



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

เอกสารการพินิจพิเคราะห์

เอกสารการพินิจพิเคราะห์ของกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มควบคุม)

ดิฉันนางสาวทรัพย์ทรวง จอมพงษ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์ และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะทำการวิจัยเรื่องการส่งเสริมสมรรถนะในตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หากท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัย ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยจะใช้เวลาในการตอบแต่ละครั้งไม่เกิน 30 นาที ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ มีการใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำเสนอหรืออภิปรายข้อมูลจะทำในลักษณะของภาพรวมทั้งหมด คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน และไม่มีผลต่อการรักษาของท่าน ถ้าหากท่านไม่สะดวกในการตอบคำถามใดคำถามหนึ่ง ท่านก็สามารถเลือกที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามนั้นๆ ได้

การวิจัยครั้งนี้ท่านจะได้รับการสอบถาม/สัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะของตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ข้อมูลเกี่ยวกับความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และจะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง โดยท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติพฤติกรรมในการควบคุมระดับความดันโลหิต

การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน หากท่านต้องการที่จะปฏิเสธหรือออกจากกรวิจัย ท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้ทุกเมื่อ โดยจะไม่มีผลเสียใดๆ กับท่าน หากท่านมีข้อสงสัยประการใดๆ เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยยินดีที่จะตอบข้อสงสัยของท่านหรือหากท่านมีปัญหาใดๆ เกิดขึ้นในระหว่างการทำวิจัย หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมในภายหลัง ท่านสามารถติดต่อสอบถามโดยตรงได้ที่ดิฉัน นางสาวทรัพย์ทรวง จอมพงษ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (50200) หรือหมายเลขโทรศัพท์ (054) 412428 หรือติดต่อได้ที่ผศ.ดร.พวพยอม ปัญญา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ (053) 945020, 945047

ลงชื่อ(ผู้วิจัย)

(นางสาวทรัพย์ทรวง จอมพงษ์)

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้ารับทราบ และเข้าใจการอธิบายตามรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น และยินดีเข้าร่วม
ในการวิจัยครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงชื่อ(ผู้เข้าร่วมวิจัย)

(.....)

ลงชื่อ(พยาน)

(.....)

ลงชื่อ(พยาน)

(.....)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

เอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มทดลอง)

ดิฉันนางสาวทรัพย์ทรง จอมพงษ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลอาชีวเวชศาสตร์ และสัตวศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะทำการวิจัยเรื่องการส่งเสริมสมรรถนะในตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หากท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัย ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่านช่วยตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง โดยจะใช้เวลาในการตอบแต่ละครั้งไม่เกิน 30 นาที ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ มีการใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำเสนอหรืออภิปรายข้อมูลจะทำในลักษณะของภาพรวมทั้งหมด คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน และไม่มีผลต่อการรักษาของท่าน ถ้าหากท่านไม่สะดวกในการตอบคำถามใดคำถามหนึ่ง ท่านก็สามารถเลือกที่จะตอบหรือไม่ตอบคำถามนั้นๆ ได้

การวิจัยครั้งนี้ท่านจะได้รับการสอบถาม/สัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะของตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ข้อมูลเกี่ยวกับความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น และข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และภายหลังการสอบถาม/สัมภาษณ์ ท่านจะได้รับการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการลงมือกระทำด้วยตนเอง การได้เห็นตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด และการใช้เทคนิคผ่อนคลาย ในเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมในการป้องกันและควบคุมระดับความดันโลหิต ในระหว่างการวิจัย ผู้วิจัยยินดีตอบคำถามข้อสงสัย ให้ความรู้ คำแนะนำเพิ่มเติมตามความเหมาะสม และผลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ และจะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง โดยท่านจะได้รับความรู้เกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูงและการปฏิบัติพฤติกรรมในการควบคุมระดับความดันโลหิต

การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน หากท่านต้องการที่จะปฏิเสธหรือออกจากการศึกษา ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้ทุกเมื่อ โดยจะไม่มีผลเสียใดๆ กับท่าน หากท่านมีข้อสงสัยประการใดๆ เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยยินดีที่จะตอบข้อสงสัยของท่านหรือหากท่านมีปัญหาใดๆ เกิดขึ้นในระหว่างการทำวิจัย หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมในภายหลัง ท่านสามารถติดต่อสอบถามโดยตรงได้ที่ดิฉัน นางสาวทรัพย์ทรง จอมพงษ์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลอาชีวเวชศาสตร์และสัตวศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (50200) หรือหมายเลขโทรศัพท์ (054) 412428 หรือติดต่อได้ที่ ผศ.ดร.พวงพยอม ปัญญา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ภาควิชาการพยาบาลอาชีวเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายเลขโทรศัพท์ (053) 945020, 945047

ลงชื่อ(ผู้วิจัย)

(นางสาวทรัพย์ทรวง จอมพงษ์)

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้ารับทราบ และเข้าใจการอธิบายตามรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น และยินดีเข้าร่วม
ในการวิจัยครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงชื่อ(ผู้เข้าร่วมวิจัย)

(.....)

ลงชื่อ(พยาน)

(.....)

ลงชื่อ(พยาน)

(.....)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูลของงานวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ป่วย

คำชี้แจง กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ใน () หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุปี
3. สถานภาพ () โสด () คู่
() ม้าย () หย่า
() แยกกันอยู่
4. สถานภาพในครอบครัว () เป็นหัวหน้าครอบครัว
() เป็นสมาชิกในครอบครัว
5. ศาสนา () พุทธ () คริสต์
() อิสลาม () อื่นๆ โปรดระบุ
12. ประวัติการสูบบุหรี่ () สูบบุหรี่ วันละ.....มวน/ซอง เคยสูบบุหรี่.....ปี
() ไม่สูบบุหรี่ ระยะเวลาที่เลิกได้.....
13. ประวัติการดื่มสุรา () ดื่ม ความถี่และขนาดในการดื่ม.....เคยดื่มมานาน.....ปี
() ไม่ดื่ม ระยะเวลาที่เลิกได้.....
14. รูปแบบการออกกำลังกายที่ใช้.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในตนเอง เป็นการสอบถามถึงความมั่นใจของท่านในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพเพื่อที่จะควบคุมระดับความดันโลหิตสูงของท่านในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดเลือกคำตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ท่านเห็นควรว่าตรงกับความรู้สึกรของท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียว โดยมีตัวเลือกดังนี้

4 หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นท่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติมากที่สุด

3 หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นท่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติมาก

2 หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นท่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติปานกลาง

1 หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นท่านมีความมั่นใจในการปฏิบัติมีน้อย

0 หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นท่านไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติเลย

การรับรู้สมรรถนะในตนเอง	มั่นใจมากที่สุด 4	มั่นใจมาก 3	มั่นใจปานกลาง 2	มั่นใจน้อย 1	ไม่มั่นใจ 0
ท่านมั่นใจว่าท่านสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้					
1. ท่านมั่นใจว่าจะหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มี ไขมัน และโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง สมอสัตว์ เนื้อหมูติดมัน เครื่องในสัตว์ต่างๆ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ					
2. ท่านมั่นใจว่าจะรับประทานอาหารประเภทโปรตีนจากถั่วต่างๆและปลา แทนโปรตีนจากเนื้อหมู เนื้อวัวหรือเนื้อไก่					
3.					
27. เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากรับประทานยา ท่านมั่นใจว่าจะไปพบแพทย์ทันที					

ส่วนที่ 3

คำชี้แจง

แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นเป็นการสอบถามถึงความคาดหวังว่า หากท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ จะมีส่วนช่วยในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของท่านมากน้อยเพียงใด

โปรดเลือกคำตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ เพียงข้อเดียวในข้อที่ท่านเห็นควรว่า ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียว โดยมีตัวเลือก ดังนี้

4 หมายถึง ท่านคิดว่าการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มีส่วนช่วยในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของท่านได้มากที่สุด

3 หมายถึง ท่านคิดว่าการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มีส่วนช่วยในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของท่านได้มาก

2 หมายถึง ท่านคิดว่าการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มีส่วนช่วยในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของท่านได้ปานกลาง

1 หมายถึง ท่านคิดว่าการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มีส่วนช่วยในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของท่านได้น้อย

0 หมายถึง ท่านคิดว่าการปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ไม่มีส่วนช่วยในการควบคุมภาวะความดันโลหิตสูงของท่านได้เลย

ความคาดหวังในผลลัพธ์	ควบคุมได้มากที่สุด 4	ควบคุมได้มาก 3	ควบคุมได้ปานกลาง 2	ควบคุมได้น้อย 1	ไม่ควบคุมได้ 0
ท่านคิดว่าถ้าท่านปฏิบัติกิจกรรมต่างๆต่อไปนี้แล้วจะสามารถช่วยควบคุมความดันโลหิต					
1. การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมัน และโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง สมอสัตว์ เนื้อหมูดกมัน เครื่องในสัตว์ต่างๆ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ					
2.					
27. เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากรับประทานยา ท่านมั่นใจว่าจะไปพบแพทย์ทันที					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง เป็นการสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในการควบคุมระดับความดันโลหิตสูงของท่านในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา โปรดเลือกคำตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ที่ท่านเห็นตรงกับความรู้สึกรของท่านมากที่สุด เพียงข้อเดียว โดยมีตัวเลือกดังนี้

- 4 หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติในข้อนั้นๆเป็นประจำสม่ำเสมอ (ปฏิบัติทุกวัน)
 3 หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติในข้อนั้นๆบ่อยครั้ง (ปฏิบัติ 5-6 วัน ใน 1 สัปดาห์)
 2 หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติในข้อนั้นๆปานกลาง (ปฏิบัติ 3-4 วัน ใน 1 สัปดาห์)
 1 หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติในข้อนั้นๆบางครั้ง (ปฏิบัติ 1-2 วัน ใน 1 สัปดาห์)
 0 หมายถึง ท่านไม่ได้ปฏิบัติในข้อนั้นๆเลย (ไม่ปฏิบัติเลยใน 1 สัปดาห์)

พฤติกรรมสุขภาพ	ปฏิบัติ ประจำ 4	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง 3	ปฏิบัติ ปานกลาง 2	ปฏิบัติ บางครั้ง 1	ไม่ปฏิบัติ เลย 0
1. ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมัน และโคเลสเตอรอลสูง เช่น ไข่แดง สมอสัตว์ เนื้อหมูดกมัน เครื่องในสัตว์ต่างๆ ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ และอาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ					
2. ท่านรับประทานอาหารประเภทโปรตีนจากถั่วต่างๆและปลา แทนโปรตีนจากเนื้อหมู เนื้อวัวหรือเนื้อไก่					
3.					
27. เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากรับประทานยา ท่านมั่นใจว่าจะไปพบแพทย์ทันที					

ภาคผนวก ก

เนื้อหาเทคนิคการผ่อนคลายแบบไม่เกร็งกล้ามเนื้อ (ตามหลักการผ่อนคลายของ สมบัติ คาปัญญา)

คนตรี.....

หลังจากนอนลงในท่าที่ถูกต้องแล้ว ขยับส่วนต่างๆ ของร่างกายคุณให้ได้ท่าที่รู้สึกว่ายสบายที่สุด ปลดปล่อยน้ำหนักทั้งหมดของคุณทิ้งลงบนพื้นที่รองรับคุณอยู่ ให้รู้สึกผ่อนคลาย สงบ และสบาย สูดลมหายใจเข้าเต็มปอดอย่างช้าๆ กลั้นไว้สักครู่หนึ่ง แล้วหายใจออกให้เต็มที่ ให้ปอดของคุณว่างเปล่าจากลมหายใจจริงๆ

เอาล่ะ ปลดปล่อยให้การหายใจของคุณเป็นธรรมชาติ ช้าๆ และสม่ำเสมอ ให้จินตนาการว่าทุกครั้งที่คุณหายใจออก ลมหายใจของคุณจะพาเอาความเครียดออกจากตัวคุณไปด้วย ในขณะที่คุณหายใจเข้าๆ และสม่ำเสมออยู่อย่างนี้ กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของคุณ จะรู้สึกหนักขึ้นเรื่อยๆ และเมื่อคุณคลายความรู้สึกตึงเครียดออกไปจากตัว กล้ามเนื้อของคุณก็จะคลายตัวและอ่อนตัวลง ขณะที่คุณปล่อยตัวให้ผ่อนคลายมากขึ้นเรื่อยๆ นี้ ขอให้คุณมุ่งความสนใจไปที่แขนและมือทั้งสองข้าง นึกภาพกล้ามเนื้อแขนส่วนบนของคุณคลายตัวออก และทิ้งน้ำหนักลงบนพื้นที่รองรับอยู่ ปลดปล่อยให้แขนส่วนบนของคุณผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ให้จินตนาการว่า ลมหายใจออกของคุณแต่ละครั้งพาเอาความเครียดทั้งหลายออกไปกับมันด้วย จำไว้เสมอว่า คุณสามารถปล่อยกล้ามเนื้อของคุณให้ผ่อนคลายได้มากขึ้นเรื่อยๆ

.....

คนตรี.....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะของตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะของตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวความคิดการรับรู้สมรรถนะของตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1997) โดยอาศัยแหล่งสนับสนุน 4 แห่งประกอบด้วย 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการลงมือกระทำด้วยตนเอง (enactive mastery experiences) การลงมือกระทำด้วยตนเองแล้วประสบความสำเร็จย่อมก่อให้เกิดความมั่นใจในความสมรรถนะของตนเองเพิ่มขึ้นในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรงที่ผู้ผู้ป่วยได้ประสบ 2) ประสบการณ์จากการได้เห็นการกระทำของบุคคลอื่นหรือการได้เห็นตัวแบบ (vicarious experiences) เป็นการสังเกตการกระทำของตัวแบบที่มีชีวิต (life modeling) ที่มีสภาพคล้ายคลึงกับตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองทำได้สำเร็จ จะชักนำให้เกิดการรับรู้ว่าตนเองก็สามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้ 3) การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) เป็นการให้คำแนะนำ ให้ข้อมูล ชักจูงกระตุ้นให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย ขณะปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ได้สำเร็จ 4) สภาพทางด้านร่างกายและอารมณ์ (physiological and affective state) โดยการประเมินความพร้อมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้ป่วยไม่มีภาวะแทรกซ้อนของความดันโลหิตสูง ที่มีผลต่อการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย การที่ผู้ป่วยไม่มีอาการต่างๆ เช่น อาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น ให้ผู้ป่วยได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นการผ่อนคลายและลดความเครียด ซึ่งรายละเอียดของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะของตนเองจะครอบคลุมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหารและน้ำหนักร่างกาย ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อน และด้านการรับประทานยา

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานด้านโลหิตสูงมีการรับรู้สมรรถนะในตนเองสูงขึ้นและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการที่จะปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การควบคุมอาหารและน้ำหนักตัว การออกกำลังกาย การจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็นสาเหตุของโรคแทรกซ้อน และการรับประทานยา ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

รายละเอียดของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ในสมรรถนะของตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

1. ขั้นตอนวิธีแบบ (ใช้เวลา 2-3 สัปดาห์)

1.1 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกตัวแบบที่มีชีวิตจำนวน 2 ท่าน โดยเลือกตัวแบบให้มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มผู้ป่วยในด้านเพศและอายุ โดยวิธีแบบที่มีเพศหญิง 1 คน และเพศชาย 1 คน มีภาวะความดันโลหิตสูงที่สามารถควบคุมได้ และอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกับผู้ป่วยคืออำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ซึ่งตัวแบบรายแรกเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขของ ตำบลแม่กา อำเภอเมืองจังหวัดพะเยา ตัวแบบทั้งสองเป็นข้าราชการ ซึ่งตัวแบบทั้งสองรายมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับภาวะความดันโลหิตสูง ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมอาหารและน้ำหนักตัว ด้านการออกกำลังกาย ด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อน ด้านการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และด้านการรับประทานยา

1.2 จากนั้นผู้วิจัยเตรียมตัวแบบมาฝึกการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน และฝึกการออกกำลังกายโดยใช้ไม้ของป้าบุญมี เพื่อให้ตัวแบบได้มีความพร้อมในการลงมือปฏิบัติจริง

1.3 ผู้วิจัยทำการประเมินความพร้อมของตัวแบบทั้ง 2 คนและตรวจสอบความถูกต้องในการปฏิบัติตัวของตัวแบบที่มีชีวิต

2. **ขั้นตอนการในกลุ่มทดลอง** (ใช้เวลา 30-45 นาที)

- 2.1 ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยกล่าวทักทาย และแนะนำตัวต่อกลุ่มผู้ปวยกลุ่มตัวอย่าง
- 2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง วิธีการดำเนินการ ระยะเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะในตนเอง ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย และเปิดโอกาสให้ผู้ปวยกลุ่มตัวอย่างได้ซักถามถึงสิ่งสงสัยเพื่อการตัดสินใจเข้าร่วมโปรแกรม
- 2.3 เมื่อผู้ปวยกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้ปวยกลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้น เพื่อเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่างและให้มีความคล้ายคลึงกันกับกลุ่มควบคุม โดยเลือกผู้ปวยความดันโลหิตสูงที่มีระดับคะแนนของการรับรู้สมรรถนะในตนเองอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ และเลือกระดับคะแนนความคาดหวังในผลลัพ์ที่อาจจะเกิดขึ้นอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ซึ่งประสิทธิภาพเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง และการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพในการควบคุมความดันโลหิตสูงทั้ง 5 ด้าน ผู้วิจัยตรวจสอบสุขภาพของผู้ปวย โดยการวัดความดันโลหิต จับชีพจร ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลพื้นฐาน จากนั้นนำผู้ปวยเข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะในตนเอง

3. ขั้นตอนการส่งเสริมสมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน โดยมีรายละเอียดของกิจกรรม ดังนี้

ผู้วิจัยดำเนินการส่งเสริมสมรรถนะในตนเองกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ดังตารางต่อไปนี้

ครั้งที่	พฤติกรรมสุขภาพ	แหล่งถ่ายทอดสมรรถนะในตนเอง	รายละเอียดของกิจกรรม
ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)	● พฤติกรรมสุขภาพด้านต่าง ๆ โดยรวม	- การได้เห็นประสบการณ์ของตนเอง - บุคคลอื่นหรือการได้เห็นตัวแบบ	1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลและการนำเสนอ ไปรณรงค์ส่งเสริมสมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ประกอบด้วยการนำเสนอตัวแบบที่มีชีวิต การให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยผู้วิจัยและแจกคู่มือการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังให้ผู้ป่วยได้มีการประสบความสำเร็จจากการลงมือปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและผ่อนคลายความเครียดที่ละส่วน จากนั้นขอความร่วมมือในการวิจัย โดยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย 2. ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ประเมินพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และวัดความดันโลหิตของผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน 3. ผู้วิจัยเริ่มให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในการควบคุมและป้องกันภาวะ

ครั้งที่	พฤติกรรมสุขภาพ	แหล่งสนับสนุนการเกิดการเรียนรู้ สมรรถนะในตนเอง	รายละเอียดของกิจกรรม
			แทรกข้อจรรยาบรรณด้านจิตสูง จะเน้นพฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียดและการพักผ่อนและการออกกำลังกาย โดยใช้ภาพลูกและคู่มือการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับภาวะความดันโลหิตสูงประกอบการบรรยาย โดยใช้เวลา 20-30 นาที 4. ผู้วิจัยได้เสนอตัวแบบที่มีชีวิตที่ได้รับการเตรียมความพร้อมจากผู้วิจัยแก่กลุ่มทดลอง (ซึ่งจะใช้ตัวแบบคนเดียวในกลุ่ม) เพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับประสบการณ์ของ ตัวแบบกับกลุ่มตัวอย่าง โดยตัวแบบจะเล่าถึงประสบการณ์ในการควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในภาวะที่ไม่เป็นอันตรายและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิต และเปิดโอกาสให้กลุ่มผู้ป่วยได้ระบายและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองและตัวแบบในการควบคุมความดันโลหิต โดยใช้ระยะเวลา 15-20 นาที

คู่มือการปฏิบัติงานที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง คืออะไร

[illegible]

คำกล่าวหาอันโด่งดังของนักปราชญ์ โดสโตฟสกีที่ปรากฏในบทละครเรื่องนี้ว่า "พระเจ้าทรงมีอยู่ก็ต่อเมื่อท่านทั้งหลายเชื่อ" นั้นก็ถูกตั้งคำถามขึ้นอีกครั้งว่า "พระเจ้ามีอยู่จริงหรือไม่" และนั่นแหละคือแก่นของเรื่อง

ปึงฉัฏที่ไ่ฉวจ้างกับคววมั่นใจพิคตตุง

การรวมกันนี้ได้นำสู่ข้อดีอย่างหนึ่งคือลดความซับซ้อน ไม่ทำให้มีโครงการจำนวนมาก โดยที่บุคลากรบางรายก็ยังทำงานอยู่ตามปกติโดยไม่ทราบถึงโครงการนี้ ได้มีการนำเข้ามาด้วย ซึ่งอาจเป็นข้อดีที่จะมีความสัมพันธ์กับการดำเนินงานชีวิตประจำวัน ไม่ดี

2.1 การปรับเปลี่ยนกระบวนการทำงานด้านไอทีของมหาวิทยาลัย ไปสนับสนุนภารกิจด้านต่างๆ ภายใน



2.2 นักข่าวเฉพาะทางหรืออาชีพเป็นกรณีพิเศษ

ข้อ 4 การปฏิบัติตน

คำขวัญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิตยา



ข้อที่ ๖

นางสาวรัชฎาภา ขอนทนต์

3.2 การรับประทานอาหารประเภทโปรตีนจากปลาหรือโปรตีนจากพืช แทน เพราะไขมันต่ำ ช่องว่าง และเมตาโบลิคดิสออร์เดอร์ เช่น ฟังก์ชันของไตบกพร่อง เป็นต้น

3.3 หลักคิดในการบริหารงานอาหารปลอดภัยนั้น อธิการบดีเชื่อว่า ควรให้อาหาร
ด้วยวิธีสุขภาพ เช่น การดื่ม น้ำ อุ่น ควรใช้มันแกว้นี่เองในการประกอบอาหารและควร
เป็นมันแกว้นี่เอง



3.4 สำหรับแนวความคิดที่มีเงื่อนไข หรือมีพจน์เงื่อนไข นำมาพิสูจน์ทีละกรณี

๕. ด้านการปรับเปลี่ยนกระบวนการ ควรปฏิบัติ ดังนี้

[illegible]

ภาคผนวก ง

การหาความตรงด้านเนื้อหาและความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

การหาความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ

ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิ (Interrator agreement)

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

1. ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามด้านเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 2} = 0.89$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 3} = 0.85$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 4} = 0.77$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 5} = 0.85$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 3} = 0.81$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 4} = 0.70$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 5} = 0.77$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 4} = 0.77$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 5} = 0.81$$

$$\text{ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 4 และ 5} = 0.85$$

$$\text{รวม} = 8.07$$

$$\text{จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ} = 10$$

$$\text{ดังนั้น ดัชนีความตรงกัน} = 0.81$$

2. ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามด้านเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 2 = 0.89

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 3 = 0.85

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 4 = 0.77

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 5 = 0.85

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 3 = 0.81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 4 = 0.70

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 5 = 0.77

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 4 = 0.77

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 5 = 0.81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 4 และ 5 = 0.85

รวม = 8.07

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 10

ดังนั้น ดัชนีความตรงกัน = 0.81

3. ค่าความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิของแบบสอบถามพฤติกรรมการสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามด้านเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 2 = 0.89

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 3 = 0.85

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 4 = 0.77

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 5 = 0.85

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 3 = 0.81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 4 = 0.70

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 5 = 0.77

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 4 = 0.77

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 5 = 0.81

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 4 และ 5 = 0.85

รวม = 8.07

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 10

ดังนั้น ดัชนีความตรงกัน = 0.81

การหาความตรงด้านเนื้อหา

ดัชนีความตรงของเนื้อหา (content validity index : CVI) = $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

1. ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะในตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามด้านเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 2	=	0.79
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 3	=	0.85
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 4	=	0.82
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 5	=	0.91
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 3	=	0.70
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 4	=	0.73
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 5	=	0.79
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 4	=	0.76
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 5	=	0.70
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 4 และ 5	=	0.79
รวม	=	7.84
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ	=	10
ดังนั้น ดัชนีความตรงตามเนื้อหา	=	0.78

2. ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามด้านเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 2	=	0.79
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 3	=	0.85
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 4	=	0.82
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 5	=	0.91
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 3	=	0.70
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 4	=	0.73

ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 5 =	0.79
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 4 =	0.76
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 5 =	0.70
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 4 และ 5 =	0.79
รวม =	7.84
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ =	10
ดังนั้น ดัชนีความตรงตามเนื้อหา =	0.78

3. ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน

ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 2 =	0.79
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 3 =	0.85
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 4 =	0.82
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 1 และ 5 =	0.91
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 3 =	0.70
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 4 =	0.73
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 2 และ 5 =	0.79
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 4 =	0.76
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 3 และ 5 =	0.70
ความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิที่ 4 และ 5 =	0.79
รวม =	7.84
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ =	10
ดังนั้น ดัชนีความตรงตามเนื้อหา =	0.78

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังฉรา สุคนธสรพร ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทวีลักษณ์ วรรณฤทธิ์ ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลดาวัลย์ ภูมิวิชเวช ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ศิริรัตน์ ปานอุทัย ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. นายแพทย์เฉลิมศักดิ์ สุวิชัย โรงพยาบาลพะเยา อ.เมือง จ.พะเยา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล นางสาวทรัพย์ทรวง จอมพงษ์

วัน เดือน ปีเกิด 22 มีนาคม 2517

สถานที่เกิด จังหวัดเชียงราย

ประวัติการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
มัธยมศึกษา	โรงเรียนพะเยาพิทยาคม	2535
ประกาศนียบัตร พยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา	2539

ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ.	ตำแหน่ง	สถานที่
2539 - ปัจจุบัน	วิทยากร	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพะเยา