

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. นายแพทย์วีรชัย ชีวาศิษย์กุล ตำแหน่งนายแพทย์แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลรามธิบดี
2. นางสาวสุดา ภูทอง ตำแหน่งอาจารย์พยาบาล (ข้าราชการบำนาญ)
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีละลา
3. นางสาวเรณู บุญจันทร์ ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุข
4. นางสาวชุติ เอี่ยมมงคล ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
5. นางบุญนาค คงวัดใหม่ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ.๐๕๕๕.๔๕/ว ๑๔๘๕



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายแพทย์วีรชัย ชีวาศิษฏกุล

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
ที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศศิฑาภัทรพรไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๕๒๓๖๖๕๖	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐

ที่ ศธ.๐๕๕๕.๔๕/ว ๑๔๘๕



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวสุดา ภูทอง

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศิษดาภัทรพร ไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๕๒๗๖๘๕๖	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐



ที่ ศธ.๐๕๕๕.๔๕/ว ๑๔๘๕

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวเรณู บุญจันทร์

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคินิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศิษดาภัทรพรไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๕๒๗๖๘๕๖	พฤติกรรมมารดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบไปด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)
ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐

ที่ ศษ.๐๕๕๕.๔๕/ ว ๑๔๘๕



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวชุกดี เอี่ยมองค์

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศิษดาภัทรพร ไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๕๒๗๖๘๕๖	พฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐

ที่ ศธ.๐๕๕๕.๔๕/ว ๑๔๘๕



ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

๒ มิถุนายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางบุญนาค คงวัดใหม่

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ชื่อนักศึกษา	ชื่อเรื่องภาคนิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
นางศิษดาภัทรพร ไพโรจน์ รหัสประจำตัว ๕๑๕๒๗๖๘๕๖	พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	ดร.ศรีงามลักษณ์ คำทอง รองศาสตราจารย์สุเทพ ลิ้มอรุณ

ทั้งนี้ นักศึกษาได้ส่งต้นฉบับโครงร่างวิทยานิพนธ์มาเพื่ออ่านและพิจารณาประกอบด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บัณฑิตศึกษา ศูนย์จัดการศึกษาฯ

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๕ ๓๒๕๐

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี

จังหวัดระนอง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบที่ต้องการเพียงคำตอบเดียวหรือเติมคำลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้สมบูรณ์

1. เพศ

 ชาย หญิง

2. อายุ

 ต่ำกว่า 40 ปี 40-49 ปี 50-59 ปี 60-69 ปี 70-79 ปี 80 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

 โสด สมรส หม้าย แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

 ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.หรือเทียบเท่า อนุปริญญา/ปวส. ปริญญาตรีขึ้นไป ไม่ได้ศึกษา

5. อาชีพ

 เกษตรกรรม รับจ้าง ค้าขาย รับราชการ งานบ้าน ว่างาน

6. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

 น้อยกว่า 10,000 บาท 10,000-20,000 บาท 20,001-30,000 บาท

7. ระยะเวลาที่ป่วย
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 5 ปี | <input type="checkbox"/> 5 ปี 1 เดือน - 10 ปี |
| <input type="checkbox"/> 10 ปี 1 เดือน - 15 ปี | <input type="checkbox"/> 15 ปี 1 เดือน - 20 ปี |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 20 ปี | |
8. แหล่งการรับความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูงท่านได้รับจากแหล่งใดมากที่สุด
- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> วิทยุโทรทัศน์ | <input type="checkbox"/> หอกระจายข่าว |
| <input type="checkbox"/> เจ้าหน้าที่ แพทย์ พยาบาล | <input type="checkbox"/> สิ่งพิมพ์ |

ตอนที่ 2 ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้จึงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับความคิดเห็น			สำหรับ ผู้วิจัย
	เห็นด้วย มาก (3)	เห็นด้วย ปานกลาง (2)	เห็นด้วย น้อย (1)	
ปัจจัยด้านการสนับสนุนจากสังคม				[]
1. บุคคลในครอบครัวของท่านมีส่วนร่วมในการดูแลในการ รับประทานยา การพบแพทย์ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน				[]
2. เพื่อนบ้านของท่านมีส่วนร่วมในการดูแลหรือสนับสนุนท่าน ในการให้กำลังใจ				[]
3. ท่านเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมต่างๆ ในหมู่บ้านในการช่วยกัน ดูแลสุขภาพของโรคความดันโลหิตสูง				[]
4. สมาชิกกลุ่มหรือชมรมมีส่วนร่วมในการดูแลหรือสนับสนุน การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการคลายเครียด				[]
ปัจจัยด้านการเข้าถึงบริการ				[]
5. ระยะเวลาในการเดินทางไปรับบริการที่สถานบริการที่ขึ้น ทะเบียนรักษามีความใกล้เคียงและสะดวก				[]
6. ระยะทางจากบ้านท่านกับสถานบริการที่ขึ้นทะเบียนรักษา ใกล้เคียงสามารถเข้าถึงการรักษาได้				[]
7. ท่านมีสวัสดิการในการรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วยเช่นบัตรทอง สิทธิข้าราชการ ประกันสังคม ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง				[]
8. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้มาเยี่ยมที่บ้านและให้ความรู้เรื่องโรค ความดันโลหิตสูงแก่ท่าน				[]
9. ท่านมีพาหนะเดินทางไปรับยาที่สถานบริการที่สะดวกและ ปลอดภัย				[]
10. ท่านพึงพอใจและสะดวกที่จะไปรับบริการของสถานพยาบาล ได้แก่ โรงพยาบาล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล				[]

ปัจจัยในการดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับความคิดเห็น			สำหรับผู้วิจัย
	เห็นด้วย มาก (3)	เห็นด้วย ปานกลาง (2)	เห็นด้วย น้อย (1)	
11. ท่านพึงพอใจที่จะรับบริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ และพยาบาล				[]
12. ความรุนแรงโรคความดันโลหิตสูงเป็นโรคที่รักษาไม่หายต้องรักษาตลอดชีวิต				[]
13. ความรุนแรงโรคความดันโลหิตสูงทำให้เสียชีวิต				[]
14. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตาย				[]
15. ภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงทำให้หลอดเลือดสมองตีบทำให้เป็นอัมพาต				[]
16. ภาวะคุกคามโรคความดันโลหิตสูงทำให้ต้องปฏิบัติตัวในการรักษาโรคตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด สามารถป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้				[]
17. ภาวะคุกคามโรคความดันโลหิตสูงทำให้ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเรื่องโรคความดันโลหิตสูง				[]
18. ภาวะคุกคามโรคความดันโลหิตสูงทำให้ท่านยอมรับคำแนะนำจากอาสาสมัครสาธารณสุขเรื่องโรคความดันโลหิตสูง				[]
19. การใช้แรงหรือการออกกำลังกายมากเกินไป อาจทำให้ภาวะความดันโลหิตสูงเป็นมากขึ้น				[]
20. การปรับลดขนาดยาเอง โดยไม่ได้รับการปรึกษาจากแพทย์มีผลทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนได้				[]

ตอนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
คำชี้แจง จงพิจารณาข้อความต่อไปนี้จึงโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของท่าน

พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	
ด้านการบริโภคอาหาร				[]
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสเค็ม				[]
2. ท่านรับประทานอาหารเติมน้ำปลา หรือซอสปรุงรสเพิ่ม ในอาหารก่อนรับประทาน				[]
3. ท่านรับประทานอาหาร และขนมใส่กะทิ				[]
4. ท่านรับประทานอาหารที่หลากหลายโดยเน้นผัก และ ผลไม้รสไม่หวาน				[]
5. ท่านรับประทานอาหารข้าวขาหมู ข้าวมันไก่				[]
6. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัด หรือทอด				[]
7. ท่านใช้ผงชูรส หรือผงปรุงรส ในการปรุงอาหาร				[]
8. ท่านรับประทานอาหารประเภท ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ปลาหมึก หอยนางรม				[]
ด้านการออกกำลังกาย				[]
9. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน				[]
10. ท่านออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งเหยาะ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง				[]
11. ความบ่อยของการออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์				[]
13. ท่านได้ควบคุมระดับความดันโลหิตให้ต่ำกว่า 180/110 มิลลิเมตรปรอทก่อนออกกำลังกาย				[]
14. ท่านออกกำลังกายโดยการแกว่งแขนสลับกับเท้าที่ก้าวเดิน สาวเท้ายาว เหวี่ยงแขนสูงในช่วงเช้า หรือเย็น				[]
ด้านการจัดการความเครียดการพักผ่อน				[]
15. เมื่อมีความเครียดท่านได้ปรึกษาหารือกับคนที่ท่านไว้วางใจ บ่อยเพียงใด				[]

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง ของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง	ระดับการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย	
16. เมื่อมีความเครียดท่านมีวิธีคลายเครียดของท่านเองเช่น การทำสมาธิ ฟังธรรมมะ ทำบุญตักบาตร ฟังเพลง ดูทีวี				[]
17. ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง				[]
18. ท่านทำงานหนัก ไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน				[]
19. ท่านการเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงโดยการรับประทาน อาหารที่มีคุณค่า ออกกำลังกายเป็นประจำ นอนหลับ ให้เพียงพอ				[]
20. ท่านพยายามลืมปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นหรือผ่อนคลาย ความเครียด โดยการสูบบุหรี่				[]
21. ท่านคลายเครียดโดยการทำสมาธิเบื้องต้นและเดินจงกรม				[]
22. ท่านรับประทานยานอนหลับก่อนนอน				[]
23. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ ชาดอง เหล้า วิสกี้				[]
24. ท่านแสดงอารมณ์โกรธ จุนเจียวเมื่อเครียด บ่อยแค่ไหน				[]
ด้านการรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง				[]
25. ท่านไปรับการตรวจรักษาตามวันและเวลาที่แพทย์หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขนัด				[]
26. ท่านไปรับการตรวจวัดความดันโลหิตเพื่อทราบความ เปลี่ยนแปลงของระดับความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอ				[]
27. ท่านไปรับการตรวจตามวันและเวลาที่แพทย์นัด				[]
28. ท่านหยุดรับประทานยาหรือลดปริมาณยาเอง เมื่อมีอาการดีขึ้น				[]
29. ท่านรับประทานยาอย่างต่อเนื่องเพื่อควบคุมภาวะโรค ไม่ให้เป็นมากขึ้นหรือมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้นน้อยที่สุด				[]
30. ท่านเพิ่มปริมาณยาเอง เมื่ออาการไม่ดีขึ้น				[]
31. เมื่อมีปัญหาหรืออาการผิดปกติ ท่านมาพบแพทย์ก่อนนัด				[]
32. เวลามารับการตรวจรักษา ท่านมีคนในครอบครัวมารับฟัง ผลการตรวจหรือคำแนะนำจากแพทย์				[]

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 A1- C8

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	49.17	18.557	.194	.845
a2	49.67	15.747	.290	.836
a3	49.43	19.220	.263	.874
a4	49.33	14.575	.892	.793
b1	49.20	18.579	.193	.847
b2	49.33	14.575	.892	.793
b3	49.23	16.392	.428	.820
b4	49.33	14.575	.892	.793
b5	49.30	16.562	.340	.824
b6	49.33	14.575	.892	.793
b7	49.33	17.126	.180	.833
c1	49.33	14.575	.892	.793
c2	49.00	18.069	.789	.831
c3	49.33	14.575	.892	.793
c4	49.00	18.069	.768	.831
c5	49.33	14.575	.892	.793
c6	49.00	18.069	.232	.831
c7	49.33	14.575	.892	.793
c8	49.00	18.069	.367	.831

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 19

Alpha = .829

ส่วนที่ 3 D1-G8

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
d1	79.86	40.195	.869	.805
d2	79.52	45.759	.657	.827
d3	79.86	40.195	.869	.805
d4	79.52	45.759	.512	.827
d5	79.86	40.195	.869	.805
d6	79.76	42.833	.480	.818
d7	79.86	40.195	.869	.805
d8	80.10	44.739	.049	.835
e1	79.79	43.670	.172	.829
e2	79.86	40.195	.869	.805
e3	79.97	49.034	.390	.851
e4	80.07	46.138	.098	.848
e5	79.90	48.239	.397	.843
e6	79.97	43.320	.245	.825
f1	79.86	40.195	.869	.805
f2	79.93	44.281	.073	.836
f3	79.86	40.195	.869	.805
f4	79.86	43.195	.366	.821
f5	79.86	40.195	.869	.805
f6	79.86	40.195	.869	.805
f7	80.07	44.424	.042	.840
f8	79.86	40.195	.869	.805
f9	80.00	41.714	.576	.814
f10	79.86	40.195	.869	.805
g1	79.79	43.741	.249	.824
g2	79.86	40.195	.869	.805
g3	79.52	45.759	.027	.827
g4	79.86	40.195	.869	.805
g6	80.07	48.995	.445	.848

g7	79.69	46.436	.157	.834
g8	79.79	45.599	.008	.831

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0 N of Items = 31

Alpha = .826

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	131.52	119.116	.148	.910
a2	132.03	112.534	.304	.907
a3	131.79	121.956	.275	.916
a4	131.69	108.722	.899	.900
b1	131.55	118.828	.109	.910
b2	131.69	108.722	.899	.900
b3	131.59	113.180	.502	.904
b4	131.69	108.722	.899	.900
b5	131.66	113.591	.419	.905
b6	131.69	108.722	.899	.900
b7	131.69	115.222	.247	.907
c1	131.69	108.722	.899	.900
c2	131.34	118.020	.789	.907
c3	131.69	108.722	.899	.900
c4	131.34	118.020	.768	.907
c5	131.69	108.722	.899	.900
c6	131.34	118.020	.232	.907
c7	131.69	108.722	.899	.900
c8	131.34	118.020	.367	.907
d1	131.69	108.722	.899	.900
d2	131.34	118.020	.657	.907
d3	131.69	108.722	.899	.900

d4	131.34	118.020	.512	.907
d5	131.69	108.722	.899	.900
d6	131.59	113.108	.510	.904
d7	131.69	108.722	.899	.900
d8	131.93	116.209	.081	.910
e1	131.62	115.030	.166	.909
e2	131.69	108.722	.899	.900
e3	131.79	123.241	.374	.916
e4	131.90	117.025	.009	.914
e5	131.72	122.493	.432	.914
e6	131.79	113.527	.304	.906
f1	131.69	108.722	.899	.900
f2	131.76	115.975	.077	.911
f3	131.69	108.722	.899	.900
f4	131.69	113.936	.373	.905
f5	131.69	108.722	.899	.900
f6	131.69	108.722	.899	.900
f7	131.90	116.739	.023	.913
f8	131.69	108.722	.899	.900
f9	131.83	111.791	.555	.903
f10	131.69	108.722	.899	.900
g1	131.62	114.387	.297	.906
g2	131.69	108.722	.899	.900
g3	131.34	118.020	.027	.907
g4	131.69	108.722	.899	.900
g6	131.90	123.667	.469	.915
g7	131.52	119.116	.148	.910
g8	131.62	118.101	.029	.909

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 50

Alpha = .907

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นางศิษดา ภัทรพรไพโรจน์
วัน เดือน ปีเกิด	14 กุมภาพันธ์ 2509
สถานที่เกิด	จังหวัดระนอง
ที่อยู่ปัจจุบัน	5/5 หมู่ 1 ตำบลน้ำจืดน้อย อ.กระบุรี จังหวัดระนอง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2530	วุฒิเจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน (ผดุงครรภ์อนามัย) โรงเรียนผดุงครรภ์อนามัยยะลา
พ.ศ. 2536	วุฒิพยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น ศูนย์อนามัยแม่และเด็กเขต 7 ราชบุรี
พ.ศ. 2536	ครุศาสตร์บัณฑิต (เอกสุขศึกษา) มหาวิทยาลัยสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2546	พยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีราชบุรี
ประสบการณ์ในการทำงาน	
พ.ศ. 2530-2540	ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลกระบุรี อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
พ.ศ. 2541-2544	สำนักงานสาธารณสุขอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
พ.ศ. 2546-2554	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปากจั่น อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
ปัจจุบัน	ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคอนปลา อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง