# ภาคผนวก

**แบบวัดภาวการณ์พึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ**

**คำชี้แจง**:

แบบวัดภาวการณ์พึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดระดับความเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้เกี่ยวกับภาวการณ์พึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ข้อคำถามทุกข้อไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้แต่อย่างใด ผู้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ กรุณาอ่าน และตอบคำถามทุกข้อตามตัวเลือกที่ตรงกับระดับความมั่นเชื่อมั่น ความมั่นใจหรือท่านเห็นด้วยกับข้อคำถามนั้น ๆ ว่าเป็นข้อที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด คำตอบที่ผู้ตอบแบบสอบถามฉบับนี้ได้ตอบถือเป็นความลับเฉพาะ เพื่อนำผลไปใช้ในการวิจัยศึกษาทางวิชาการเท่านั้น

แบบวัดภาวการณ์พึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 แบบวัดภาวการณ์พึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 การพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ทางด้านร่างกาย มีจำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2 การพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ทางด้านจิตใจ มีจำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 3 การพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ทางด้านสังคม มีจำนวน 15 ข้อ

ตอนที่ 4 การพึ่งตนเอง (Self-Reliance) ทางด้านการเงิน มีจำนวน 5 ข้อ

ถ้าท่านผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบแบบสอบถามอย่างถูกต้อง ครบถ้วน และตรงกับระดับความมั่นใจของท่านที่ได้ตอบข้อคำถามนั้น ๆ และเป็นความจริงอย่างแท้จริง จะเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย และผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ท่านได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้

พระมหาพีรพัฒน์ พันศิริ

นักศึกษา

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้สูงอายุ**

คำชี้แจง: กรุณาอ่านข้อคำถามแต่ละข้อ และตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง โดยทำเครื่องหมาย O (วงกลม) ล้อมตัวเลขข้อที่ตรงกับข้อมูลของท่าน หรือเติมคำลงในช่องว่าง

1. เพศ
    1. ชาย
    2. หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส
    1. โสด
    2. สมรส
    3. หม้าย
    4. หย่า หรือ แยกทาง
4. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่ร่วมกับ
    1. ครอบครัว บุตร หลาน หรือ ญาติพี่น้อง
    2. คนอื่นที่ไม่ใช่ญาติ
    3. อยู่คนเดียว
5. จำนวนลูกชาย/ลูกสาว และบุตรบุญธรรม (ถ้ามี)
    1. 1 คน
    2. 2 คน
    3. 3 คน หรือมากกว่า
    4. ไม่มี
6. ระดับการศึกษาสูงสุด
    1. ประถมศึกษา
    2. มัธยมศึกษา
    3. อุดมศึกษา
    4. ไม่ได้เรียน
7. ปัจจุบันท่านมีอาชีพ
    1. ไม่ได้ทำอะไร
    2. ข้าราชการบำนาญ
    3. ลูกจ้าง
    4. ธุรกิจส่วนตัว / อาชีพอิสระ
8. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
    1. น้อยกว่า 1,000 บาท
    2. 1,001-3,000 บาท
    3. 3,001-5,000 บาท
    4. 5,001-7,000 บาท
    5. มากกว่า 7,001 บาท
9. ที่มาของรายได้ที่ได้รับในแต่ละเดือน
    1. เงินเดือน ค่าจ้าง รายได้ส่วนตัว
    2. คู่สมรส หรือ บุตร หลาน
    3. เงินบำนาญ
    4. ดอกเบี้ยเงินฝากธนาคาร
    5. ไม่มี

10. ปัจจุบันท่านเป็นสมาชิกขององค์กรทางสังคมดังต่อไปนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
    1. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
    2. กรรมการชุมชนที่ท่านอยู่อาศัย
    3. สมาชิกชมรมเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น ชมรมออกกำลังกาย เป็นต้น
    4. ไม่ได้เป็นสมาชิกของชมรมอะไร
11. จากข้อที่ 10 ท่านมีปกติเข้าร่วมกิจกรรมบ่อยมากแค่ไหน (ต่อเดือน)
    1. เดือนละ 1-5 ครั้ง
    2. มากกว่า 5 ครั้ง
12. ปกติในหนึ่งวันท่านรับฟังข่าวสารช่องทางใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
    1. หนังสือพิมพ์
    2. โทรทัศน์
    3. วิทยุ
    4. อื่น ๆ เช่น สภากาแฟในชุมชนที่อยู่ของท่าน

**ส่วนที่ 2 แบบวัดภาวการณ์พึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) ของผู้สูงอายุ**

**ตอนที่ 1 ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านร่างกาย**

**คำชี้แจง**: โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความชื่อมั่นของท่านมากที่สุด

| ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านร่างกาย | ระดับความเชื่อมั่นในการพึ่งพาตนเอง | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันจะพยายามดูแลตนเองไม่ต้องให้ใครมาคอยห่วงคอยกังวลสงสารฉัน | | | | | |
| 2. ฉันมักจะเลือกเสื้อผ้าสวมใส่เอง ไปไหน มาไหนด้วยตนเอง | | | | | |
| 3. ฉันสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับคนในวัยเดียวกันกระทำ เช่น การวิ่งออกกำลังกายตอนเช้า | | | | | |
| 4. เมื่อฉันเจ็บป่วย ไม่สบาย ฉันสามารถดูแลตนเองในเบื้องต้น | | | | | |
| 5. ฉันระมัดระวังตัวเองอยู่เสมอขณะเดินขึ้นลงบันได หรือบนพื้นที่ลื่น | | | | | |
| 6. เมื่อนอนไม่หลับฉันจะแก้ไข โดยการสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ | | | | | |
| 7. ฉันสามารถดูแลพึ่งพาตนเองในการปฏิบัติกิจกรรมหรือกิจวัตรประจำวันได้เป็นปกติ | | | | | |

| ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านร่างกาย | ระดับความเชื่อมั่นในการพึ่งพาตนเอง | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 8. ฉันมักจะสังเกตความผิดปกติของร่างกายและปรึกษาผู้รู้หรือหมออยู่เสมอ ๆ | | | | | |
| 9. หากลูกหลานไม่ให้ฉันอยู่ด้วยกับเขาด้วยเหตุผลใดก็ตาม ฉันก็อยู่ลำพังตัวคนเดียวได้ | | | | | |
| 10. ปัจจุบัน ฉันมีความเชื่อมั่นว่าสุขภาพร่างกายของฉันมีความสมบูรณ์แข็งแรง | | | | | |

**ตอนที่** 2 **ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านจิตใจ**

**คำชี้แจง**: โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความชื่อมั่นของท่านมากที่สุด

| ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านจิตใจ | ความถี่ในการคิดถึงเรื่องนั้น ๆ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันไม่มัวแต่คิดถึงอายุที่ล่วงไป ด้วยความหวาดวิตกอาลัยอาวรณ์ แต่จะคิดว่า ฉันเป็นคนหนึ่งที่ผ่านโลกมากพอ มีความเฉลียวฉลาดจากการได้ประสบการณ์ต่าง ๆ มามากแล้ว | | | | | |
| 2. ฉันจะภาคภูมิใจในตนเองว่า ฉันยังคงเป็นคนที่มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อสังคม แม้ร่างกายอาจจะเป็นไปได้ที่ไม่สามารถจะกระทำสิ่งใด ๆ เหมือนกับครั้งยังหนุ่มสาว | | | | | |
| 3. ฉันจะไม่คิดมากเกินไป ในเมื่อลูกหลานเขาก็มีเหตุผลที่จะต้องใช้ชีวิตของเขาในด้านต่าง ๆ จะให้เขามาเอาใจใส่ฉันตลอดเวลาได้อย่างไร | | | | | |
| 4. ฉันระลึกอยู่เสมอว่าเมื่อฉันพูดผิด ทำผิด จะคิดแก้ไข และเด็กรุ่นใหม่อาจจะมีความรู้ ความฉลาดในเรื่องบางเรื่องมากกว่าคนรุ่นฉันก็ได้ | | | | | |

| ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านจิตใจ | ความถี่ในการคิดถึงเรื่องนั้น ๆ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 5. ฉันระลึกอยู่เสมอว่าลูกหลานคนไหน จะมีจิตใจดูแลเลี้ยงดูฉันได้หรือไม่ก็แล้วแต่เขา เขาจะมีความกตัญญูกตเวทีได้เพียงใดก็แล้วแต่เขา ฉันจะไม่น้อยใจ | | | | | |
| 6. ฉันคิดอยู่เสมอว่า สิ่งใดที่ปรารถนาอาจไม่สมปรารถนาเสมอไป ฉันจะไม่นำเรื่องที่ไม่พึงพอใจมาพูดบ่นไม่หยุดปากจนลูกหลานหรือคนอื่นรำคาญขาดความยำเกรง | | | | | |
| 7. ฉันตระหนักและระวังความรู้สึกของตนเอง ระมัดระวังภาวะอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว น้อยใจอยู่เสมอ | | | | | |
| 8. เมื่อฉันมีปัญหาฉันรู้ว่าฉันต้องการความช่วยเหลือฉันจะเป็นฝ่ายขอร้องเอง โดยไม่อวดดื้อถือดีว่ารู้ไปเสียหมดทุกอย่าง | | | | | |
| 9. ฉันรู้สึกพึงพอใจในความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมาอยู่เสมอ ๆ เมื่อฉันนึกถึงอดีต | | | | | |
| 10. ปัจจุบัน ฉันไม่รู้สึกลำบากอะไร เมื่อต้องอยู่คนเดียว | | | | | |

**ตอนที่ 3 ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านสังคม**

**คำชี้แจง**: โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความชื่อมั่นของท่านมากที่สุด

| ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านสังคม | การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันมักจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับครอบครัว บุตรหลาน คนใกล้ชิด ที่บ้านของฉันเสมอ ๆ | | | | | |
| 2. ฉันมักจะเลือกทำงานที่จะเกิดประโยชน์ถึงผู้อื่น เพื่อที่ฉันจะได้ภูมิใจว่าตัวเองยังมีประโยชน์ต่อสังคม | | | | | |
| 3. ฉันมักจะพบปะกับเพื่อน ๆ เพื่อจะได้พูดคุยสนทนากัน วิพากษ์วิจารณ์ถึงเรื่องของโลก ได้คุยทบทวนถึงชีวิตแต่หนหลังที่เคยมีสุขมีทุกข์มา | | | | | |
| 4. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ | | | | | |
| 5. ฉันมีความสุขใจเสมอ ๆ เมื่อมีคนคุ้นเคยหรือคนใกล้ชิดมาขอคำแนะนำ | | | | | |
| 6. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมหรือไปร่วมงานประเพณี เช่น งานบวช งานแต่ง หรืองานขึ้นบ้านใหม่ อยู่เสมอ ๆ | | | | | |
| 7. ฉันสนใจติดตามข่าวสารต่าง ๆ เช่น จากหนังสือพิมพ์ วารสาร รายการวิทยุ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ | | | | | |
| 8. เมื่อมีปัญหาฉันมักจะปรึกษากับ สามี/ภริยา บุตรหลาน ญาติพี่น้อง หรือเพื่อน ๆ อยู่เสมอ | | | | | |
| 9. ฉันมักสังสรรค์ ทำกิจกรรมกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน ญาติพี่น้อง หรือบุตรหลาน ๆ อยู่เสมอ ๆ | | | | | |
| 10. ฉันมักจะจัดระเบียบสภาพแวดล้อมภายในบ้านเองเพื่อความเป็นระเบียบ | | | | | |

| ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านสังคม | การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 11. ฉันสามารถปรับตัวเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่เสมอ | | | | | |
| 12. หลาน ๆ มักจะให้ฉันช่วยเหลืออยู่เสมอ ๆ เช่น การขอเงินค่าขนม เป็นต้น | | | | | |
| 13. ฉันมักจะให้การช่วยเหลือเพื่อน ๆ ในเรื่องเงินทองเมื่อเพื่อน ๆ มีปัญหา | | | | | |
| 14. เมื่อคนในครอบครัว เช่น ลูก หลาน เป็นต้น มีปัญหามักจะปรึกษากับฉัน | | | | | |
| 15. เมื่อมีกิจกรรมวันสำคัญ เช่น วันเกิด วันผู้สูงอายุ วันปีใหม่ ลูกหลานมักจะจัดกิจกรรมให้ฉัน | | | | | |

**ตอนที่ 4 ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านการเงิน**

**คำชี้แจง**: โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความชื่อมั่นของท่านมากที่สุด

| ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านการเงิน | ความพร้อมด้านการเงิน | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1. ฉันมีการวางแผนด้านการเงินเป็นอย่างดี ทั้งก่อนและหลังเกษียณอายุงาน | | | | | |
| 2. ฉันมีการวางแผนการจัดทำงบประมาณรายรับ-รายจ่ายประจำเดือน | | | | | |
| 3. ฉันมีการวางแผนเตรียมการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยและหารายได้เพิ่มจากทรัพย์สินที่มีอยู่ | | | | | |
| 4. ฉันมีการสะสมทรัพย์อยู่ในรูปของการฝากสะสม การซื้อพันธบัตร การประกันชีวิต การประกันสุขภาพและการประกันอุบัติเหตุ | | | | | |

| ภาวการณ์พึ่งพาตนเองด้านการเงิน | ความพร้อมด้านการเงิน | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 5. ปัจจุบัน ฉันมีรายได้จากทำกิจกรรมเสริมต่าง ๆ อาทิ เช่น งานประดิษฐ์ งานฝีมืออื่น ๆ | | | | | |

**ข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือ