55

เอกสารที่รับรอง	ฉบับที่รับรอง
โครงการวิจัย	-ฉบับที่ 1.0 วันที่ 5 มกราคม 2555
หนังสือแสดงความยินยอม/ ข้อมูลสำหรับผู้ป่วย	-ฉบับที่ 1.0 วันที่ 5 มกราคม 2555
อัตรประวัติหัวหน้าโครงการ	-ฉบับที่ 1.0 วันที่ 5 มกราคม 2555

กระบวนการพิจารณาโครงการวิจัย : แบบเร่งพิเศษ

ผลการพิจารณา : คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาแล้ว มีมติเห็นชอบให้ดำเนินการวิจัยในขอบเขตที่เสนอได้

อนุมัติ ณ วันที่ 17 มกราคม พ.ศ.2555 มีผลถึง วันที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2556

คณะกรรมการฯ ชุดนี้จัดตั้งและดำเนินการตาม GCPs และแนวทางจริยธรรมสากล กฎหมายและข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง

ลงชื่อ : 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เนตร สุวรรณคฤหาสน์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

ลงชื่อ : 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วาสนา ศิริรัมย์)

คณบดีคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ภาคผนวก ข

เอกสารอนุญาตให้ใช้แบบประเมินในการวิจัย จากเจ้าของลิขสิทธิ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Model of Human Occupation CLEARINGHOUSE

Department of Occupational Therapy (MC 811)
University of Illinois at Chicago
1919 West Taylor St
Chicago, IL 60612
312-413-7469
fax-312-413-0256

Permission to Translate for Research

I am requesting permission to translate the assessment listed below for personal research purposes only. The limits of this permission include:

- I may only use this translation in my personal research
- I will provide a plan of my use of this assessment
- I will not share this translation with other clinicians
- I am not given copyrights for this assessment
- I will not be listed as the official translation on the MOHO Clearinghouse Website
- Refer to all other stipulations as discussed by the "Policy Governing Translation Agreements" document.

Contact Information:

Assessment (with Version): Occupational Self Assessment version 2.2
Address: Department of Occupational Therapy, Faculty of Associated Medical Sciences
Phone number: Chiang Mai University, Chiang Mai, Thailand 50200 Tel. +6653945252
Email: pichytwin@hotmail.com +6629981413

Pichyapak Siangkrong 22/9/2011
Signature Date
Nenit Taysa
MOHO Clearinghouse Signature 10/10/11
Date



ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการหาความตรงตามเนื้อหา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการหาความตรงตามเนื้อหา (cross-cultural validity) ของแบบประเมินตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต

ผู้แปลแบบประเมินต้นฉบับเป็นภาษาไทย และเป็นผู้เชี่ยวชาญ

1. คุณดาราลักษณ์ ประภาวงศ์
ผู้ช่วยผู้จัดการบริษัทที่ปรึกษาทางธุรกิจต่างชาติ Broadhurst (Pacific) Co.,Ltd.
2. ผศ.บุญบงกช เขวงเซาว์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้แปลแบบประเมินกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ และเป็นผู้เชี่ยวชาญ

1. รศ.สมพร วาร์นาโด
รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
(เกษียณอายุราชการ)
2. อ.นิศรา วัชรตันโสภณ
อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ

1. รศ.สุภาณี จันทร์คำอ้าย
รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รศ.ดร.เมธิศา พงษ์ศักดิ์ศรี
รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คุณदारวรรณ ประทุมทาน
นักกิจกรรมบำบัดประจำศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เอกสารชี้แจงโครงการวิจัย (ข้อมูลสำหรับอาสาสมัคร)

แนะนำโครงการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ชื่อ ความตรงและความเที่ยงของแบบประเมินตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต (ฉบับภาษาไทย) โดยมี นางสาวพิชญากต์ เสียงตรง เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย เป็นการวิจัยเพื่อหาความตรงตามเนื้อหา และความเที่ยงของแบบประเมินที่ได้ทำการแปลขึ้น

เนื่องจากท่านมีคุณสมบัติที่ตรงกับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงขอให้ท่านอ่านทำความเข้าใจกับโครงการวิจัยนี้ก่อน หากมีข้อสงสัย โปรดซักถาม และเมื่อเข้าใจดีแล้ว ขอให้ท่านตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในโครงการวิจัยของเราหรือไม่

ทำไมต้องทำวิจัยนี้

การวิจัยเพื่อหาความตรงตามเนื้อหา โดยผ่านกระบวนการแปลแบบประเมินตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต ในส่วนการประเมินตนเอง จากฉบับภาษาอังกฤษเป็นฉบับภาษาไทย และเพื่อตรวจสอบคุณสมบัติทางการวัดของแบบประเมิน ได้แก่ ความสอดคล้องภายใน (internal consistency) และความเที่ยงแบบวัดซ้ำ (test-retest reliability) ซึ่งหากผลการวิจัยมีความเที่ยงและความตรงที่เหมาะสม จะทำให้การนำแบบประเมินนี้มาใช้มีความตรงและน่าเชื่อถือ ซึ่งแม้ว่างานวิจัยนี้อาจไม่ได้ประโยชน์โดยตรงต่อตัวท่านเอง แต่จะส่งผลต่อการให้บริการทางกิจกรรมบำบัดต่อผู้รับบริการ

มีอาสาสมัครกี่คนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

อาสาสมัครในการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 108 คน แบ่งเป็น

- อาสาสมัครในขั้นตอนทดลองใช้ จำนวน 30 คน
- อาสาสมัครในขั้นตอนหาความเที่ยงของแบบประเมิน จำนวน 78 คน

อะไรบ้างที่อาสาสมัครต้องทำหากเข้าร่วมโครงการวิจัย

เมื่อผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการวิจัยนี้ ท่านยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ท่านลงลายมือในเอกสารยินยอม จากนั้นท่านทำการกรอกรายละเอียดในส่วนข้อมูลทั่วไป จากนั้นทำแบบประเมินตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือการประเมินความสามารถในการทำกิจกรรม การให้คุณค่าต่อกิจกรรมที่ท่านนั้น และระบุปัญหาในการทำกิจกรรมที่ต้องการปรับ

หรือเปลี่ยนแปลง จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบการตอบว่าครบสมบูรณ์ หรือหากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้

ท่านต้องอยู่ในโครงการวิจัยนี้นานเท่าไร?

ในการวิจัยจะมีการเก็บข้อมูลจากอาสาสมัคร แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ

- อาสาสมัครในขั้นตอนทดลองใช้ จะทำแบบประเมิน 1 ครั้ง
- อาสาสมัครในขั้นตอนหาความเที่ยงของแบบประเมิน จะทำแบบประเมิน 2 ครั้ง โดยมีระยะเวลาห่างกัน 2 สัปดาห์

ท่านจะมีความเสี่ยงอะไรบ้างหากเข้าร่วมโครงการวิจัย?

เนื่องจากการวิจัยนี้เป็นการประเมินตนเอง ไม่มีเหตุที่จะก่อให้เกิดอันตรายใดๆ ต่อร่างกาย และเชื่อว่าข้อความต่างๆ ในเอกสารจะไม่มีผลกระทบต่อความรู้สึกหรือจิตใจของผู้ตอบ

ท่านจะได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้?

เมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น แม้ว่าท่านจะไม่ได้รับประโยชน์จากการวิจัยนี้โดยตรง แต่ข้อมูลจากการศึกษาที่ได้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาแบบประเมินความสามารถในการทำกิจกรรมและคุณค่าของกิจกรรมที่จะนำมาใช้ในผู้รับบริการทางกิจกรรมบำบัดในประเทศไทย โดยแสดงถึงคุณสมบัติทางการวัดของเครื่องมือที่ได้ทำการแปลภาษาว่ามีความตรงและความเที่ยงที่เหมาะสม และสามารถนำแบบประเมินนั้นมาใช้ได้

การรักษาความลับเกี่ยวกับตัวท่าน

ผู้วิจัยพยายามอย่างเต็มที่ที่จะเก็บรักษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผลการประเมินตนเองที่ได้บันทึกไว้ทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และข้อมูลจะถูกนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น แต่ไม่สามารถยืนยันได้ทั้งหมด เนื่องจากในบางกรณีอาจต้องเปิดเผยแก่ผู้สนับสนุนงบประมาณ เพื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อมูล หรือคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของคณะเทคนิคการแพทย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ท่านต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือไม่?

ในการเข้าร่วมการวิจัยนี้ ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

ท่านจะได้รับค่าตอบแทนจากการเข้าร่วมโครงการนี้หรือไม่?

ท่านจะไม่ได้รับค่าตอบแทนใดๆ จากการเข้าร่วมการวิจัยนี้

เกี่ยวกับสิทธิของท่าน

การอาสาเข้าร่วมในการวิจัยนี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านสามารถเลือกไม่เข้าร่วมการวิจัย หรือสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นต้องบอกถึงเหตุผล และจะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวท่าน

ท่านจะติดต่อเราได้อย่างไร

ในกรณีที่ท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการวิจัยนี้ สามารถติดต่อผู้วิจัย คือ นางสาว พิชญากัก เสียงตรง หมายเลขโทรศัพท์ 089-7596113 หรือติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย คือ ผศ.ดร.วิไลวรรณ มณีจักร สโนว์ ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ 053-949252

ในกรณีที่ท่านมีคำถามเกี่ยวกับสิทธิในฐานะอาสาสมัคร โปรดติดต่อ ผศ.เนตร สุวรรณคฤหาสน์ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เบอร์โทรศัพท์ 0-5312-4099

หนังสือแสดงความยินยอมการเข้าร่วมในโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว..... ขอให้ความ
ยินยอมของตนเอง ที่จะเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยเรื่อง ความตรงและความเที่ยงของแบบประเมิน
ตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต (ฉบับภาษาไทย)

ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลและคำอธิบายเกี่ยวกับการวิจัยนี้แล้ว ข้าพเจ้าได้มีโอกาสซักถาม
เกี่ยวกับการวิจัยนี้และได้รับคำตอบเป็นที่พอใจและเข้าใจแล้ว ข้าพเจ้ามีเวลาเพียงพอในการอ่าน
และทำความเข้าใจกับข้อมูลในเอกสารนี้อย่างถี่ถ้วน และได้รับเวลาเพียงพอในการตัดสินใจว่าจะ
เข้าร่วมการศึกษานี้หรือไม่

ข้าพเจ้าทราบว่าผู้วิจัยยินดีที่จะตอบคำถามประการใดที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ ตลอดระยะเวลา
การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ และ
จะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย และผู้วิจัยจะปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อ
ร่างกาย หรือจิตใจของข้าพเจ้าตลอดการวิจัยนี้

ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ และสามารถถอนตัวจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้
ทั้งนี้ไม่มีผลกระทบต่อสิทธิใดๆที่ข้าพเจ้าพึงได้รับ และในกรณีที่เกิดข้อข้องใจหรือปัญหาที่ข้าพเจ้า
ต้องการปรึกษากับผู้วิจัย ข้าพเจ้าสามารถติดต่อกับผู้วิจัย คือนางสาวพิชญภัค เสียงตรง ได้ที่
ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 089-7596113

โดยการลงนามนี้ ข้าพเจ้าไม่ได้สละสิทธิใดๆ ที่ข้าพเจ้าพึงมีทางกฎหมาย

ลายมือชื่ออาสาสมัคร วันที่.....

(.....)

ลายมือชื่อผู้ให้ข้อมูลการวิจัย วันที่.....

(.....)

พยาน วันที่.....

(.....)

แบบประเมินตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต (ฉบับภาษาไทย)

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความตรงเชิงวัฒนธรรม และความเที่ยงของแบบประเมินตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต ฉบับภาษาไทย ซึ่งเป็นแบบประเมินทางกิจกรรมบำบัด นำมาใช้เพื่อประเมินตนเองในด้านความสามารถในการทำกิจกรรม ความสำคัญหรือเห็นคุณค่าของกิจกรรมนั้น และระบุถึงปัญหาที่ต้องการเปลี่ยนแปลง โดยข้อมูลที่ได้นำไปวิเคราะห์ผลในภาพรวม ไม่ก่อให้เกิดผลเสีย หรืออันตรายใดๆ แก่ผู้ตอบ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความร่วมมือนำในการตอบแบบประเมิน และให้ข้อมูลเพื่อพัฒนาแบบประเมินในการวิจัยในครั้งนี้

คำชี้แจง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แบบประเมินตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต ฉบับภาษาไทยได้แบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต จำนวน 21 หัวข้อ

แบบประเมินแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ส่วนของความสามารถในการทำกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 2 ส่วนของคุณค่าหรือการให้ความสำคัญต่อการทำกิจกรรมนั้น

ผู้ตอบทำเครื่องหมายในช่องคะแนนซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ความสามารถในการทำกิจกรรม

ฉันมีปัญหาอย่างมากในการทำสิ่งนี้

ฉันทำกิจกรรมนี้ด้วยความยากพอควร

ฉันทำกิจกรรมนี้ได้ดี

ฉันทำกิจกรรมนี้ได้ดีมาก

ความสำคัญของกิจกรรม

กิจกรรมนี้ไม่ค่อยสำคัญสำหรับฉัน

กิจกรรมนี้สำคัญสำหรับฉัน

กิจกรรมนี้สำคัญมากสำหรับฉัน

กิจกรรมนี้สำคัญมากที่สุดสำหรับฉัน

ขั้นตอนที่ 3 จากข้อความ 1-21 เลือกสิ่งที่คุณอยากจะปรับปรุงตัวเองมา 1-4 ข้อ (คุณสามารถเขียนแสดงความคิดเห็นในช่องว่างนี้ได้)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ

 อายุ 18 - 25 ปี อายุ 26 - 40 ปี อายุ 41 - 60 ปี

3. การศึกษา

 ต่ำกว่ามัธยมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือปวช. ปวส. หรือเทียบเท่า ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี

ส่วนที่ 2 แบบประเมินตนเองในกิจกรรมการดำเนินชีวิต ฉบับภาษาไทย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เชียงใหม่

แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต

ข้าพเจ้า
ชื่อ.....วันที่.....

		ฉันมีปัญหาดังต่อไปนี้				ฉันทำกิจกรรมนี้				สิ่งที่อยากจะปรับปรุง.....
		ฉันมีปัญหาดังต่อไปนี้	ฉันทำกิจกรรมนี้ด้วยความยาก	ฉันทำกิจกรรมนี้ได้ดี	ฉันทำกิจกรรมนี้ได้ดีมาก	กิจกรรมนี้ไม่ค่อยสำคัญสำหรับฉัน	กิจกรรมนี้สำคัญสำหรับฉัน	กิจกรรมนี้สำคัญมากสำหรับฉัน	กิจกรรมนี้สำคัญมากที่สุดสำหรับฉัน	
1	การมีสมาธิจดจ่อกับงานที่ฉันทำ									
2	การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อทำกิจกรรมต่างๆที่จำเป็นที่ต้องทำ									
3	การดูแลที่พักอาศัย									
4	การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง									
5	การดูแลผู้ที่อยู่ในความรับผิดชอบของฉัน									
6	การไปไหนมาไหนด้วยตนเอง ตามที่ต้องการ (การใช้รถสาธารณะ การขับรถหรือการเดิน)									
7	การดูแลรายรับ-รายจ่ายด้วยตนเอง									
8	การดูแลการกินอยู่ในการดำรงชีวิต (อาหาร ยา) ของตนเองได้อย่างเหมาะสม									
9	การแสดงความรู้สึก นึกคิด และความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับทราบ									
10	การเข้ากับผู้อื่นได้									
11	การรู้จักปัญหาและแก้ไขปัญหา									

กิจกรรมการดำเนินชีวิต คือ กิจกรรมหรืองานซึ่งเป็นการใช้เวลาและพลังงานของบุคคลหนึ่ง โดยเฉพาะกิจกรรมการดูแลตัวเอง การทำงาน และกิจกรรมยามว่าง ภายใต้บริบทด้านกายภาพ สังคมและวัฒนธรรมของตนเอง (Kielthoer, G. (2002). *A Model of Human Occupation: theory and application* (3 ed.), Baltimore: Lippincott Williams and Wilkins.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบประเมินตนเองเกี่ยวกับการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต

ข้าพเจ้า (ต่อ)

ชื่อ..... วันที่.....

ชั้นที่ 1: ข้อความที่ปรากฏด้านล่างกล่าวถึงสิ่งที่คุณทำในชีวิตประจำวัน ให้คุณเขียน ✓ ตามระดับความยากง่ายตามที่คุณรู้สึก เมื่อต้องทำกิจกรรมในแต่ละข้อ หากข้อความใดไม่ตรงกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันของคุณ ให้ข้ามข้อนั้น แล้วทำข้อถัดไป						ชั้นที่ 2: จากนั้น ให้เขียน ✓ ว่ากิจกรรมนั้นมีความสำคัญกับคุณมาก เพียงใด				ชั้นที่ 3: จากข้อความ 1-21 เลือกสิ่งที่คุณอยาก ปรับปรุงตัวเองมา 1-4 ข้อ (คุณสามารถเขียนแสดงความ คิดเห็นในช่องว่างนี้ได้)
		ฉันมีปัญหาอย่าง มากในการทำ สิ่ง นี้	ฉันทำกิจกรรมนี้ ด้วยความยาก พอสมควร	ฉันทำ กิจกรรมนี้ ได้ดี	ฉันทำ กิจกรรมนี้ ได้ ดีมาก	กิจกรรมนี้ไม่ ค่อยสำคัญ สำหรับฉัน	กิจกรรมนี้ สำคัญสำหรับ ฉัน	กิจกรรมนี้ สำคัญมาก สำหรับฉัน	กิจกรรมนี้สำคัญ มากที่สุดสำหรับ ฉัน	สิ่งที่อยากปรับปรุง.....
12	การผ่อนคลายและหาความสุขให้ตนเอง									
13	การทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จลุล่วง									
14	การมีกิจกรรมที่ฉันชอบ									
15	การจัดการกับบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ (ตัวอย่างเช่น บทบาทหน้าที่ในฐานะนักเรียน คนทำงาน พ่อแม่ ลูก เป็นต้น)									
16	การทำหน้าที่ในฐานะนักเรียน พนักงาน อาสาสมัคร และ/หรือสมาชิกในครอบครัว									
17	การได้ทำสิ่งที่ฉันชอบ									
18	การมุ่งมั่นสู่เป้าหมายของตัวเอง									
19	การตัดสินใจตามสิ่งที่ฉันเห็นว่าสำคัญ									
20	การบรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำ									
21	การใช้ความสามารถของฉันอย่างมีประสิทธิภาพ									

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวพิชญากัต เสียงตรง
วัน เดือน ปี เกิด	11 มิถุนายน 2527
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดโนทัยพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2545 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชากิจกรรมบำบัด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549
ประวัติการทำงาน	ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2550 – ปัจจุบัน