

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของผู้ที่สามารถจะเข้าร่วมในการวิจัย โดยอธิบายการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กับกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

ดิฉัน นางสาวปราณี มิ่งขวัญ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ผลการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้การพยาบาลเพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมองต่อไป จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม จำนวน 3 ชุด โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ซึ่งท่านมีสิทธิ์จะตอบรับหรือปฏิเสธ และระหว่างสัมภาษณ์ท่านสามารถยกเลิกการสัมภาษณ์ได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ

ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ และจะเสนอผลการศึกษาเป็นแบบภาพรวมทั้งหมดเท่านั้น ในระหว่างสัมภาษณ์หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ ท่านสามารถสอบถามดิฉันได้ตลอดเวลา ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือ

ปราณี มิ่งขวัญ

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบวัดความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุโรค -
หลอดเลือดสมอง

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

วันที่.....

แบบสัมภาษณ์ความเครียดและการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือด - สมอง

คำชี้แจง แบบบันทึกแบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดและ
การเผชิญความเครียดในผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง ซึ่ง ประกอบด้วย 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความเครียด

ส่วนที่ 3 แบบวัดการเผชิญความเครียด

การประเมินสมรรถภาพสมอง

ทำการสัมภาษณ์ผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมองเพื่อประเมินสมรรถภาพสมอง โดย
ต้องได้คะแนนตั้งแต่ 24 คะแนนขึ้นไป จึงจะทำการสัมภาษณ์ผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง
ต่อไปในส่วนอื่นๆ

1. ORIENTATION (6 คะแนน)

(1) วันนี้ วันอะไรของสัปดาห์ (จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส ฯลฯ)

(1) วันนี้ วันที่เท่าไร

(1) เดือนนี้ เดือนอะไร

(1) ขณะนี้เป็นช่วง (ตอน) ไหนของวัน (เช้า เที่ยง บ่ายเย็น)

(1) ที่นี้ที่ไหน (บริเวณที่ตรวจ)

(1) คนที่อยู่ในภาพนี้ มีอาชีพอะไร (ภาพอยู่ด้านหลัง)

2. REGISTRATION (3 คะแนน)

(3) ผู้ทดสอบบอกชื่อของ 3 อย่าง โดยพูดห่างกันครั้งละ 1 วินาที (ต้นไม้ รถยนต์

มือ) เพียงครั้งเดียว แล้วจึงให้ผู้ทดสอบบอกให้ครบตามที่ผู้ทดสอบบอก

ในครั้งแรกให้ 1 คะแนน ในแต่ละคำตอบที่ตอบถูก

* หมายเหตุ หลังจากให้คะแนนแล้วให้บอกซ้ำจนผู้ถูกทดสอบจำได้ ทั้ง 3 อย่าง

และบอกให้ผู้ถูกทดสอบทราบว่าสักครู่จะกลับมาถามใหม่

6. RECALL (3 คะแนน)

สิ่งของ 3 อย่างที่บอกให้จำเมื่อสักครู่มีอะไรบ้าง

(1) ต้นไม้

(1) รถยนต์

(1) มือ

รวม

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ถามผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง แต่ละข้อเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล และโปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในวงเล็บหน้าข้อความ หรือเติมคำในช่องว่างตามที่ผู้สูงอายุ ตอบแบบสัมภาษณ์ตรงกับความเป็นจริง

- | | | |
|--|---------------------|---|
| 1. ชื่อ-สกุล..... | การวินิจฉัยโรค..... | สำหรับผู้วิจัย |
| 2. อายุ.....ปี | | ☐ ☐ |
| 3. เพศ () ชาย () หญิง | | ☐ |
| 4. สถานภาพสมรส () โสด () คู่ () แยกกันอยู่ () หม้าย () หย่า | | ☐ |
| 18. ระดับการพึ่งพาของผู้ป่วย (ประเมินจากดัชนีบาร์เรลและดัชนีจุฬาเอดีแอล) | | ☐ |
| คะแนนจากดัชนีบาร์เรลเอดีแอล | | |
| () 0 - 4 = พึ่งพาทั้งหมด | | |
| () 5 - 8 = พึ่งพาระดับรุนแรง | | |
| () 9 - 11 = พึ่งพาระดับปานกลาง | | |
| () 12 ขึ้นไป = พึ่งพาเล็กน้อย | | |
| คะแนนจากดัชนีจุฬาเอดีแอล | | ☐ |
| () 0 () 1 () 2 () 3 () 4 | | |
| () 5 () 6 () 7 () 8 () 9 | | |
| 19. การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ | | ☐ |
| () ทำด้วยตนเองทั้งหมด | | |
| () อาศัยผู้ดูแล | | |
| 20. การรักษาที่ได้รับในปัจจุบัน () รับประทานยา | | ☐ |
| () ทำกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาล/สถานบริการ | | |
| () ทำกายภาพบำบัดเองที่บ้าน | | |
| () อื่นๆ ระบุ..... | | |

ดัชนีบาร์เธลเอดีแอล (Barthel ADL Index)

1. Feeding (รับประทานอาหารเมื่อเตรียมสำหรับไว้ให้เรียบร้อยต่อหน้า)

0 ไม่สามารถตักอาหารเข้าปากได้ต้องมีคนป้อนให้

1 ตักอาหารเองได้ แต่ต้องมีคนช่วย เช่น ช่วยใช้ช้อนตักเตรียมไว้ให้หรือตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆเตรียมไว้ล่วงหน้า

2 ตักอาหารและช่วยตัวเองได้เป็นปกติ

2. Grooming (ล้างหน้า, หวีผม, แปรงสีฟัน, โกนหนวด, ในระยะ 24-28 ชั่วโมงที่ผ่านมา)

0 ต้องการความช่วยเหลือ

1 ทำได้เอง (รวมทั้งที่ทำได้เองถ้าเตรียมอุปกรณ์ไว้ให้)

3. Transfer (ลุกนั่งจากที่นอนหรือเตียงไปยังเก้าอี้)

0 ไม่สามารถนั่งได้ (นั่งแล้วจะล้มเสมอ) หรือต้องใช้สองคนช่วยกันยกขึ้น

1 ต้องการความช่วยเหลืออย่างมาก จึงจะนั่งได้ เช่น ต้องใช้คนที่แข็งแรงหรือมีทักษะ 1 คนหรือใช้คนทั่วไป 2 คนพยุงหรือดันขึ้นมาจึงจะนั่งอยู่ได้

2 ต้องการความช่วยเหลือบ้าง เช่น บอกให้ทำตาม หรือช่วยพยุงเล็กน้อย หรือต้องมีคนดูแลเพื่อความปลอดภัย

3 ทำได้เอง

9. Bowels (การกลั่นถ่ายอุจจาระในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

0 กลั่นไม่ได้ หรือต้องการสวนอุจจาระอยู่เสมอ

1 กลั่นไม่ได้เป็นบางครั้ง (เป็นน้อยกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์)

2 กลั่นได้ตลอดเวลา

10. Bladder (การกลั่นปัสสาวะในระยะ 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา)

0 กลั่นไม่ได้ หรือสวนสายปัสสาวะแต่ไม่สามารถดูแลเองได้

1 กลั่นไม่ได้บางครั้ง (เป็นน้อยกว่าวันละ 1 ครั้ง)

2 กลั่นได้ปกติ

ดัชนีจุฬาเอดีแอล (Chula ADL index)

1. Walking outdoor (เดินหรือเคลื่อนที่นอกบ้าน)

0 เดินไม่ได้

1 ใช้รถเข็น และช่วยตัวเองได้หรือต้องการคนประคอง 2 ข้าง)

2 ต้องการคนช่วยพยุงหรือไปด้วยตลอด

3 เดินได้เอง (รวมทั้งใช้เครื่องช่วยเดิน เช่น Walker)

2. Cooking (ทำหรือเตรียมอาหาร หุงข้าว)

0 ทำไม่ได้

1 ต้องการคนช่วยในการทำหรือจัดเตรียมบางอย่างไว้ล่วงหน้าจึงจะทำได้

2 ทำเองได้

5. Public Transport (ใช้บริการรถเมล์, รถสองแถว)

0 ไม่สามารถทำได้

1 ทำได้ แต่ต้องมีคนช่วยดูแลไปด้วย

2 ไปมาเองได้

ส่วนที่ 2 แบบวัดความเครียด

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการถามเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดของท่านในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ในแต่ละข้อคำถาม ให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- ไม่เคย หมายถึง ไม่เกิดความรู้สึกนั้นเลยในหนึ่งเดือน
 เกือบไม่เคย หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้นกับท่านประมาณ 1-3 ครั้ง ในหนึ่งเดือน
 บางครั้ง หมายถึง เกิดความรู้สึกนั้นกับท่านอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง
 บ่อย หมายถึง เกิดความรู้สึกเหล่านั้นกับท่านอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง
 บ่อยมาก หมายถึง เกิดความรู้สึกเหล่านั้นกับท่านเป็นประจำทุกวัน

ข้อความ	ไม่เคย (1)	เกือบ ไม่เคย (2)	บาง ครั้ง (3)	บ่อย (4)	บ่อย มาก (5)	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกอารมณ์เสียกับเรื่องที่เกิดขึ้น โดยไม่คาดคิดบ่อยแค่ไหน						
2. ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ท่านรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตได้						
3. ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา ท่านสามารถควบคุมการใช้เวลาได้บ่อยแค่ไหน						
14. ในหนึ่งเดือนที่ผ่านมา บ่อยแค่ไหนที่ท่านรู้สึกว่าความยุ่งยากมีมากจนท่านไม่สามารถเอาชนะได้						

ส่วนที่ 3 แบบวัดการเผชิญความเครียด

คำชี้แจง บุคคลมีปฏิกิริยาต่อความเครียดได้หลายแบบ บางคนใช้วิธีการควบคุมความเครียดโดยวิธีเดียว บางคนใช้วิธีการเผชิญความเครียดหลายวิธี ดิฉันมีความสนใจวิธีการที่บุคคลกระทำเมื่อเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด กรุณาให้คำตอบว่าคุณใช้วิธีการเผชิญกับความเครียดต่อไปนี้บ่อยเพียงใด โดยเลือกเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อคำถาม

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดแบบนี้เลย

นานๆ ครั้ง หมายถึง ท่านใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดประมาณ 1-3 ครั้ง ในหนึ่งเดือน

บางครั้ง หมายถึง ท่านใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดแบบอาทิตย์ละ 1-2 ครั้ง

บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดแบบนี้อาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง

เกือบทุกครั้ง หมายถึง ท่านใช้ลักษณะการเผชิญความเครียดแบบนี้เกือบทุกครั้ง

ลักษณะการเผชิญความเครียด	ไม่ เคย (1)	นานๆ ครั้ง (2)	บาง ครั้ง (3)	บ่อย ครั้ง (4)	เกือบ ทุกครั้ง (5)	สำหรับ ผู้วิจัย
1. กังวลใจ						
2. ลดความเครียดโดยการทำกิจกรรมหรือ ออกกำลังกาย						
3. หวังว่าสิ่งต่างๆ จะดีขึ้น						
34. กำหนดเป้าหมายให้เจาะจงชัดเจนเพื่อ แก้ปัญหา						
35. บอกตนเองไม่ต้องวิตก ทุกอย่างอาจจะ ดีขึ้น						
36. มองหาสิ่งใหม่ที่ต้องการอย่างแท้จริง และดีที่สุด						

ภาคผนวก ค

- จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะแรกที่ใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบเผชิญหน้ากับปัญหา 10 อันดับแรก
- จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะหลังที่ใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบเผชิญหน้ากับปัญหา 10 อันดับแรก
- จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะแรกที่ใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบจัดการกับอารมณ์เรียงตามอันดับ
- จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะหลังที่ใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบจัดการกับอารมณ์เรียงตามอันดับ
- จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะแรกที่ใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ 10 อันดับแรก
- จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะหลังที่ใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ 10 อันดับแรก

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะแรกที่ใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบเผชิญหน้ากับปัญหา 10 อันดับแรก

อันดับที่	การเผชิญหน้ากับปัญหา	จำนวน (ร้อยละ) n = 25
1	พยายามควบคุมสถานการณ์บางอย่างไว้	17 (68.00)
2	ลดความเครียดโดยการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย	15 (60.00)
3	คิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์	14 (56.00)
3	พยายามค้นหาเป้าหมายหรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	14 (56.00)
5	ปรึกษาปัญหากับผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์แบบเดียวกัน	13 (52.00)
5	พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนและทุกแง่ทุกมุม	13 (52.00)
5	พยายามนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการแก้ปัญหา	13 (52.00)
8	พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างจริงจัง	12 (48.00)
8	ขอกำลังใจหรือความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือเพื่อน	12 (48.00)
8	พยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์เพิ่มเติม เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น	12 (48.00)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะหลังที่เลือกใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบเผชิญหน้ากับปัญหา 10 อันดับแรก

อันดับที่	การเผชิญหน้ากับปัญหา	จำนวน (ร้อยละ) n = 25
1	ลดความเครียดโดยการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกาย	20 (80.00)
2	ขอกำลังใจหรือความช่วยเหลือจากครอบครัวหรือเพื่อน	17 (68.00)
3	พยายามควบคุมสถานการณ์บางอย่างไว้	16 (64.00)
4	คิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์	14 (56.00)
4	พยายามค้นหาเป้าหมายหรือทำความเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	14 (56.00)
4	ลองแก้ปัญหาหลายๆ วิธี เพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุด	14 (56.00)
4	พยายามแก้ไขปัญหโดยแยกแยะปัญหาเป็นส่วนๆ	14 (56.00)
5	พยายามหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์เพิ่มเติม เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น	12 (48.00)
9	พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนและทุกแง่ทุกมุม	11 (44.00)
10	ปรึกษาปัญหากับผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์แบบเดียวกัน	10 (40.00)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพพระยะแรกที่ถูกเลือกให้การเผชิญ
ความเครียดแบบจัดการกับอารมณ์เรียงตามอันดับ

อันดับที่	การจัดการกับอารมณ์	จำนวน (ร้อยละ) n = 25
1	กังวลใจ	17 (68.00)
1	กระวนกระวาย หงุดหงิดใจ	17 (68.00)
3	อารมณ์เสีย จุนเจียว สบแต่่ง สบถ	14 (56.00)
4	คิดฝืนหรือเพ้อฝืนไปเรื่อย	11 (44.00)
5	การกิน การสูบ การขบเคี้ยว	10 (40.00)
5	เตรียมการสำหรับความเลวร้ายที่สุดที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้	10 (40.00)
7	ระบายอารมณ์กับคนหรือสิ่งของ	8 (32.00)
8	แยกตัว อายากอยู่คนเดียวตามลำพัง	7 (28.00)
9	ตำหนิคนอื่นว่าเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดปัญหา	1 (4.00)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพพระยะหลังที่ถูกเลือกให้การเผชิญ
ความเครียดแบบจัดการกับอารมณ์เรียงตามอันดับ

อันดับที่	การจัดการกับอารมณ์	จำนวน (ร้อยละ) n = 25
1	กระวนกระวาย หงุดหงิดใจ	17 (68.00)
2	กังวลใจ	16 (64.00)
3	คิดฝืนหรือเพ้อฝืนไปเรื่อย	15 (60.00)
4	อารมณ์เสีย จุนเจียว สบแต่่ง สบถ	14 (56.00)
5	แยกตัว อายากอยู่คนเดียวตามลำพัง	13 (52.00)
6	การกิน การสูบ การขบเคี้ยว	12 (48.00)
7	เตรียมการสำหรับความเลวร้ายที่สุดที่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้	11 (44.00)
8	ระบายอารมณ์กับคนหรือสิ่งของ	10 (40.00)
9	ตำหนิคนอื่นว่าเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดปัญหา	3 (12.00)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะแรกที่ใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบจัดการกับปัญหาทางอ้อม 10 อันดับแรก

อันดับที่	การจัดการกับปัญหาทางอ้อม	จำนวน (ร้อยละ) n = 25
1	สวดมนต์ เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่เชื่อถือ	25 (100.00)
2	ยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นจริง	24 (96.00)
3	บอกตนเองไม่ต้องวิตก ทุกอย่างอาจจะดีขึ้น	23 (92.00)
4	หวังว่าสิ่งต่างๆ จะดีขึ้น	19 (76.00)
5	พยายามลืมปัญหาและคิดถึงเรื่องอื่นแทน	17 (68.00)
5	ปล่อยให้สถานการณ์เป็นไปเพราะเป็นเรื่องของโชคชะตา ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้	17 (68.00)
5	เข้านอนโดยคิดหวังว่าสิ่งต่างๆ จะดีขึ้นในตอนเช้า	17 (68.00)
5	มองหาสิ่งใหม่ที่ต้องการอย่างแท้จริงและดีที่สุด	17 (68.00)
9	อยู่เฉยๆ โดยหวังว่าเมื่อถึงเวลาปัญหาจะคลี่คลายได้เอง	16 (64.00)
10	ยอมรับปัญหา คิดเสียว่าสิ่งต่างๆ อาจเลวร้ายได้	15 (60.00)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างระยะฟื้นฟูสภาพระยะหลังที่เลือกใช้การเผชิญ
ความเครียดแบบจัดการกับปัญหาทางอ้อม 10 อันดับแรก

อันดับที่	การจัดการกับปัญหาทางอ้อม	จำนวน (ร้อยละ) n = 25
1	ยอมรับสถานการณ์ตามที่เป็นจริง	25 (100.00)
2	บอกตนเองไม่ต้องวิตก ทุกอย่างอาจจะดีขึ้น	24 (96.00)
3	หวังว่าสิ่งต่างๆ จะดีขึ้น	22 (88.00)
3	สวดมนต์ เชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งที่เชื่อถือ	22 (88.00)
5	เข้านอนโดยคิดหวังว่าสิ่งต่างๆ จะดีขึ้นในตอนเช้า	20 (80.00)
6	ยอมรับปัญหา คิดเสียว่าสิ่งต่างๆ อาจเลวร้ายได้	19 (76.00)
6	พยายามลืมปัญหาและคิดถึงเรื่องอื่นแทน	19 (76.00)
8	ปล่อยให้สถานการณ์เป็นไปเพราะเป็นเรื่องของโชคชะตา ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้	16 (64.00)
9	มองหาสิ่งใหม่ที่ต้องการอย่างแท้จริงและดีที่สุด	14 (56.00)
10	พยายามทำอะไรก็ได้แม้ว่าจะไม่แน่ใจว่าจะช่วยแก้ปัญหาได้	12 (48.00)

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

รองศาสตราจารย์อุบล นิวัติชัย

ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศรีพรรณ กันธะวัง

ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์

ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล นางสาวปราณี มิ่งขวัญ

วัน เดือน ปีเกิด 25 พฤษภาคม 2513

สถานที่เกิด จังหวัดพิจิตร

ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	พ.ศ.ที่สำเร็จการศึกษา
ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ 6	โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จ.ลพบุรี	พ.ศ.2531
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี	พ.ศ.2535
ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	พ.ศ.2539

ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ.	ตำแหน่ง	สถานที่ทำงาน
พ.ศ. 2535 – ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ	โรงพยาบาลบ้านหมี่ จ.ลพบุรี