

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงวัฒนา สุจิตไพศาลเจริญ ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ระดับ 9
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์จุฬารัตน์ โสตะ ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ระดับ 9
ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชิตชม สุวรรณน้อย ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพลินตา สิริปการ ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. นางผ่องเพ็ญ ตระกูลขจรศักดิ์ ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 7
กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลบ้านฝาง
จังหวัดขอนแก่น

ภาคผนวก ข
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สูตรการคำนวณดัชนีความตรงกันตามเนื้อหา (Content validity Index)

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

ดัชนีความตรงกันตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงกันตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2	=	1.00
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3	=	0.73
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4	=	0.86
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5	=	1.00
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3	=	0.73
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4	=	0.86
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5	=	1.00
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4	=	0.69
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5	=	0.73
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5	=	0.86
รวม	=	8.46
ดังนั้นค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ	=	0.84

สูตรการหาความเที่ยงของเครื่องมือ

สูตรคำนวณหาความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient alpha or Cronbach coefficient) (ยูวดี ภาษา และคณะ, 2543) ดังนี้

$$\text{สูตร } \alpha = \frac{n}{n-1} \left| \frac{1 - \sum Si^2}{St^2} \right|$$

เมื่อ	α	=	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์
	n	=	จำนวนข้อทั้งหมดของแบบสัมภาษณ์
	$\sum Si^2$	=	ผลรวมของความแปรปรวนที่ได้จากแบบสัมภาษณ์แต่ละข้อ
	St^2	=	ความแปรปรวนของคะแนนที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งฉบับ

ภาคผนวก ก
การพิทักษ์สิทธิของการวิจัย

คำชี้แจงเพื่ออธิบายแก่ผู้ถูกวิจัย

ด้วยดิฉันนางสาวพัชรี เฟื่องวัน นักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยแผลเป็ดเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน และไม่มีภาวะแทรกซ้อน: การศึกษาเปรียบเทียบ”

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยแผลเป็ดเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน และไม่มีภาวะแทรกซ้อนว่าเป็นอย่างไร ซึ่งประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ จะเป็นข้อมูลพื้นฐาน และแนวทางสำหรับบุคลากรในทีมสุขภาพในการวางแผนบริการสุขภาพเพื่อให้ผู้ป่วยแผลเป็ดเรื้อรังมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักวิจัยที่สนใจในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้ป่วยแผลเป็ดเรื้อรังในประเด็นอื่นๆ ต่อไป

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์ด้วยตนเอง โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที โดยแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล และส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยอาจขอสัมภาษณ์ท่านโดยการบันทึกเทป หากท่านมีแบบแผนชีวิตในประเด็นที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเพิ่มเติม

ดิฉันจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านได้โปรดตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อตามการปฏิบัติจริงของท่านในปัจจุบัน ทั้งนี้ท่านมีสิทธิที่จะเข้าร่วมหรือปฏิเสธไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ได้อย่างอิสระ และสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ทุกขณะ ในการบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านและครอบครัว ข้อมูลที่ท่านตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำไปเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ การบันทึกเทปในการสัมภาษณ์จะทำลายทันทีเมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย และจะนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ สามารถซักถามดิฉันได้ตลอดเวลา หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของท่านขณะเข้าร่วมการศึกษานี้ โปรดสอบถามที่คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น ณ สำนักงานฝ่ายวิจัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น หมายเลขโทรศัพท์ (043) 348360-9 ต่อ 3723 หรือที่เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมทางการวิจัย โรงพยาบาลขอนแก่น หมายเลขโทรศัพท์ (043) 336789 ต่อ 1160 ดิฉันขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือและเสียสละเวลาในการตอบแบบสัมภาษณ์มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวพัชรี เฟื่องวัน

แบบฟอร์มใบยินยอมให้ทำการศึกษา

ข้าพเจ้า (นาย / นาง / นางสาว).....นามสกุล.....
 อายุ.....ปี ที่อยู่.....
 ได้ฟังคำอธิบายจาก นางสาวพัชรี เพ็งวัน เกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการวิจัยเรื่อง “แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยโรคแผลเปื่อยเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน และไม่มีภาวะแทรกซ้อน: การศึกษาเปรียบเทียบ” ได้รับทราบวัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่เข้าร่วมโครงการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาครั้งนี้ วิธีปฏิบัติ รวมถึงสิทธิในการเข้าร่วมและบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวข้าพเจ้า และครอบครัว นอกจากนี้มีการพิทักษ์สิทธิของข้าพเจ้าโดยจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม สำหรับเพื่อบันทึกการสัมภาษณ์ของข้าพเจ้าจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจตามคำอธิบายข้างต้นแล้ว จึงได้ลงนามยินยอมเพื่อเข้าร่วมการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ลงชื่อ

(.....)

ผู้เข้าร่วมโครงการ

พยาน (ไม่ใช่ผู้อธิบาย)

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ง
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วันที่.....

แบบสัมภาษณ์แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยโรคแผลเป็บติกระหว่างที่มีภาวะแทรกซ้อน และไม่มีภาวะแทรกซ้อน

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย

ส่วนที่ 2 ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วย และแบบสัมภาษณ์คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วย

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย

ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่ทั่วไป.....
 ที่อยู่.....
 การวินิจฉัยโรค.....

1. เพศ
2. อายุ.....ปี
3. หมู่เลือด
4. ศาสนา
5. สถานภาพ
6. ระดับการศึกษา
7. อาชีพ
8. ฐานะการเงินของครอบครัว
9. การชำระค่ารักษาพยาบาล
10. บุคคลในครอบครัวที่ป่วยด้วยโรคแผลเป็บติค
11. ท่านมีบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือในระหว่างที่ท่านเจ็บป่วยด้วยโรคแผลเป็บติค
12. ท่านป่วยด้วยโรคแผลเป็บติคมานาน.....ปี
13. ท่านได้รับการตรวจวินิจฉัยด้วยวิธี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
14. สถานบริการทางสุขภาพที่ท่านใช้บริการตรวจรักษาโรคแผลเป็บติค
15. ท่านเคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลหรือไม่
16. ท่านมีอาการแทรกซ้อนจากโรคแผลเป็บติคหรือไม่
17. อาการแทรกซ้อนจากโรคแผลเป็บติค (ข้อ 16) พบหลังจากที่ท่านเจ็บป่วยด้วยโรคแผลเป็บติค
 นาน.....ปี.....เดือน
18. ท่านเคยได้รับการผ่าตัดเนื่องจากภาวะแทรกซ้อนจากโรคแผลเป็บติคหรือไม่
19. ท่านมีโรคประจำตัวอื่นๆ หรือไม่
20. ท่านมีอุปนิสัยอย่างไร

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยแผลเปปติกเรื้อรังที่มี ภาวะแทรกซ้อน และไม่มีภาวะแทรกซ้อน

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคแผลเปปติกเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน และไม่มีภาวะแทรกซ้อน แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย โภชนาการ การเจริญทางจิตวิญญาณ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการกับความเครียด รวมทั้งหมด 50 ข้อ โดยผู้วิจัยอ่านข้อความให้ผู้เข้าร่วมวิจัยฟัง แล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยพิจารณาว่าได้ปฏิบัติในเรื่องนั้นบ่อยครั้งเพียงไร จากนั้นผู้วิจัยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับแบบแผนชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ เสมอเป็นประจำทุกวัน หรือทุกครั้ง
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ บ่อยครั้ง หรือเกือบทุกวัน หรือ 4 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ผู้ตอบปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้นๆ นานๆ ครั้ง หรือ 1 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง	ผู้ตอบไม่ปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ เลย

เหตุผล เป็นช่องสำหรับใส่รายละเอียดเพิ่มเติมจากการแสดงความคิดเห็นในแต่ละข้อของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย	เหตุผล
1. ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ					
1. ท่านสังเกตอาการผิดปกติ...					
2. ท่านรีบมาพบแพทย์...					
3. ท่านเล่าอาการผิดปกติ...					
8. ท่านสูบบุหรี่					
2. ด้านกิจกรรมทางกาย					
9. ท่านออกกำลังกายเพื่อ...					
10. ท่านออกกำลังกายเพื่อ...					
11. ท่านออกกำลังกายเพื่อ...					
13. ท่านทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว...					
3. ด้านโภชนาการ					
14. ท่านรับประทานอาหาร...					
15. ท่านเคี้ยวอาหาร...					
16. ท่านรับประทานอาหารเช้า...					
27. ท่านรับประทานยาลดกรด...					
4. ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ					
28. ท่านมองโลกในแง่ดี					
29. ท่านมีสิ่งที่ศรัทธา...					
35. ท่านทบทวนจุดเด่น จุดด้อย					
5. ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล					
36. ท่านมีสัมพันธภาพ...					
37. ท่านแบ่งเวลา...					
38. ท่านรู้สึกพอใจ...					
42. ท่านใช้วิธีการพูดคุย...					
6. ด้านการจัดการกับความเครียด					
43. ท่านใช้วิธีการควบคุม...					
44. ท่านแบ่งเวลาในการทำงานกับการพักผ่อน...					
45. ท่านปฏิบัติกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย ความเครียด					
50. ท่านนอนหลับพักผ่อน...					

แบบสัมภาษณ์คำถามปลายเปิด

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยแผลเป็บติกระหว่างที่มีภาวะแทรกซ้อน และไม่มีภาวะแทรกซ้อน

1. ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

(แนวคำถามเกี่ยวกับ ความสนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพ โดยการศึกษานิสัยความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรค การสังเกตอาการผิดปกติ และการมาตรวจตามนัด)

- ยกตัวอย่าง
- ในแต่ละวันท่านทำอะไรบ้าง
 - ท่านดูแลสุขภาพของท่านในภาวะปกติ และภาวะเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง

2. กิจกรรมทางกาย

(แนวคำถามเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรือกิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ในแต่ละวัน และในแต่ละสัปดาห์)

- ยกตัวอย่าง
- ท่านออกกำลังกายประเภทใด ระยะเวลาเท่าไร สถานที่ใด
 - ระหว่างปฏิบัติกิจกรรมประจำวัน ท่านออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

3. โภชนาการ

(แนวคำถามเกี่ยวกับ รูปแบบการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม การได้รับสารอาหารครบถ้วน หลีกเลี่ยงการใช้ยา และเครื่องดื่มที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ)

- ยกตัวอย่าง
- ในแต่ละวันท่านรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ อย่างไร
 - อาหารที่ท่านรับประทานส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทใด

4. การเจริญทางจิตวิญญาณ

(แนวคำถามเกี่ยวกับ การพัฒนาศักยภาพทางด้านจิตของบุคคล การแสวงหาแนวทางในการปฏิบัติอย่างมีเป้าหมาย เพื่อก่อให้เกิดความพึงพอใจและความสงบสุขในชีวิต)

- ยกตัวอย่าง
- ท่านพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่หรือไม่ และสิ่งที่ทำให้ท่านพอใจในชีวิตคืออะไร
 - ท่านตั้งเป้าหมายในชีวิตท่านไว้อย่างไร

5. การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

(แนวคำถามเกี่ยวกับ การพบปะ และการติดต่อกับบุคคลอื่น ทั้งการใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทาง ก่อให้เกิดทั้งการให้และการรับ สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกต่อกัน เพื่อให้ผู้ป่วยได้รับการช่วยเหลือในด้านต่างๆ)

- ยกตัวอย่าง
- บุคคลที่ท่านพบปะ สังสรรค์ พุดคุยอยู่เสมอคือใคร
 - เมื่อเกิดปัญหาท่านปรึกษาปัญหากับใคร เรื่องที่ปรึกษาเกี่ยวกับอะไร

6. การจัดการกับความเครียด

(แนวคำถามเกี่ยวกับ กิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ รวมถึงการพักผ่อนนอนหลับ และการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม)

- ยกตัวอย่าง
- ท่านใช้วิธีคลายเครียดแบบใดบ้าง แต่ละครั้งท่านปฏิบัตินานแค่ไหน
 - ท่านทำจิตใจให้สบายก่อนเข้านอนอย่างไร

ภาคผนวก จ

ข้อมูลคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยแผลเปื่อยติดเรื้อรัง
ที่มีภาวะแทรกซ้อนและไม่มีภาวะแทรกซ้อน

**ข้อมูลคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยแผลเป็บติกระเรื้อรัง
ที่มีภาวะแทรกซ้อนและไม่มีภาวะแทรกซ้อน**

ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยแผลเป็บติกระเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน จำแนกตามรายชื่อ รายด้าน และโดยรวม ($n = 50$)

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ
แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวม	2.72	1.08	ปานกลาง
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	2.88	1.15	ปานกลาง
1. สังเกตอาการและอาการผิดปกติ	3.02	0.94	ดี
2. มาพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติ	2.86	1.11	ปานกลาง
3. เล่าอาการผิดปกติให้แพทย์/พยาบาลฟัง	3.76	0.62	ดีมาก
4. สนใจติดตามข่าวสารต่างๆ	2.14	0.97	ต่ำ
5. ขอคำแนะนำ/ปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับโรค	2.14	0.97	ต่ำ
6. มาตรวจตามแพทย์นัด	3.70	0.81	ดีมาก
7. พยายามเปลี่ยนแปลงนิสัยการปฏิบัติกับผู้ป่วยรายอื่น	2.08	0.92	ต่ำ
8. ไม่สูบบุหรี่	3.36	1.21	ดี
ด้านกิจกรรมทางกาย	2.02	1.15	ต่ำ
9. ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน	1.36	0.72	ต่ำ
10. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป	1.78	1.15	ต่ำ
11. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจและปอด	1.84	1.08	ต่ำ
12. สอดแทรกการออกกำลังกายในกิจวัตรประจำวัน	2.36	1.14	พอใช้
13. ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในยามว่าง	2.74	1.14	ปานกลาง
ด้านโภชนาการ	2.80	1.08	ปานกลาง
14. รับประทานอาหารตรงเวลา ครบ 3 มื้อ	2.74	1.12	ปานกลาง
15. เคี้ยวอาหารละเอียด ไม่รีบรับประทานอาหาร	3.08	1.05	ดี
16. ไม่รับประทานอาหารรสเผ็ดหรือเปรี้ยวจัด	2.92	0.90	ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยแผลเป็ดติดเชื้อเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน จำแนกตามรายข้อ รายด้าน และโดยรวม ($n = 50$)

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ
17. ไม่รับประทานอาหารที่มันมาก	2.96	0.67	ปานกลาง
18. ไม่รับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่มมาก	2.76	0.85	ปานกลาง
19. ไม่รับประทานอาหารย่อยยาก	2.38	0.95	พอใช้
20. รับประทานอาหารที่มีกากใย	2.98	0.87	ปานกลาง
21. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวาน	2.76	0.80	ปานกลาง
22. ไม่รับประทานอาหารหมักดอง	3.24	0.66	ดี
23. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.52	0.84	ดีมาก
24. ไม่ดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง	3.08	1.10	ดี
25. ไม่ทานยาถูกกลอน และยาชุด	3.58	0.76	ดีมาก
26. ทานยาแก้ปวดหลังอาหารทันทีตามที่ระบุ	1.74	1.17	ต่ำ
27. ทานยาลดกรดหลังรับประทานยาแก้ปวด	1.40	0.86	ต่ำ
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ	2.85	0.99	ปานกลาง
28. มองโลกในแง่ดี	3.16	0.84	ดี
29. มีสิ่งที่ศรัทธา หรือบุคคลที่เคารพนับถือ	3.42	0.78	ดีมาก
30. รู้สึกว่าชีวิตของท่านสงบสุข	2.76	0.96	ปานกลาง
31. ตั้งเป้าหมายระยะยาวในการดำเนินชีวิต	2.42	0.99	พอใช้
32. ทำงานไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้	2.44	1.20	พอใช้
33. หวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้นในอนาคต	2.80	0.90	ปานกลาง
34. เปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น	3.04	0.92	ดี
35. ทบทวนจุดเด่น และจุดด้อย	2.72	0.93	ปานกลาง
ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	2.92	0.86	ปานกลาง
36. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	3.22	0.82	ดี
37. แบ่งเวลาให้กับบุคคลใกล้ชิด เพื่อนสนิท	3.12	0.82	ดี
38. รู้สึกพอใจในการพบปะสังสรรค์กับคนอื่น	2.80	0.81	ปานกลาง
39. ยกย่องชมเชยในความสำเร็จของคนอื่น	2.96	0.81	ปานกลาง
40. ให้คำแนะนำ กำลังใจ หรือช่วยเหลือคนอื่น	3.10	0.65	ดี

ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วย
แผลเป็บติกระรื่องที่มีภาวะแทรกซ้อน จำแนกตามรายข้อ รายด้าน และโดยรวม (n = 50)

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแบบแผนชีวิตที่ ส่งเสริมสุขภาพ
41. ได้รับกำลังใจ/การช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด	2.76	0.94	ปานกลาง
42. ใช้วิธีการพูดคุยประนีประนอม	2.48	0.93	พอใช้
ด้านการจัดการกับความเครียด	2.59	1.06	พอใช้
43. ใช้วิธีการควบคุมความเครียด	2.14	0.99	ต่ำ
44. แบ่งเวลาในการทำงานกับการพักผ่อน	2.24	1.02	พอใช้
45. ปฏิบัติกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย	2.92	0.92	ปานกลาง
46. ฝึกการผ่อนคลายหรือทำสมาธิ	2.12	1.30	ต่ำ
47. ดำเนินชีวิตอย่างไม่รีบเร่ง	2.62	1.01	ปานกลาง
48. ยอมรับสิ่งต่างๆ ในชีวิต	2.80	0.90	ปานกลาง
49. ทำจิตใจให้สบายก่อนนอน	3.02	0.98	ดี
50. นอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ	2.86	0.95	ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยแผลเปื่อยตื้นเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน จำแนกตามรายข้อ รายด้าน และโดยรวม (n = 57)

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ
แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวม	2.81	1.08	ปานกลาง
ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ	3.00	1.14	ดี
1. สังเกตอาการและอาการผิดปกติ	3.47	0.76	ดีมาก
2. มาพบแพทย์ทันทีเมื่อมีอาการผิดปกติ	3.02	0.92	ดี
3. เล่าอาการผิดปกติให้แพทย์/พยาบาลฟัง	3.75	0.58	ดีมาก
4. สนใจติดตามข่าวสารต่างๆ	2.25	1.06	พอใช้
5. ขอคำแนะนำ/ปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับโรค	2.19	1.09	ต่ำ
6. มาตรวจตามแพทย์นัด	3.23	1.18	ดี
7. พยายามแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้ป่วยรายอื่น	2.40	0.96	พอใช้
8. ไม่สูบบุหรี่	3.70	0.87	ดีมาก
ด้านกิจกรรมทางกาย	2.05	1.16	ต่ำ
9. ออกกำลังกายเพื่อความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน	1.42	0.84	ต่ำ
10. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป	1.65	1.08	ต่ำ
11. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจและปอด	2.12	1.07	ต่ำ
12. สอดแทรกการออกกำลังกายในกิจวัตรประจำวัน	2.09	1.12	ต่ำ
13. ทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในยามว่าง	2.95	1.06	ปานกลาง
ด้านโภชนาการ	2.84	1.10	ปานกลาง
14. รับประทานอาหารตรงเวลา ครบ 3 มื้อ	2.88	1.07	ปานกลาง
15. เลี่ยงอาหารละเอียด ไม่รับประทานอาหาร	2.75	1.07	ปานกลาง
16. ไม่รับประทานอาหารรสเค็มหรือเปรี้ยวจัด	3.02	0.88	ดี
17. ไม่รับประทานอาหารที่มันมาก	2.89	0.90	ปานกลาง
18. ไม่รับประทานอาหารจนรู้สึกอึดอัด	2.75	0.74	ปานกลาง
19. ไม่รับประทานอาหารย่อยยาก	2.12	0.96	ต่ำ
20. รับประทานอาหารที่มีกากใย	3.28	0.84	ดี

ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยแผลเปื่อยตื้นเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน จำแนกตามรายข้อ รายด้าน และโดยรวม (n = 57)

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ
21. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสหวาน	2.77	.80	ปานกลาง
22. ไม่รับประทานอาหารหมักดอง	3.23	0.66	ดี
23. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	3.63	0.75	ดีมาก
24. ไม่ดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มชูกำลัง	3.18	1.07	ดี
25. ไม่ทานยาลูกกลอน และยาชุด	3.77	0.65	ดีมาก
26. ทานยาแก้ปวดหลังอาหารทันทีตามที่ระบุ	1.98	1.34	ต่ำ
27. ทานยาลดกรดหลังรับประทานยาแก้ปวด	1.46	0.87	ต่ำ
ด้านการเจริญทางจิตวิญญาณ	3.07	0.87	ดี
28. มองโลกในแง่ดี	3.14	0.85	ดี
29. มีสิ่งที่ศรัทธา หรือบุคคลที่เคารพนับถือ	3.53	0.63	ดีมาก
30. รู้สึกว่าชีวิตของท่านสงบสุข	2.89	0.90	ปานกลาง
31. ตั้งเป้าหมายระยะยาวในการดำเนินชีวิต	2.84	0.96	ปานกลาง
32. ทำงานไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่ตั้งไว้	2.96	0.96	ปานกลาง
33. หวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะดีขึ้นในอนาคต	3.09	0.81	ดี
34. เปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น	3.35	0.74	ดี
35. ทบทวนจุดเด่น และจุดด้อย	2.77	0.87	ปานกลาง
ด้านการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	3.03	0.87	ดี
36. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	3.25	0.76	ดี
37. แบ่งเวลาให้กับบุคคลใกล้ชิด เพื่อนสนิท	3.16	0.82	ดี
38. รู้สึกพอใจในการพบปะสังสรรค์กับคนอื่น	3.00	0.80	ดี
39. ยกย่องชมเชยในความสำเร็จของคนอื่น	3.18	0.87	ดี
40. ให้คำแนะนำ กำลังใจ หรือช่วยเหลือคนอื่น	3.14	0.83	ดี
41. ได้รับกำลังใจ/การช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด	2.81	0.91	ปานกลาง
42. ใช้วิธีการพูดคุยประนีประนอม	2.65	1.01	ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วย
แผลเปื่อยเรื้อรังที่มีภาวะแทรกซ้อน จำแนกตามรายชื่อ รายด้าน และโดยรวม ($n = 57$)

แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับแบบแผนชีวิตที่ ส่งเสริมสุขภาพ
ด้านการจัดการกับความเครียด	2.61	1.08	ปานกลาง
43. ใช้วิธีการควบคุมความเครียด	2.30	0.87	พอใช้
44. แบ่งเวลาในการทำงานกับการพักผ่อน	2.30	1.16	ปานกลาง
45. ปฏิบัติกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย	3.07	0.92	ดี
46. ฝึกการผ่อนคลายหรือทำสมาธิ	1.82	1.02	ต่ำ
47. ดำเนินชีวิตอย่างไม่รีบเร่ง	2.63	1.06	ปานกลาง
48. ยอมรับสิ่งต่างๆ ในชีวิต	2.72	0.88	ปานกลาง
49. ทำจิตใจให้สบายก่อนนอน	3.09	1.04	ดี
50. นอนหลับพักผ่อนได้เพียงพอ	2.91	1.07	ปานกลาง