

ภาคผนวก ก

วิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมปัจจัยการรับรู้ภาวะสุขภาพ ความเครียด สุขนิสัยการนอน และคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา

ตาราง 1

แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอาการไม่สบายทางร่างกาย (N = 300)

อาการไม่สบายทางร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
อาการไม่สบายทางร่างกาย		
ไม่มี	104	34.70
มี	196	65.30
ปวดศีรษะ	102	34.00
คัดจมูก น้ำมูกไหล	90	30.00
ไข้ ตัวร้อน	76	25.30
เวียนศีรษะ หน้ามืด วิงเวียน	69	23.00
ปวดท้อง	62	20.70
เจ็บคอ	61	20.30
อ่อนเพลีย	57	14.00
ไอ	42	19.00
ท้องผูก	32	9.30
ปวดตา/เจ็บตา	28	10.70
เหนื่อยง่าย	26	8.70
เคืองตา/คันตา/ตาแดง	25	8.30
ท้องเดิน	19	6.30
ใจสั่น	14	4.70
คลื่นไส้/อาเจียน	14	4.70
ปวดข้อ	11	3.70
เจ็บ/แน่นหน้าอก	8	2.70
อุบัติเหตุ	6	2.00
หอบ	5	1.70
อื่นๆ	8	2.70

ตาราง 2

แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัว (N = 300)

	โรคประจำตัว	จำนวน	ร้อยละ
โรคประจำตัว			
	ไม่มี	226	75.30
	มี	74	24.70
	ภูมิแพ้	50	16.70
	โรคกระเพาะ	22	7.30
	ไมเกรน	8	2.70
	หอบหืด	7	2.30
	ไซนัสอักเสบ	1	0.30
	อื่นๆ	5	1.70

ตาราง 3

แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัว (N = 300)

	ยาที่รับประทาน	จำนวน	ร้อยละ
ยาที่รับประทานเป็นประจำ			
	ไม่มี	253	84.30
	มี	47	15.70
	ยาแก้ปวดลดไข้	26	8.70
	ยาแก้แพ้	15	5.00
	ยาลดกรด	9	3.00
	ยาถ่าย ยาระบาย	8	2.70
	ยาแก้คัดจมูก	7	2.30
	ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ	3	1.00
	ยาคลายกล้ามเนื้อ	2	0.70
	ยาบำรุง	2	0.70
	ยาแก้ไอ	2	0.70
	ยาปฏิชีวนะ	1	0.30
	ยาแก้หืดหอบ	1	0.30
	ยากล่อมประสาท	1	0.30
	อื่นๆ	2	0.70

ตาราง 4

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด (N = 300)

ความเครียด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. กลัวทำงานผิดพลาด	2.30	1.07
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	2.39	1.17
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	1.48	1.29
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	1.51	1.18
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น	2.18	1.27
6. เงินไม่พอใช้จ่าย	2.02	1.32
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	1.49	1.19
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด	1.89	1.20
9. ปวดหลัง	1.41	1.12
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	1.77	1.22
11. ปวดศีรษะข้างเดียว	1.33	1.15
12. รู้สึกวิตกกังวล	1.99	1.22
13. รู้สึกคับข้องใจ	1.72	1.26
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด	2.02	1.13
15. รู้สึกเศร้า	1.75	1.27
16. จำไม่ได้ หรือความจำไม่ดี	1.98	1.29
17. รู้สึกสับสน	1.75	1.24
18. ตั้งสมาธิลำบาก	2.08	1.27
19. รู้สึกเหนื่อยง่าย	1.69	1.24
20. เป็นหวัดบ่อยๆ	1.04	1.20

ตาราง 5

จำนวนและร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสุขนิตยการนอน จำแนกตามเพศ (N=300)

สุขนิตยการ นอน	หญิง						ชาย						T value
	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยๆ	ประจำ	ค่าเฉลี่ย	SD	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยๆ	ประจำ	ค่าเฉลี่ย	SD	
1.เข้านอนตรงเวลา	28.3	41.5	21.5	8.8	1.11	0.92	34.7	45.3	12.6	7.4	0.93	0.88	1.61 ^{NS}
2.เข้านอนเมื่อรู้สึก ง่วง	1.5	31.7	36.1	30.7	1.96	0.83	6.3	34.7	27.4	31.6	1.84	0.95	1.10 ^{NS}
3.จัดเวลานอนหลับ ให้ได้อย่างน้อยคืน ละ 6 ชั่วโมง	6.8	31.7	27.8	33.7	1.88	0.96	14.7	33.7	23.2	28.4	1.65	1.05	1.87 ^{NS}
4.ตื่นนอนเป็นเวลา	9.3	33.2	30.7	26.8	1.75	0.96	24.2	35.8	23.2	16.8	1.33	1.03	3.41*
5.ลุกจากเตียงทันที เมื่อรู้สึกตัว	13.7	49.8	26.3	10.2	1.33	0.84	16.8	53.7	24.2	5.3	1.18	0.77	1.50 ^{NS}
6.นอนกลางวันมาก กว่า 1 ชั่วโมง	20.0	53.2	18.5	8.3	1.84	0.83	22.1	50.5	22.1	5.3	1.89	0.80	-0.44 ^{NS}
7.เมื่อนอนไม่หลับ ทำนลุกขึ้นทำงาน เบาๆ ทำ	20.5	46.8	20.5	12.2	1.24	0.92	29.5	43.2	20.0	7.4	1.05	0.89	1.69 ^{NS}
8.รับประทาน อาหารจำนวนมาก ในมือค้ำก่อนนอน	18.5	58.0	18.5	4.9	1.90	0.74	17.9	49.5	26.3	6.3	1.78	0.81	1.31 ^{NS}
9.ทำนดื่มเครื่องดื่ม อุ่นๆ ก่อนนอน	44.9	38.0	12.2	4.9	0.77	0.85	54.7	31.6	13.7	-	0.59	0.72	1.80 ^S
10.ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ	27.3	56.1	10.7	5.9	0.95	0.78	11.6	55.8	21.1	11.6	1.33	0.83	-3.70*
11.สูบบุหรี่ก่อนนอน	98.5	1.5	-	-	2.98	0.12	85.3	9.5	2.1	3.2	2.76	0.64	3.26*
12.ดื่มแอลกอฮอล์ หลังรับประทาน อาหารเย็น	96.1	2.9	1.0	-	2.95	0.25	73.7	20.0	3.2	3.2	2.64	0.69	4.18*

p<.05 NS=non significant

ตาราง 5 (ต่อ)

สุขนิสัยการ นอน	หญิง						ชาย						T value
	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยๆ	ประจำ	ค่าเฉลี่ย	SD	ไม่เคยเลย	บางครั้ง	บ่อยๆ	ประจำ	ค่าเฉลี่ย	SD	
13. ตื่นเครื่องตีตมที่มีคาเพื่อนหลังเที่ยงวัน	45.9	35.1	17.6	1.5	2.25	0.79	45.3	38.9	11.6	4.2	2.25	0.82	0.01 ^{NS}
14. ตื่นเครื่องตีตมที่กำลังหลังเที่ยงวันไปแล้ว	97.1	2.4	-	0.5	2.96	0.25	84.2	12.6	2.1	1.1	2.80	0.51	2.86*
15. นอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	3.9	3.4	26.8	65.9	2.55	0.74	5.3	22.1	23.2	49.5	2.17	0.95	3.41*
16. นอนในห้องที่ปราศจากเสียงรบกวน	4.9	25.9	27.8	41.5	2.06	0.93	8.4	28.4	25.3	37.9	1.93	1.00	1.11 ^{NS}
17. นอนในห้องที่ปราศจากแสงรบกวน	7.3	20.0	29.3	43.4	2.09	0.96	6.3	28.4	25.3	40.0	1.99	0.97	0.82 ^{NS}
18. นอนบนเครื่องนอนที่ท่านรู้สึกสบาย	3.9	6.8	21.0	68.3	2.54	0.79	6.3	17.9	27.4	48.4	2.18	0.95	3.20*
19. ทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายก่อนนอน	3.4	25.9	36.6	34.1	2.01	0.86	9.5	38.9	34.7	16.8	1.59	0.88	3.91*
20. ครุ่นคิดถึงปัญหาต่างๆ ขณะเข้านอน	6.3	44.4	31.7	17.6	1.39	0.84	12.6	45.3	29.5	12.6	1.57	0.87	-1.73 ^{NS}
21. ทำกิจกรรมที่ตื่นเต้นเร้าใจก่อนนอน	15.1	50.2	22.4	12.2	1.68	0.87	11.6	44.2	28.4	15.8	1.51	0.89	1.52 ^{NS}

p<.05 NS=non significant

ตาราง 6

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสุขนิตยการนอน ($N = 300$)

สุขนิตยการนอน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. ท่านเข้านอนตรงเวลา	1.05	0.90
2. ท่านเข้านอนเมื่อรู้สึกง่วง	1.92	0.86
3. ท่านจัดเวลานอนหลับให้ได้อย่างน้อยคืนละ 6 ชั่วโมง	1.81	0.99
4. ท่านตื่นนอนเป็นเวลา	1.62	0.99
5. ท่านลุกจากเตียงทันทีเมื่อท่านรู้สึกตัว	1.28	0.82
6. ท่านนอนกลางวันมากกว่า 1 ชั่วโมง	1.86	0.82
7. เมื่อนอนไม่หลับท่านลุกขึ้นหางานเบาๆ ทำ	1.18	0.90
8. ท่านรับประทานอาหารจำนวนมากในมือค้ำก่อนนอน	1.85	0.77
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน	0.71	0.81
10. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	1.07	0.81
11. ท่านสูบบุหรี่ก่อนนอน	2.91	0.38
12. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หลังรับประทานอาหารเช้า	2.85	0.46
13. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลังเที่ยงวันไปแล้ว	2.25	0.80
14. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังเที่ยงวันไปแล้ว	2.91	0.36
15. ท่านนอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก	2.43	0.83
16. ท่านนอนในห้องที่ปราศจากเสียงรบกวน	2.02	0.95
17. ท่านนอนในห้องที่ปราศจากแสงรบกวน	2.06	0.96
18. ท่านนอนบนเครื่องนอนที่ท่านรู้สึกสบาย	2.42	0.85
19. ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายก่อนนอน	1.88	0.88
20. ท่านครุ่นคิดถึงปัญหาต่างๆ ขณะเข้านอน	1.45	0.85
21. ท่านทำกิจกรรมที่ตื่นเต้นเร้าใจก่อน	1.63	0.88

ตาราง 7

แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการแก้ปัญหาการนอนของนักศึกษา

(N = 300)

การแก้ปัญหาการนอนของนักศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
อ่านหนังสือ ฟังเพลงเบาๆ	82	42.10
ออกกำลังกายเบาๆ เช่นโยคะ	7	3.60
ทำกิจกรรมต่างๆทำ เช่น ซักผ้า รีดผ้า วาดรูป เขียนไดอารี่	10	5.10
นอนไปเรื่อยๆจนกว่าจะหลับ	34	17.40
เล่นเกมส์ ดูโทรทัศน์	16	8.20
คุยกับเพื่อน โทรศัพท์หาเพื่อน	8	4.10
ทำสมาธิ นับแกะ สวดมนต์ แม่เมตตา ท่องพุทโธ ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย	16	8.20
ทำกิจกรรมให้รู้สึกเหนื่อยตอนกลางวัน	2	1.00
กินยาแก้แพ้ ดื่มนม	7	3.60
อื่นๆ เช่น อาบน้ำ นอนชดเชย	13	6.70

ตาราง 8

แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพการนอนหลับ 7 องค์ประกอบ (N = 300)

คุณภาพการนอนหลับ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. คุณภาพการนอนหลับโดยรวม	1.05	0.68
2. ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ	1.35	0.84
3. ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน	1.55	0.78
4. ประสิทธิภาพในการนอนหลับโดยปกติวิสัย	0.13	0.35
5. การรบกวนการนอนหลับ	1.12	0.45
6. การใช้ยานอนหลับ	0.06	0.30
7. ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในแต่ละวัน	1.78	0.80

ตาราง 9

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามองค์ประกอบย่อยของคุณภาพการนอนหลับ

(N = 300)

องค์ประกอบการนอนหลับ	คุณภาพการนอนหลับดี		คุณภาพการนอนหลับไม่ดี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	คุณภาพการนอนหลับ					
ดีมาก	40	56.30	14	61.10	54	18.00
ดี	31	43.70	154	67.20	185	61.70
ไม่ค่อยดี	-	-	52	22.70	52	17.30
ไม่ดีเลย	-	-	9	3.90	9	3.00
ระยะเวลาตั้งแต่เข้านอนจนกระทั่งหลับ	(mean = 23.80, SD = 18.57, max = 90, min = 5)					
น้อยกว่า 15 นาที	57	80.30	85	38.90	146	48.70
16 – 30 นาที	10	14.10	96	41.90	106	35.30
31 – 60 นาที	3	4.20	33	14.40	36	12.00
มากกว่า 60 นาที	1	1.40	11	4.80	12	4.00
ระยะเวลาการนอนหลับในแต่ละคืน	(mean = 6.22, SD = 1.04, max = 10, min = 4)					
มากกว่า 7 ชั่วโมง	29	40.80	11	4.80	40	13.30
6 – 7 ชั่วโมง	24	33.80	47	20.50	71	23.70
5 – 6 ชั่วโมง	18	25.40	155	67.70	173	57.70
น้อยกว่า 5 ชั่วโมง	-	-	16	7.00	16	5.30
ประสิทธิภาพการนอนหลับโดยปกติวิสัย						
มากกว่า 85 เปอร์เซนต์	68	95.80	193	84.30	261	87.00
75 – 84 เปอร์เซนต์	3	4.20	35	15.30	38	12.70
65 – 74 เปอร์เซนต์	1	0.30	1	0.40	1	0.30
การรบกวนการนอนหลับ						
ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้ากว่าปกติ						
ไม่มีเลย	27	38.00	56	24.50	83	27.70
มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	32	45.10	104	45.40	136	45.30
มี 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	11	15.50	56	24.50	67	22.30
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า	1	1.40	13	5.70	14	4.70

ตาราง 9 (ต่อ)

องค์ประกอบการนอนหลับ	คุณภาพการนอน หลับดี		คุณภาพการนอน หลับไม่ดี		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	ตื่นในเวลากลางคืนเพื่อเข้าห้องน้ำ					
ไม่มีเลย	32	45.10	62	27.10	94	31.30
มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	27	38.00	92	40.20	119	39.70
มี 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	8	11.30	58	25.30	66	22.00
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า	4	5.60	17	7.40	21	7.00
หายใจไม่สะดวก หายใจขัด						
ไม่มีเลย	58	81.70	150	65.50	208	69.30
มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	10	14.10	44	19.20	54	18.00
มี 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	2	2.80	27	11.80	29	9.70
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า	1	1.40	8	3.50	9	3.00
ไอหรือกรนเสียงดัง						
ไม่มีเลย	60	84.50	165	72.10	225	75.00
มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	9	12.70	41	17.90	50	16.70
มี 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	2	2.80	18	7.90	20	6.70
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า	-	-	5	2.20	5	1.60
รู้สึกหนาวเกินไป						
ไม่มีเลย	38	53.50	68	29.70	106	35.30
มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	24	33.80	80	34.90	104	34.70
มี 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	6	8.50	65	28.40	71	23.70
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า	3	4.20	16	7.00	19	6.30
รู้สึกร้อนเกินไป						
ไม่มีเลย	47	66.20	89	38.90	136	45.30
มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	20	28.20	87	38.00	107	35.70
มี 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	4	5.60	43	18.30	47	15.70
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า	-	-	10	4.40	10	3.30

ตาราง 9 (ต่อ)

องค์ประกอบการนอนหลับ	คุณภาพการนอน				รวม	
	หลับดี		หลับไม่ดี			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ฝันร้าย						
ไม่มีเลย	43	60.60	85	37.10	128	42.70
มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	19	26.80	101	44.10	120	40.00
มี 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	9	12.70	34	14.80	43	14.30
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า	-	-	9	3.90	9	3.00
รู้สึกเจ็บหรือปวด						
ไม่มีเลย	53	74.60	150	65.50	203	67.60
มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	16	22.50	50	21.80	66	22.00
มี 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	2	2.80	24	10.50	26	8.70
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า	-	-	5	2.20	5	1.70
อื่น ๆ เช่น หอบ						
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์	-	-	4	100.00	4	100.00
การใช้นอนหลับ						
ไม่ใช้เลย	71	100.00	218	95.20	289	96.30
ใช้น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	-	-	5	2.20	5	1.70
ใช้ 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	-	-	6	2.60	6	2.00
ผลกระทบต่อการทำกิจกรรมในแต่ละวัน						
การง่วงนอนหรือเพลอหลับ						
ไม่เคยเลย	22	31.00	20	8.70	42	14.00
มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	23	32.40	53	23.10	76	25.30
มี 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์	21	29.60	122	53.30	143	47.70
มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า	8	7.00	34	14.80	39	13.00
ความง่วงเป็นปัญหาต่อการเรียน						
ไม่เป็นปัญหา	23	32.40	14	6.10	37	12.30
มีปัญหาเพียงเล็กน้อย	31	43.70	86	37.60	117	39.00
มีปัญหาพอสมควร	15	21.10	81	38.00	102	34.00
มีปัญหามาก	2	2.80	42	18.30	44	14.70

ตาราง 10

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเหตุการณ์ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมาที่ทำให้
นักศึกษามีปัญหาการนอนหลับ (N = 300)

เหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษามีปัญหาการนอน	จำนวน	ร้อยละ
ด้านการเรียน และการทำรายงาน	39	22.90
ด้านการเตรียมตัวสอบและการสอบ	34	20.00
วิตกกังวล	31	18.20
สิ่งแวดล้อมเสียงดัง แสงรบกวน	31	18.20
อาการไม่สบาย	7	4.10
นอนกลางวันมากเกินไป	6	3.50
เพื่อนชวนเที่ยวกลางคืน	3	1.80
อื่น ๆ เช่น ทะเลาะกับเพื่อน, เพื่อนต่างเพศ	16	9.40

ตาราง 11

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพการนอนหลับของกลุ่มตัวอย่างที่มี
มีอาการไม่สบายทางร่างกาย โรคประจำตัว ยาที่รับประทานเป็นประจำ (N = 300)

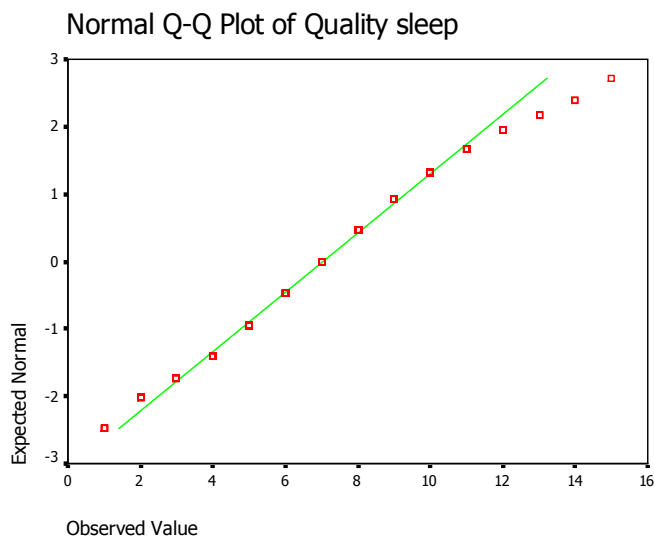
ตัวแปร	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t-value
อาการไม่สบายทางร่างกาย				
ไม่มี	103	6.42	2.22	3.51*
มี	196	7.38	2.23	
โรคประจำตัว				
ไม่มี	226	6.89	2.22	2.09*
มี	74	7.52	2.23	
ยาที่รับประทานเป็นประจำ				
ไม่มี	253	6.84	2.19	3.60*
มี	47	8.14	2.36	

*p<.001

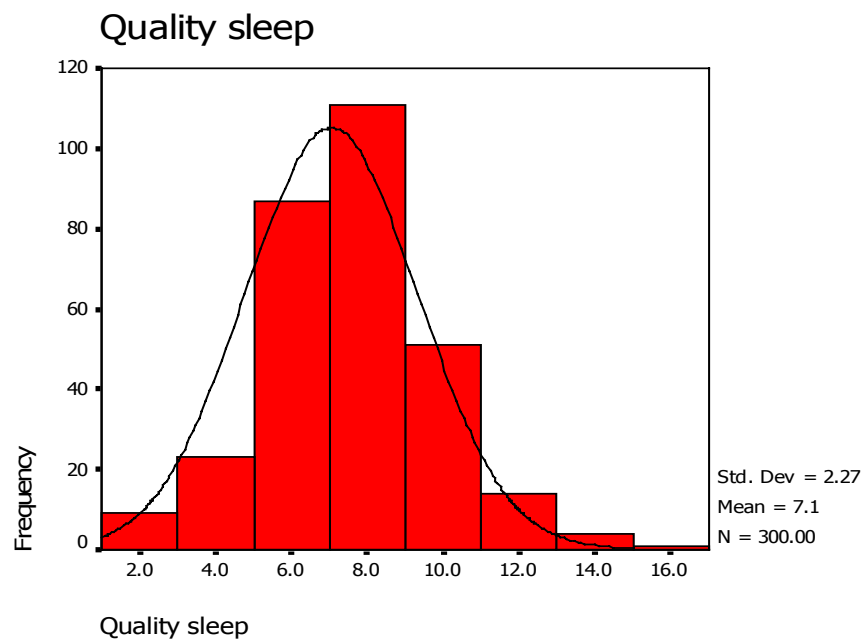
ภาคผนวก ข

การตรวจสอบข้อมูลและจำนวนตัวอย่างที่ใช้วิเคราะห์ตามข้อตกลงของสถิติการ
วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

1. ทดสอบรูปแบบความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตามเป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง



2. ทดสอบข้อมูลของตัวแปรตาม (y) บนทุกค่าของตัวแปรอิสระ (x) มีการแจกแจงแบบปกติ
กราฟแสดงการกระจายโค้งปกติและฮิสโตแกรม



ภาคผนวก ค

การกำหนดรหัสตัวแปรหุ่นในสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ในสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนโดยกำหนดตัวแปรหุ่นของตัวแปรต้นที่เป็นนามมาตราในการวิเคราะห์ดังนี้

เพศ : เพศหญิง = 0 เพศชาย = 1

กลุ่มสาขาวิชา : กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี = 1 ไม่ใช่ = 0

กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ = 1 ไม่ใช่ = 0

กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ = 1 ไม่ใช่ = 0

ชั้นปี : ชั้นปีที่ 2 = 1 ไม่ใช่ = 0

ชั้นปีที่ 3 = 1 ไม่ใช่ = 0

ชั้นปีที่ 4, 5, 6 = 1 ไม่ใช่ = 0

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

วันที่.....

เลขที่แบบสอบถาม $\left[\begin{array}{|c|} \hline 1 \\ \hline \end{array} \right] \left[\begin{array}{|c|} \hline 2 \\ \hline \end{array} \right] \left[\begin{array}{|c|} \hline 3 \\ \hline \end{array} \right]$
(สำหรับผู้วิจัย)

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ปัจจัยคุณลักษณะส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ สุขนิสัยการนอนและคุณภาพการนอนหลับ
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ต้องการทราบคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา เพื่อนำไปใช้เป็น
แนวทางในการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพแก่นักศึกษาต่อไป จึงขอให้ท่านตอบแบบสอบถามให้
ตรงกับความเป็นจริงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ คำตอบที่ได้จากท่านรวมถึงคำตอบจากนัก
ศึกษาคนอื่นๆ จะสรุปออกมาเป็นผลรวม จึงขอรับรองว่าจะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใดไม่ว่า
ทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม และจะเก็บคำตอบที่ได้จากท่านเป็นความลับ

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน 11 ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบประเมินภาวะสุขภาพ	จำนวน 5 ข้อ
ส่วนที่ 3	แบบประเมินความเครียด	จำนวน 20 ข้อ
ส่วนที่ 4	แบบประเมินสุขนิสัยการนอน	จำนวน 22 ข้อ
ส่วนที่ 5	แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ	จำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดลงในช่องว่าง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อที่ต้องการเลือก

1. เพศ

() 1. ชาย () 2. หญิง

2. อายุปี.....เดือน

3. กลุ่มสาขาวิชา

() 1. กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่น วิศวกรรมศาสตร์
วิทยาศาสตร์ ทรัพยากรธรรมชาติ อุตสาหกรรมเกษตร เทคโนโลยีการเกษตร

() 2. กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และสุขภาพ เช่น แพทยศาสตร์ พยาบาลศาสตร์
เภสัชศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ สหเวชศาสตร์และสาธารณสุขศาสตร์

() 3. กลุ่มสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เช่น การจัดการ/วิทยาการจัดการ
นิติศาสตร์ สารสนเทศศาสตร์ ศิลปศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ มนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์

4. ท่านเรียนในหลักสูตรระยะเวลาศึกษา

() 1. หลักสูตร 4 ปี () 2. หลักสูตร 5 – 6 ปี

5. ท่านกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีใด

() 1. ชั้นปีที่ 2 () 3. ชั้นปีที่ 4
() 2. ชั้นปีที่ 3 () 4. มากกว่าชั้นปีที่ 4

6. ท่านพักอาศัยที่

() 1. หอพักภายในมหาวิทยาลัย () 3. บ้านเช่า/ห้องเช่ากับเพื่อน
() 2. หอพักภายนอกมหาวิทยาลัย () 4. บ้านกับพ่อแม่/ผู้ปกครอง/ญาติ

7. ระดับคะแนนเฉลี่ยสะสมครั้งสุดท้ายที่ท่านผ่านมา (GPA).....

กรณีที่ระดับคะแนนต่ำกว่า 2.00 ท่านอยู่ในระหว่างภาวะรอพินิจ (probation) ครั้งที่.....

8. หน่วยกิตที่ท่านลงทะเบียนในภาคการศึกษาปัจจุบันจำนวนต่อภาคการศึกษา

9. ตารางการเรียนปกติของท่าน มีจำนวนชั่วโมงของการเรียนบรรยาย ฝึกปฏิบัติ และทำงานกลุ่ม
เฉลี่ย..... ชั่วโมงต่อสัปดาห์

10. ท่านมีกิจกรรม/งานใดต่อไปนี้ออกเหนือจากตารางเรียนปกติของท่านในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย/ภาคบังคับ
- () 2. ร่วมกิจกรรมชมรม/สิ่งที่สนใจเป็นพิเศษ
- () 3. กิจกรรมเสริมหลักสูตรรายวิชา
- () 4. ฝึกปฏิบัติงานเวรกลางคืน
- () 5. ทำงานพิเศษที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนในหลักสูตร
- () 6. อื่นๆ โปรดระบุ.....
- () 7. ไม่มี

11. สำหรับผู้ตอบข้อ 10 โดยเลือกคำตอบข้อ1-6

ท่านใช้เวลาเข้าร่วมกิจกรรม/ทำงานในข้อ 10 รวมโดยเฉลี่ย.....ชั่วโมง/สัปดาห์

ส่วนที่ 2 แบบประเมินภาวะสุขภาพ

1. ท่านรู้สึกว่าคุณภาพกายของท่านเป็นอย่างไรในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

- () 1. อ่อนแอมาก
- () 2. ค่อนข้างอ่อนแอ
- () 3. ปานกลาง
- () 4. ค่อนข้างแข็งแรง
- () 5. แข็งแรงมาก

2. ท่านมีอาการไม่สบายทางร่างกายในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่

- () 1. ไม่มี
- () 2. มี โปรดระบุ..... (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------|--------------------------|
| () 1. ไข้/ตัวร้อน | () 2. คัดจมูก/น้ำมูกไหล | () 3. ปวดศีรษะ |
| () 4. เวียนศีรษะ/หน้ามืด/วิงเวียน | () 5. ปวดตา/เจ็บตา | () 6. เคือง/คันตา/ตาแดง |
| () 7. เจ็บคอ | () 8. ไอ | () 9. หอบ |
| () 10. เจ็บ/แน่นหน้าอก | () 11. ใจสั่น | () 12. เหนื่อยง่าย |
| () 13. คลื่นไส้/อาเจียน | () 14. อ่อนเพลีย | () 15. ปวดข้อ |
| () 16. ปวดท้อง | () 17. ท้องเดิน | () 18. ท้องผูก |
| () 19. อื่นๆ เหตุ | () 20. อื่นๆ (ระบุ)..... | |

3. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

() 1. ไม่มี

() 2. มี โปรดระบุ.....(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|----------------|---------------------|--------------------------|
| () 1. ภูมิแพ้ | () 2. ไชน์สออักเสบ | () 3. หอบหืด |
| () 4. ไมเกรน | () 5. หัวใจ | () 6. ภาวะซีด |
| () 7. เบาหวาน | () 8. โรคกระเพาะ | () 9. อื่นๆ (ระบุ)..... |

4. ยาที่รับประทานเป็นประจำ

() 1. ไม่มี

() 2. มี โปรดระบุ.....(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| () 1. ยาแก้ปวดลดไข้ | () 2. ยาปฏิชีวนะ | () 3. ยาคลายกล้ามเนื้อ |
| () 4. ยาแก้ปวดข้อ / ข้ออักเสบ | () 5. ยาแก้แพ้ | () 6. ยาแก้คัดจมูก |
| () 7. ยาแก้ไอ | () 8. ยาแก้หืดหอบ | () 9. สเตียรอยด์ |
| () 10. ยาแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ | () 11. ยาลดกรด | () 12. ยาแก้ท้องเดิน |
| () 13. ยาถ่าย ยาระบาย | () 14. ยากล่อมประสาท | () 15. ยาแก้ชัก |
| () 16. ยานอนหลับ | () 17. ยาแก้อาเจียน | () 18. ยาบำรุง |
| () 19. ยาขับปัสสาวะ | () 20. อื่นๆ (ระบุ)..... | |

ท่านรับประทานยานี้ มาประมาณ.....ปี.....เดือน

5. ในเดือนที่ผ่านมาท่านใช้บริการสุขภาพต่อไปนี้กี่ครั้ง

() 1. ซึ่ขอรับประทานเอง.....ครั้ง

() 2. ใช้บริการสถานพยาบาลของมหาวิทยาลัย.....ครั้ง

() 3. ใช้บริการที่คลินิก.....ครั้ง

() 4. ใช้บริการโรงพยาบาลในแผนกผู้ป่วยนอก.....ครั้ง

() 5. ใช้บริการโรงพยาบาลในแผนกผู้ป่วยใน.....ครั้ง

() 6. ไม่มีการใช้บริการสุขภาพ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความเครียด

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อคำถามดังต่อไปนี้ แล้วสำรวจดูว่าระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นกับท่านให้ข้ามไปโดยไม่ต้องตอบในข้อนั้น แต่ถ้ามีเหตุการณ์ในข้อใดได้เกิดขึ้นกับตัวท่าน ประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

ข้อที่	ในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ต่อไปนี้ เกิดกับท่านหรือไม่	ถ้ามีระดับของความรุนแรงเป็นอย่างไร				
		ไม่รู้สึก รุนแรง	รู้สึก รุนแรง เล็กน้อย	รู้สึก รุนแรง ปาน กลาง	รู้สึก รุนแรง มาก	รู้สึก รุนแรงมาก ที่สุด
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำเสียน และดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่น					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง (เบื่ออาหารหรืออยากรับประทานอาหารตลอดเวลา)					
11.	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกคับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	จำไม่ได้ หรือความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อยๆ					

ส่วนที่ 4 แบบประเมินสุขนิตยการนอน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบว่าในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีพฤติกรรมการนอนต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อที่	สุขนิตยการนอน	มีพฤติกรรม			
		ไม่เคยเลย	บางครั้ง 1-2 ครั้ง/สัปดาห์	บ่อยๆ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์	ประจำ มากกว่า 5 ครั้ง/สัปดาห์
1.	ท่านเข้านอนตรงเวลา				
2.	ท่านเข้านอนเมื่อรู้สึกง่วง				
3.	ท่านจัดเวลานอนหลับให้ได้อย่างน้อยคืนละ 6 ชั่วโมง				
4.	ท่านตื่นนอนเป็นเวลา				
5.	ท่านลุกจากเตียงทันทีเมื่อท่านรู้สึกตัว				
6.	ท่านนอนกลางวันมากกว่า 1 ชั่วโมง				
7.	เมื่อนอนไม่หลับท่านลุกขึ้นหางานเบาๆ ทำ เช่น อ่านหนังสือ, ฟังเพลง				
8.	ท่านรับประทานอาหารจำนวนมากในมื้อค่ำก่อนนอน				
9.	ท่านดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ ก่อนนอน เช่น โอวัลติน, นมสด, นมถั่วเหลือง				
10.	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ				
11.	ท่านสูบบุหรี่ก่อนนอน				
12.	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หลังรับประทานอาหารเย็น เช่น เหล้า, เบียร์				
13.	ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลังเที่ยงวันไปแล้ว เช่น ชา, กาแฟ, เป๊ปซี่,				
14.	ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลังหลังเที่ยงวันไปแล้ว เช่น ลิโพ, กระทั่งแดง				
15.	ท่านนอนในห้องที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก				
16.	ท่านนอนในห้องที่ปราศจากเสียงรบกวน				

ข้อที่	สุขนิสัยการนอน	มีพฤติกรรม			
		ไม่เคยเลย	บางครั้ง 1-2 ครั้ง/ สัปดาห์	บ่อยๆ 3-4 ครั้ง/ สัปดาห์	ประจำ มากกว่า 5 ครั้ง/ สัปดาห์
17.	ท่านนอนในห้องที่ปราศจากแสงรบกวน				
18.	ท่านนอนบนเครื่องนอนที่ท่านรู้สึกสบาย				
19.	ท่านทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น การทำจิตใจสบาย, ฟังเพลงเบาๆ				
20.	ท่านครุ่นคิดถึงปัญหาต่างๆ ขณะเข้านอน เช่น การวางแผนงานวันรุ่งขึ้น, การทบทวนเหตุการณ์ที่ ผ่านมาช่วงกลางวัน				
21.	ท่านทำกิจกรรมที่ตื่นเต้นเร้าใจก่อนนอน เช่น เล่นเกมส์, ดูรายการโทรทัศน์				
22.	เมื่อท่านมีปัญหาในการนอนหลับ ท่านทำอย่างไร				

ส่วนที่ 5 แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความในช่องว่างและทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อที่ต้องการเลือก
ที่ตรงกับการนอนส่วนใหญ่ของท่านในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา

1. การนอนหลับโดยรวมของท่านเป็นอย่างไร

- () 0. ดีมาก () 2. ไม่ค่อยดี
() 1. ดี () 3. ไม่ดีเลย

2. ระยะเวลาที่ใช้ในการนอนหลับ

2.1 ท่านมักใช้เวลา นานประมาณ.....นาที่ กว่าจะหลับ

- () 0. 15 นาทีหรือน้อยกว่า () 2. 31 – 60 นาที
() 1. 16 – 30 นาที () 3. มากกว่า 60 นาที

2.2 มีบ่อยครั้งเพียงใดที่ท่านต้องใช้เวลามากกว่า 30 นาทีจึงจะนอนหลับได้

- () 0. ไม่มีเลย () 2. 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์
() 1. น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์ () 3. 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า

สำหรับผู้วิจัย: รวมข้อ 2.1 และข้อ 2.2

() 0.0 () 2.3 - 4

() 1.1 - 2 () 3.5 - 6

3. โดยเฉลี่ยท่านนอนหลับได้คืนละประมาณ.....ชั่วโมง

() 0. มากกว่า 7 ชั่วโมง () 2. 5 - 6 ชั่วโมง

() 1. 6 - 7 ชั่วโมง () 3. น้อยกว่า 5 ชั่วโมง

4. ประสิทธิภาพในการนอนหลับ

4.1 ท่านมักเข้านอนในเวลา.....นาฬิกา

4.2 ท่านมักตื่นนอนในเวลา.....นาฬิกา

4.3 จำนวนเวลาที่นอนอยู่บนเตียง (ข้อ 4.1 ลบ ข้อ 4.2).....ชั่วโมง

สำหรับผู้วิจัย: (จำนวนชั่วโมงที่นอนหลับได้ ÷ จำนวนเวลาที่นอนอยู่บนเตียง) X 100 =เปอร์เซ็นต์

() 0. 85 เปอร์เซ็นต์หรือมากกว่า () 2. 65 - 74 เปอร์เซ็นต์

() 1. 75 - 84 เปอร์เซ็นต์ () 3. น้อยกว่า 65 เปอร์เซ็นต์

5. การรบกวนการนอนหลับ

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับเนื่องจากสาเหตุเหล่านี้บ่อยครั้งเพียงใด		ไม่มีเลย	น้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์	1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์	3 ครั้ง/สัปดาห์หรือมากกว่า
5.1	ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้ากว่าปกติ				
5.2	ตื่นในเวลากลางคืนเพื่อเข้าห้องน้ำ				
5.3	หายใจไม่สะดวก/หายใจขัด				
5.4	ไอหรือกรนเสียงดัง				
5.5	รู้สึกหนาวเกินไป				
5.6	รู้สึกร้อนเกินไป				
5.7	ฝันร้าย				
5.8	รู้สึกเจ็บหรือปวด				
5.9	สาเหตุอื่นๆถ้ามี (โปรดระบุ).....				

สำหรับผู้วิจัย: รวมข้อ 5.1 และข้อ 5.9

() 0. 0 () 2. 10 - 18

() 1. 1 - 9 () 3. 19 - 27

6. ท่านใช้ยาเพื่อช่วยให้นอนหลับบ่อยครั้งเพียงใด

() 0. ไม่ใช้เลย () 2. ใช้ 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์

() 1. ใช้บ่อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์ () 3. ใช้ 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า

7. ช่วงเวลากลางวัน

7.1 ท่านรู้สึกง่วงตลอดเวลาในช่วงเวลากลางวัน หรือผลหลับขณะทำกิจกรรม

เช่น รับประทานอาหาร เรียนหนังสือ บ่อยครั้งเพียงใด

() 0. ไม่เลย () 2. มี 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์

() 1. มีน้อยกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์ () 3. มี 3 ครั้ง/สัปดาห์ หรือมากกว่า

7.2 ท่านรู้สึกว่าอาการง่วงเป็นปัญหาต่อตัวท่านในการเรียนหนังสือหรือไม่

() 0. ไม่มีปัญหาเลย () 2. มีพอสมควร

() 1. มีเพียงเล็กน้อย () 3. มีมาก

สำหรับผู้วิจัย: รวมข้อ 7.1 และข้อ 7.2

() 0. 0 () 2. 3 - 4

() 1. 1 - 2 () 3. 5 - 6

8. ท่านมีเพื่อนร่วมห้องนอนหรือไม่

() 0. ไม่มี () 1. มีจำนวน คน

9. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาเหตุการณ์อะไรบ้างที่ทำให้ท่านมีปัญหาการนอน

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือนะ

ภาคผนวก จ

ใบพิทักษ์สิทธิ์

ข้าพเจ้า นางสาวผาณิตา ชนะมณี นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการศึกษาวจัยเรื่อง คุณลักษณะส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ ระดับความเครียด สุขนิสัยการนอนและคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษา รวมถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งผลการศึกษานี้จะเป็นข้อมูลสุขภาพแก่พยาบาลในการดูแล และเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับนักศึกษา

การเข้าร่วมวิจัยนี้จะเป็นไปตามความสมัครใจของนักศึกษาในการที่จะให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ข้อมูลทั้งหมดจะเป็นความลับโดยนำเสนอในภาพรวม และไม่มีผลกระทบต่อตัวนักศึกษาแต่อย่างใด หากนักศึกษายินดีเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยขอความร่วมมือนักศึกษาในการตอบแบบสอบถามที่ได้ส่งมา โดยขอให้นักศึกษาอ่านคำชี้แจงในการตอบแบบสอบถามแต่ละชุดให้ละเอียดอีกครั้งก่อนตอบแบบสอบถาม และหากท่านตอบแบบสอบถามครบแล้ว ขอความกรุณาตรวจสอบความสมบูรณ์ว่านักศึกษาตอบครบทุกข้อ หลังจากนั้นขอความอนุเคราะห์ส่งแบบสอบถามคืนผู้วิจัย

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ผาณิตา ชนะมณี

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ฉ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. ศาสตราจารย์นายแพทย์พิเชฐ อุดมรัตน์
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. รองศาสตราจารย์นายแพทย์วีรฎ ตันชัยสวัสดิ์
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. นายแพทย์ศิวศักดิ์ จุทอง
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
4. รองศาสตราจารย์ ดร. ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร
ภาควิชาการพยาบาลกุมารศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิภาวรรณ ชะคู่ม เพ็ญสุขสันต์
ศูนย์บริการการศึกษา
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์