

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.  
สถิติที่ใช้ในการวิจัย

## สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สูตรดังนี้ (Yamane, 1970) ดังนี้

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 \pi (1 - \pi) N}{Z_{\alpha}^2 \pi (1 - \pi) + Ne^2}$$

เมื่อ  $n$  = จำนวนตัวอย่างที่ศึกษา

$Z_{\alpha}$  = ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนด (กำหนดระดับความเชื่อมั่น 95%

$$Z_{\alpha/2} = 1.96)$$

$\pi$  = สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุที่ไม่มีภาวะเจ็บป่วย (0.8)

$N$  = ประชากรผู้สูงอายุ (6,172 คน)

$e$  = สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (กำหนดให้ = 0.05)

แทนค่า  $(1.96)^2 (.8)(.2)(6,172)$

$$n = \frac{(1.96)^2 (.8)(.2) + (6,172)(.05)^2}{(1.96)^2 (.8)(.2) + (6,172)(.05)^2}$$

$$n = 237$$

ใช้กลุ่มตัวอย่าง = 240 คน

2. การกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม ใช้สูตรดังนี้ (นิยม บวรคำ, 2521)

$$n_h = \frac{n \times N_h}{N}$$

เมื่อ  $n_h$  = จำนวนตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม  
 $n$  = จำนวนประชากรในแต่ละตำบล  
 $N_h$  = จำนวนตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัย (240 คน)  
 $N$  = จำนวนประชากรทั้งหมด (6,172 คน)

แทนค่า

$$\begin{aligned} n_h \text{ (กลุ่มที่ 1)} &= \frac{1,584 \times 240}{6,172} \\ &= 60.5 \text{ ใช้ } 60 \text{ คน} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} n_h \text{ (กลุ่มที่ 2)} &= \frac{2680 \times 240}{6,172} \\ &= 102.2 \text{ ใช้ } 102 \text{ คน} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} n_h \text{ (กลุ่มที่ 3)} &= \frac{1,908 \times 240}{6,172} \\ &= 76.8 \text{ ใช้ } 78 \text{ คน} \end{aligned}$$

3. การหาความเที่ยงของแบบวัด มโนทัศน์สุขภาพ และแบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ดังนี้ (Polit and Hungler, 1991)

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ  $\alpha$  = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

$\sum S_i^2$  = ผลรวมความแปรปรวนของแบบวัดแต่ละข้อ

$S_t^2$  = ความแปรปรวนของแบบวัดรวมทั้งฉบับ

$K$  = จำนวนข้อของแบบวัด

4. การหาความเที่ยงของแบบวัด การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยการวัดความคงที่ด้วยการทดสอบซ้ำ (test-retest) แล้วหาความสัมพันธ์ของคะแนนแบบสัมภาษณ์ 2 ครั้งด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) ดังนี้

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

เมื่อ  $r_{xy}$  คือ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนครั้งที่ 1, ครั้งที่ 2

$x$  คือ คะแนนครั้งที่ 1

$y$  คือ คะแนนครั้งที่ 2

$\sum$  คือ ผลรวม

$n$  คือ ตัวอย่างทั้งหมด

5. การหาค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (Polit and Hungler, 1991)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ  $\bar{X}$  = ค่าเฉลี่ย

$\sum x$  = ผลรวมของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง

$n$  = จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

6. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สูตรดังนี้ (Polit and Hungler, 1991)

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2}{n}}$$

เมื่อ  $SD$  = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x^2$  = ความแตกต่างของค่าคะแนนแต่ละตัวกับคะแนนเฉลี่ย

$\sum$  = ผลรวม

$n$  = จำนวนข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

7. การหาความสัมพันธ์ระหว่างมโนทัศน์สุขภาพกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ วิเคราะห์โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product-moment correlation coefficient) มีสูตรดังนี้

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

- เมื่อ  $r_{xy}$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ 1 และ 2  
 $x$  คือ ค่าคะแนนตัวแปรที่ 1  
 $y$  คือ ค่าคะแนนตัวแปรที่ 2  
 $n$  คือ จำนวนตัวอย่างทั้งหมด

นำค่าที่ได้มาทดสอบความมีนัยสำคัญ โดยการทดสอบค่าที (t-test) มีสูตรดังนี้

$$t = r_{xy} \frac{\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r_{xy}^2}}$$

- เมื่อ  $r_{xy}$  คือ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์  
 $n$  คือ จำนวนตัวอย่างทั้งหมด

ภาคผนวก ข.

จำนวนผู้สูงอายุในแต่ละตำบล

จำนวนประชากรผู้สูงอายุในแต่ละตำบลแบ่งเป็น 3 กลุ่มตามความหนาแน่นของประชากรผู้สูงอายุ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ตำบลที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุตั้งแต่ 97 - 246 คน

กลุ่มที่ 2 ตำบลที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุตั้งแต่ 247 - 402 คน

กลุ่มที่ 3 ตำบลที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุตั้งแต่ 403 - 560 คน

| กลุ่มที่ 1 |       | กลุ่มที่ 2 |       | กลุ่มที่ 3 |       |
|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| ตำบล       | จำนวน | ตำบล       | จำนวน | ตำบล       | จำนวน |
| ตระการ     | 242   | โคกจาน     | 327   | เกษม       | 506   |
| กุดยาลวน   | 185   | คอนสาย     | 342   | นาพิน      | 550   |
| แดง        | 124   | กระเดียน   | 369   | ไหล่ทุ่ง   | 442   |
| เซเปด      | 236   | กุศกร      | 284   | สะพือ      | 410   |
| หนองเต่า   | 175   | โนนสูง     | 288   |            |       |
| ตากแดด     | 97    | ขามเปี้ย   | 343   |            |       |
| ห้วยผาย    | 210   | เป้า       | 358   |            |       |
| ถ้าแซ้     | 191   | นาสะไม     | 369   |            |       |
| ท่าหลวง    | 124   |            |       |            |       |
| รวม        | 1,584 | รวม        | 2,680 | รวม        | 1,908 |

ภาคผนวก ค.  
ตารางการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ ค.1 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ และป้องกันความเจ็บป่วย รายข้อ

| กิจกรรม                                                              | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------------|--------|
| 1) ท่านรับประทานอาหาร มาก-น้อยเพียงใดในแต่ละวัน                      |        |
| 4[] รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และมีอาหารว่างระหว่างมื้อทุกวัน       | 3.8    |
| 3[] รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ มีอาหารว่างระหว่างมื้อเป็นบางวัน      | 41.7   |
| 2[] รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ไม่มีอาหารว่างระหว่างมื้อ             | 44.2   |
| 1[] รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ                                      | 10.4   |
| 2) ท่านรับประทานอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม อย่างไรในแต่ละวัน |        |
| 4[] รับประทานเป็นประจำทุกมื้อ                                        | 17.1   |
| 3[] รับประทานเป็นบางมื้อ                                             | 40.4   |
| 2[] รับประทานเป็นบางวัน                                              | 37.5   |
| 1[] รับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่รับประทาน                            | 5.0    |
| 3) ท่านรับประทานอาหารประเภท ผัก ทอด กะทิ บ่อยเพียงใด                 |        |
| 4[] นาน ๆ ครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)                                  | 73.3   |
| 3[] เป็นบางครั้ง (3-4 ครั้ง/สัปดาห์)                                 | 21.7   |
| 2[] เป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน                                   | 4.2    |
| 1[] เป็นประจำทุกมื้อ ทุกวัน                                          | 0.8    |
| 4) ท่านรับประทานอาหารประเภท ผลไม้ อย่างไร                            |        |
| 4[] รับประทานเป็นประจำทุกมื้อ                                        | 41.7   |
| 3[] รับประทานทุกวันเป็นบางมื้อ                                       | 38.3   |
| 2[] รับประทานเป็นบางวัน                                              | 16.7   |
| 1[] ไม่รับประทานผักทุกชนิด                                           | 3.3    |

ตารางที่ ค.1 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ และป้องกันความเจ็บป่วย รายข้อ

| กิจกรรม                                                               | ร้อยละ |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| 5) ท่านรับประทานผลไม้ อย่างไร                                         |        |
| 4[] รับประทานเป็นประจำทุกวัน หรือเกือบทุกวัน                          | 12.1   |
| 3[] รับประทานเป็นประจำ วันเว้นวัน                                     | 21.7   |
| 2[] รับประทานเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง                              | 41.3   |
| 1[] รับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่ค่อยได้รับประทาน                      | 25.0   |
| 6) ท่านดื่มน้ำ ประมาณวันละเท่าใด                                      |        |
| 4[] ประมาณวันละ 6-8 แก้ว เป็นอย่างน้อย                                | 44.2   |
| 3[] ประมาณวันละ 4-5 แก้ว                                              | 42.1   |
| 2[] ประมาณวันละ 2-3 แก้ว                                              | 11.3   |
| 1[] ประมาณวันละ 1 แก้ว                                                | 2.5    |
| 7) ท่านดื่มน้ำชา กาแฟ หรือไม่ อย่างไร                                 |        |
| 4[] ไม่ดื่มเลย                                                        | 92.5   |
| 3[] ดื่มนาน ๆ ครั้ง                                                   | 5.4    |
| 2[] ดื่มเป็นบางวัน                                                    | 1.3    |
| 1[] ดื่มทุกวัน                                                        | 0.8    |
| 8) ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เช่น นมสด โอวัลติน หรือไม่ อย่างไร |        |
| 4[] ดื่มทุกวัน                                                        | 21.7   |
| 3[] ดื่มเป็นบางวัน                                                    | 25.4   |
| 2[] ดื่มนาน ๆ ครั้ง                                                   | 27.5   |
| 1[] ไม่ดื่มเลย                                                        | 25.4   |
| 9) ท่านดื่มน้ำสุรา หรือไม่ อย่างไร                                    |        |
| 4[] ไม่ดื่มเลย                                                        | 83.3   |
| 3[] นาน ๆ ครั้ง                                                       | 12.9   |
| 2[] สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง                                               | 2.9    |
| 1[] ดื่มทุกวัน                                                        | 0.8    |

ตารางที่ ค.1 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ  
และป้องกันความเจ็บป่วย รายข้อ (ต่อ)

| กิจกรรม                                                                             | ร้อยละ |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 10) ท่านสูบบุหรี่ หรือไม่ อย่างไร                                                   |        |
| 4[] ไม่สูบเลย                                                                       | 69.2   |
| 3[] สูบประมาณ 1-10 มวน/วัน                                                          | 25.0   |
| 2[] สูบประมาณ 10-20 มวน/วัน                                                         | 4.2    |
| 1[] สูบมากกว่า 20 มวน/วัน                                                           | 1.7    |
| 11) ท่านเคี้ยวหมาก หรือไม่ อย่างไร                                                  |        |
| 4[] ไม่เคี้ยวเลย                                                                    | 32.1   |
| 3[] เคี้ยวเป็นบางวัน                                                                | 12.5   |
| 2[] เคี้ยวหลังอาหารทุกมื้อ                                                          | 11.7   |
| 1[] เคี้ยวทุกวัน มากกว่าวันละ 3 ครั้ง                                               | 43.8   |
| 12) ท่านออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่ง ออกกำลังกายบริหาร หรือกิจกรรม<br>อื่น ๆ หรือไม่ |        |
| 4[] ออกกำลังกายทุกวันหรือวันเว้นวัน                                                 | 31.7   |
| 3[] ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน                                                    | 11.7   |
| 2[] ออกกำลังกายเดือนละ 1-3 วัน                                                      | 12.9   |
| 1[] ออกกำลังกายน้อยกว่าเดือนละ 1 วัน หรือไม่ออกกำลังกายเลย                          | 43.8   |
| 13) ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งนานเท่าใด                                 |        |
| 4[] ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที                                                        | 12.9   |
| 3[] ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที                                                        | 10.0   |
| 2[] ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที                                                         | 41.3   |
| 1[] ใช้เวลามากกว่า 30 นาที หรือไม่ออกกำลังกาย                                       | 35.8   |

ตารางที่ ค.1 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ  
และป้องกันความเจ็บป่วย รายข้อ (ต่อ)

| กิจกรรม                                                                                                              | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 14) ทำนทำงานบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้านบริเวณบ้าน<br>หรือทำงานในส่วน ในไร่ เช่น พรวนดิน คายหญ้า<br>รดน้ำต้นไม้ หรือไม่ |        |
| 4[] ทำทุกวันอย่างน้อยวันละ 20 นาที                                                                                   | 37.9   |
| 3[] ทำเป็นประจำ ประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง                                                                            | 22.5   |
| 2[] ทำเป็นครั้งคราวประมาณเดือนละ 2-3 ครั้ง                                                                           | 30.0   |
| 1[] ไม่เคยทำ                                                                                                         | 9.6    |
| 15) ท่านทำความสะอาดร่างกาย อย่างไร                                                                                   |        |
| 4[] อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน และในฤดูหนาว<br>หรือเมื่ออากาศหนาวเย็น อาบน้ำวันเว้นวัน                      | 5.8    |
| 3[] อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน แม้จะมีอากาศหนาวเย็น                                                         | 19.6   |
| 2[] อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง แม้จะมีอากาศหนาวเย็น                                                                         | 65.8   |
| 1[] อาบน้ำมากกว่าวันละ 2 ครั้ง หรือไม่อาบน้ำทุกวัน                                                                   | 8.8    |
| 16) ท่านดูแลสุขภาพสะอาดปากและฟัน อย่างไร                                                                             |        |
| 4[] แปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง และบ้วนปากทุกครั้งภายหลัง<br>รับประทานอาหาร                                                | 8.8    |
| 3[] แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง บ้วนปากภายหลังรับประทานอาหาร<br>เป็นบางครั้ง                                                | 12.1   |
| 2[] แปรงฟันวันละ 1 ครั้ง บ้วนปากภายหลังรับประทานอาหาร                                                                | 62.1   |
| 1[] แปรงฟันวันละ 1 ครั้ง หรือน้อยกว่า 1 ครั้ง                                                                        | 17.1   |
| 17) ท่านดูแลสุขภาพสะอาด เล็บมือ เล็บเท้า อย่างไร                                                                     |        |
| 4[] ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น ดูแลความสะอาดสม่ำเสมอ                                                                 | 54.2   |
| 3[] ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ประมาณเดือนละ 1 ครั้ง                                                                        | 25.4   |
| 2[] ตัดเล็บมือ เล็บเท้า เมื่อได้รับคำเตือนจากผู้อื่น                                                                 | 12.1   |
| 1[] ตัดเล็บมือ เล็บเท้า นาน ๆ ครั้ง ไม่สม่ำเสมอ ไม่สนใจ                                                              | 8.3    |

ตารางที่ ค.1 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ และป้องกันความเจ็บป่วย รายข้อ (ต่อ)

| กิจกรรม                                                                                                 | ร้อยละ |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 18) ท่านจัดหรือดูแลให้มีการจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านอย่างไร                                     |        |
| 4[] จัดเก็บเป็นระเบียบ หยิบจับง่าย                                                                      | 19.6   |
| 3[] จัดเก็บเป็นหมวดหมู่ ค่อนข้างเป็นระเบียบ                                                             | 21.7   |
| 2[] จัดเก็บไม่เป็นหมวดหมู่ แต่ไม่เกะกะทางเดิน                                                           | 49.6   |
| 1[] จัดเก็บไม่เป็นระเบียบ เกะกะทางเดิน                                                                  | 9.2    |
| 19) ท่านกระทำหรือดูแลให้มีการเก็บและกำจัดขยะอย่างไร                                                     |        |
| 4[] มีถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด กำจัดขยะทุกวัน                                                             | 2.1    |
| 3[] มีถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด กำจัดขยะทุก 2-3 วัน                                                        | 5.0    |
| 2[] มีถังขยะแต่ไม่มีฝาปิด กำจัดขยะทุก 1 สัปดาห์                                                         | 57.1   |
| 1[] ไม่มีถังขยะหรือถังขยะไม่มีฝาปิด กำจัดขยะน้อยกว่า 1 ครั้งใน 1                                        | 35.8   |
| 20) ลักษณะของส้วมที่ท่านใช้เป็นอย่างไร                                                                  |        |
| 4[] ส้วมโถนั่งห้อยเท้าได้ หรือใช้เก้าอี้นั่งบนส้วมนั่งยอง มีที่<br>เกาะยึดเวลาลุก-นั่ง พื้นสะอาดไม่ลื่น | -      |
| 3[] ส้วมนั่งยอง มีที่เกาะยึดเวลาลุกนั่ง พื้นสะอาด ไม่ลื่น                                               | 19.6   |
| 2[] ส้วมนั่งยอง ไม่มีที่เกาะยึด                                                                         | 78.3   |
| 1[] ไม่มีส้วมใช้                                                                                        | 2.1    |
| 21) ลักษณะเตียงนอน หรือที่นอนของท่านเป็นอย่างไร                                                         |        |
| 4[] นอนบนเตียงเตี้ย ๆ เท้าห้อยแตะพื้นได้ มีที่นอนนุ่มพอประมาณ                                           | 7.5    |
| 3[] นอนบนที่นอนวางบนพื้น                                                                                | 76.7   |
| 2[] นอนบนเสื่อ ปูราบกับพื้น                                                                             | 15.4   |
| 1[] นอนบนเตียงสูง เท้าห้อยแตะพื้นไม่ได้ ไม่มีที่กั้น                                                    | .4     |
| 22) ท่านนอนหลับในตอนกลางคืน รวมประมาณคืนละกี่ชั่วโมง                                                    |        |
| 4[] ประมาณ 6-8 ชั่วโมง                                                                                  | 47.9   |
| 3[] ประมาณ 4-5 ชั่วโมง                                                                                  | 37.9   |
| 2[] ประมาณ 3-4 ชั่วโมง                                                                                  | 12.5   |
| 1[] น้อยกว่า 3 ชั่วโมง                                                                                  | 1.7    |

ตารางที่ ค.1 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ และป้องกันความเจ็บป่วย รายข้อ (ต่อ)

| กิจกรรม                                                                        | ร้อยละ |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 23) ท่านนอนพักผ่อนในตอนกลางวันหรือไม่                                          |        |
| 4[] นอนหลับเป็นประจำประมาณ 15-30 นาที                                          | 40.4   |
| 3[] นอนพักแต่ไม่หลับ ประมาณ 30 นาที                                            | 29.6   |
| 2[] นอนพักแต่ไม่หลับ น้อยกว่า 30 นาที                                          | 19.6   |
| 1[] ไม่ได้นอนพัก                                                               | 10.4   |
| 24) การขยับถ่ายอุจจาระของท่านเป็นอย่างไร                                       |        |
| 4[] ถ่ายทุกวันหรือวันเว้นวันเป็นประจำ                                          | 62.5   |
| 3[] ท้องผูกหรือท้องเสีย นาน ๆ ครั้ง                                            | 15.4   |
| 2[] ท้องผูกและต้องใช้ยาระบายเป็นบางครั้ง                                       | 20.8   |
| 1[] ท้องผูก และต้องใช้ยาระบายเป็นประจำ                                         | 1.3    |
| 25) ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อให้การขถ่ายปกติหรือเมื่อเกิดอาการท้องผูกอย่างไร      |        |
| 4[] ดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารผัก ผลไม้ ออกกำลังกาย และฝึกการขถ่ายให้เป็นเวลา | 9.2    |
| 3[] ดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานอาหารผัก ผลไม้                                       | 17.5   |
| 2[] ใช้ยาระบาย                                                                 | 49.2   |
| 1[] ไม่สนใจ เมื่อถึงเวลาถ่ายเอง                                                | 24.2   |
| 26) ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน                         |        |
| 4[] เป็นประจำ                                                                  | 55.8   |
| 3[] เป็นบางครั้ง                                                               | 17.9   |
| 2[] นาน ๆ ครั้ง                                                                | 15.0   |
| 1[] ไม่เคยสังเกต                                                               | 11.3   |
| 27) ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพในขณะที่ไม่มีอาการผิดปกติ                          |        |
| 4[] ตรวจทุก 6 เดือน หรือทุก 1 ปี                                               | 39.6   |
| 3[] ตรวจ ปีเว้นปี                                                              | 16.3   |
| 2[] ตรวจปีเว้น 2 ปี หรือมากกว่า                                                | 12.1   |
| 1[] ไม่เคยตรวจเลย                                                              | 32.1   |

ตารางที่ ค.1 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ และป้องกันความเจ็บป่วย รายข้อ (ต่อ)

| กิจกรรม                                                                                                                                                  | ร้อยละ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 28) ท่านอ่าน/ดูข่าวสารทางด้านสุขภาพจากหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์                                                                                   |        |
| 4[] ทุกวันหรือเกือบทุกวันหรือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์                                                                                                   | 32.1   |
| 3[] สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง                                                                                                                                  | 20.0   |
| 2[] น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง                                                                                                                               | 17.1   |
| 1[] ไม่สนใจ                                                                                                                                              | 30.8   |
| 29) เมื่อมีปัญหาทางสุขภาพท่านปรึกษากับผู้อื่น                                                                                                            |        |
| 4[] ทุกครั้ง                                                                                                                                             | 51.3   |
| 3[] เป็นบางครั้ง                                                                                                                                         | 26.3   |
| 2[] นาน ๆ ครั้ง                                                                                                                                          | 15.4   |
| 1[] ไม่เคยปรึกษา                                                                                                                                         | 7.1    |
| 30) ท่านนำความรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับสุขภาพของท่าน จากการอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ หรือคำแนะนำจากเพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพไปปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ |        |
| 4[] นำไปปฏิบัติทุกครั้ง และกระทำสม่ำเสมอ                                                                                                                 | 13.3   |
| 3[] นำไปปฏิบัติ แต่ไม่ได้กระทำเป็นประจำ                                                                                                                  | 21.3   |
| 2[] นำไปปฏิบัติเป็นบางครั้ง                                                                                                                              | 40.0   |
| 1[] ไม่เคยนำไปปฏิบัติ                                                                                                                                    | 25.4   |

ตารางที่ ค.2 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการแสดง  
บทบาทหน้าที่ รายชื่อ

| กิจกรรม                                                                                                       | เป็น<br>ประจำ | เป็น<br>ครั้งคราว | นาน ๆ<br>ครั้ง | ไม่<br>เคย |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|----------------|------------|
| 1) ท่านพูดคุยและเป็นที่ปรึกษาแก่สมาชิก<br>ในครอบครัว และช่วยดูแลความ<br>เรียบร้อยภายในบ้าน เช่น ทำงาน<br>บ้าน | 53.1          | 37.1              | 10             | 1.7        |
| 2) ท่านติดต่อพูดคุยกับเพื่อนบ้านเป็น<br>ประจำ                                                                 | 63.8          | 30.8              | 5.4            |            |
| 3) ท่านให้ความช่วยเหลือและรับความ<br>ช่วยเหลือจากญาติ เพื่อนบ้าน                                              | 37.5          | 45.8              | 14.6           | 2.1        |
| 4) ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น<br>เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กรรมการ<br>หมู่บ้าน เป็นต้น                    | 20            | 28.8              | 38.8           | 12.5       |
| 5) ท่านไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัด                                                                            | 46.7          | 39.2              | 12.9           | 1.3        |
| 6) ท่านไปร่วมงานพิธีต่าง ๆ ของเพื่อน<br>บ้าน เช่น งานแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่                                     | 38.8          | 42.1              | 15.8           | 3.3        |
| 7) ท่านเดินทางไปเยี่ยมญาติ เพื่อน ที่<br>อยู่หมู่บ้านอื่น                                                     | 2.5           | 22.5              | 57.1           | 17.9       |

ตารางที่ ค.3 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้าน การปรับตัว  
รายข้อ

| กิจกรรม                                                                               | เป็น<br>ประจำ | เป็น<br>ครั้งคราว | นาน ๆ<br>ครั้ง | ไม่<br>เคย |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|----------------|------------|
| 1) ท่านรู้สึกไม่สบายใจ                                                                | 22.1          | 35.8              | 28.3           | 13.8       |
| 2) ท่านรู้สึกว่าไม่พอใจในเหตุการณ์<br>ต่าง ๆ บ่อย ๆ เช่น พฤติกรรม<br>ของบุตรหลาน      | 10.4          | 40.8              | 27.5           | 21.3       |
| 3) เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ท่าน<br>มักจะปวดศีรษะ นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ | 20.4          | 36.7              | 25.8           | 17.1       |
| 4) เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ท่าน<br>ปฏิบัติตัวดังนี้                              |               |                   |                |            |
| - อยู่คนเดียว ครุ่นคิด                                                                | 9.2           | 23.8              | 35.4           | 31.7       |
| - ระบายอารมณ์โดยการแสดง<br>พฤติกรรมก้าวร้าว                                           | 2.9           | 17.5              | 26.3           | 53.3       |
| - พุดคุยและระบายความรู้สึกกับ<br>คู่ชีวิต บุตรหลาน เพื่อน                             | 30.8          | 41.3              | 20.8           | 7.1        |
| - ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา<br>สวดมนต์ นั่งสมาธิ                                        | 33.3          | 40                | 20.8           | 7.1        |
| - พิจารณาสาเหตุของความไม่สบาย<br>ใจแล้วแก้ไข                                          | 12.1          | 25.8              | 38.8           | 23.3       |
| - วางเฉยหรือเบนความสนใจ โดย<br>หางานอดิเรกที่ชอบทำ                                    | 27.1          | 27.9              | 21.7           | 23.3       |
| - สูดบุหรื                                                                            | 9.6           | 5.0               | 6.7            | 78.8       |
| - ดื่มสุรา                                                                            | 1.3           | 2.9               | 7.1            | 88.8       |
| - ใช้อารมณ์ประสาท                                                                     | 4.2           | 8.3               | 17.9           | 69.6       |

ตารางที่ ค.4 ร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบรรลุความสำเร็จสูงสุดในชีวิต รายข้อ

| กิจกรรม                                                  | เป็นประจำ<br>4 | เป็นครั้งคราว<br>3 | นาน ๆ ครั้ง<br>2 | ไม่เคย<br>1 |
|----------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------|-------------|
| 1) ท่านคิดว่าได้ทำประโยชน์ให้แก่ครอบครัวและชุมชน         | 54.6           | 38.3               | 6.3              | 0.8         |
| 2) ท่านมีความสุขที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่คนรุ่นหลัง | 43.8           | 48.3               | 7.5              | 0.4         |
| 3) ท่านได้รับการยกย่องนับถือ                             | 40.6           | 33.8               | 16.7             |             |
| 4) ท่านพึงพอใจกับสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน              | 41.7           | 37.5               | 20               | 0.8         |
| 5) ท่านวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นขั้นตอนเสมอ        | 30.4           | 42.5               | 24.6             | 2.5         |
| 6) ท่านดำเนินชีวิต ตามแผนที่วางไว้จนประสบความสำเร็จ      | 13.3           | 52.1               | 32.5             | 2.1         |
| 7) ท่านดำเนินชีวิตประจำวันอย่างกระตือรือร้น              | 9.6            | 29.6               | 49.6             | 11.3        |

ภาคผนวก ง.  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสัมภาษณ์โครงการวิจัย

### เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่าง มโนทัศน์สุขภาพ การรับรู้ภาวะสุขภาพ  
กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชนบท  
อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัยชุดนี้ มี 4 ส่วน คือ:-

- ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ การพักอาศัย จำนวนสมาชิกในครอบครัว
- ส่วนที่ 2 แบบวัดมโนทัศน์สุขภาพ ประกอบด้วย คำถามครอบคลุมความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายของคำว่า 'สุขภาพ' 4 ด้านคือ การปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วย ความสามารถในการแสดงบทบาทหน้าที่ ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป การบรรลุความสำเร็จสูงสุดในชีวิต มีข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ
- ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย คำถามครอบคลุมความคิดเห็นต่อการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองในอดีต ปัจจุบัน และเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น มีข้อคำถามทั้งหมด 3 ข้อ
- ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย คำถามเกี่ยวกับกิจกรรมการปฏิบัติตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพ แบ่งเป็น 4 ส่วน คือ
  - 4.1 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ และป้องกันความเจ็บป่วย มีข้อคำถาม 30 ข้อ
  - 4.2 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการแสดงบทบาทหน้าที่ มีข้อคำถาม 7 ข้อ
  - 4.3 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปรับตัว มีข้อคำถาม 4 ข้อ
  - 4.4 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบรรลุความสำเร็จสูงสุดในชีวิต มีข้อคำถาม 7 ข้อ

แบบสัมภาษณ์เลขที่ [][]1-3  
วันที่สัมภาษณ์

คำแนะนำและคำชี้แจง

สวัสดีค่ะ คุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย

ดิฉัน นางสาวสุพรรณิธี ธีระเจตกุล ทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลตระการพืชผล ขณะนี้กำลังเรียนระดับปริญญาโท อยู่ที่คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ดิฉันมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในอำเภอตระการพืชผล ดิฉันอยากจะทราบว่า คุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย มีความเข้าใจเกี่ยวกับคำว่า 'สุขภาพ' ของตนเองเป็นอย่างไร และได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอย่างไรบ้าง

ดิฉันใคร่ขอรบกวน สัมภาษณ์คุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย โดยใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมง ขอความกรุณาจากคุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย ตอบคำถามให้ตรงกับความเป็นจริง และตรงตามความคิดเห็นของคุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยายมากที่สุด ดิฉันขอรับรองว่า คำตอบที่ได้รับจะไม่ส่งผลกระทบต่อ ใดๆ กับตัวท่าน สำหรับข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับจากท่าน ดิฉันจะได้นำไปใช้เป็นข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพต่อไป

| ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนตัว                                                |                                                                                                                                                                                                                 | สำหรับผู้วิจัย                                    |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----|
| คำชี้แจง ในส่วนที่ 1 ดิฉันใคร่ขอเรียนถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน<br>ก่อนนะคะ |                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |     |
| ชื่อ.....                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |     |
| ที่อยู่.....                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |     |
| 1.1 เพศ                                                                           | <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/>                          | 4   |
| 1.2 อายุ.....ปี                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 5-6 |
| 1.3 ศาสนา                                                                         | <input type="checkbox"/> พุทธ <input type="checkbox"/> คริสต์<br><input type="checkbox"/> อิสลาม <input type="checkbox"/> อื่นๆ .....                                                                           | <input type="checkbox"/>                          | 7   |
| 1.4 ระดับการศึกษา                                                                 | <input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียนหนังสือ <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา<br><input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา <input type="checkbox"/> อนุปริญญา/ปริญญา<br><input type="checkbox"/> อื่นๆ .....        | <input type="checkbox"/>                          | 8   |
| 1.5 สถานภาพสมรส                                                                   | <input type="checkbox"/> โสด <input type="checkbox"/> คู่<br><input type="checkbox"/> หม้าย <input type="checkbox"/> หย่า แยก                                                                                   | <input type="checkbox"/>                          | 9   |
| 1.6 ขณะนี้ท่านยังทำงานประกอบอาชีพหรือไม่                                          | <input type="checkbox"/> ทำงาน<br>อาชีพ.....<br><input type="checkbox"/> ไม่ทำงาน<br>เพราะ.....                                                                                                                 | <input type="checkbox"/>                          | 10  |
| 1.7 รายได้                                                                        | 1.7.1 แหล่งที่มาของรายได้หลัก<br><input type="checkbox"/> ทำงานหาเงินใช้เอง <input type="checkbox"/> บำนาญ<br><input type="checkbox"/> ได้รับเงินจาก คู่สมรส บุตร หลาน<br><input type="checkbox"/> อื่น ๆ ..... | <input type="checkbox"/>                          | 11  |

|                                                  |                |
|--------------------------------------------------|----------------|
|                                                  | สำหรับผู้วิจัย |
| 1.7.2 ความเพียงพอของรายได้                       | [ ] 12         |
| [ ] เพียงพอ                                      |                |
| [ ] ไม่เพียงพอ                                   |                |
| 1.8 ขณะนี้ท่านพักอาศัยอยู่บ้านใคร                | [ ] 13         |
| [ ] บ้านของตนเอง                                 |                |
| [ ] บ้านของบุตร หลาน                             |                |
| [ ] อื่นๆ .....                                  |                |
| 1.9 จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน (รวมผู้สูงอายุ) | [ ] [ ] 14-15  |

## ส่วนที่ 2 แบบวัดมโนทัศน์สุขภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : ในส่วนที่ 2 นี้ ดิฉันจะขอเรียนถามความคิดเห็นของคุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย เกี่ยวกับคำว่า สุขภาพดี หรือสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง หมายถึงอย่างไร แต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 4 ข้อดังนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด  
 เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน  
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน  
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเลย

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | เห็นด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|---------------------|----------------------------------------------------|
| <b>I. มโนทัศน์สุขภาพรูปแบบการปราศจากโรค หรือ ความเจ็บป่วย</b><br>1) คนที่สุขภาพดีคือ คนที่ไม่มีโรค ไม่เจ็บป่วย เช่น โรคเรื้อรัง<br>2) คนสุขภาพดี คือ คนที่ไม่ต้องรับประทานยา<br>3) คนสุขภาพดี คือ คนที่ไม่ต้องไปพบแพทย์หรือต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์/ทีมสุขภาพ<br>4) คนสุขภาพดีคือคนที่รับประทานอาหารได้นอนหลับพักผ่อนได้ดี<br>5) คนสุขภาพดีคือ คนที่ไม่มีอาการของโรค เช่น ความเจ็บปวด ไม่มีไข้<br>6) คนสุขภาพดี คือ คนที่ไม่มีความพิการทั้งทางร่างกายและจิตใจ |                           |          |                     | [] 16<br>[] 17<br>[] 18<br>[] 19<br>[] 20<br>[] 21 |

| ข้อความ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | เห็นด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>II. มโนทัศน์สุขภาพรูปแบบความสามารถในการแสดง<br/>บทบาทหน้าที่</p> <p>7) คนสุขภาพดีคือ คนที่สามารถทำกิจวัตรประ<br/>จำวันได้ด้วยตนเอง</p> <p>8) คนสุขภาพดี คือคนที่สามารถทำหน้าที่เป็นที่<br/>ปรึกษาให้คำแนะนำ ตักเตือนแก่บุตรหลาน</p> <p>9) คนสุขภาพดีคือ คนที่สามารถกระทำกิจกรรม<br/>ต่าง ๆ สม่ำเสมอ เช่น ออกกำลังกาย ทำ<br/>งานบ้านช่วยทำสวนทำไร่</p> <p>10) คนสุขภาพดีคือ คนที่สามารถทำกิจกรรมต่างๆ<br/>ตามความต้องการของตนเอง เช่น ไปเยี่ยม<br/>ญาติ/เพื่อน ทั้งที่อยู่ในชุมชน และอยู่ต่างถิ่น<br/>การไปซื้อของ การได้ทำงานอดิเรกที่ชอบ</p> <p>11) คนสุขภาพดี คือ คนที่สามารถเข้าร่วมใน<br/>กิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนได้ เช่น กิจกรรม<br/>ทางศาสนา</p> <p>12) คนสุขภาพดีคือ คนที่สามารถประกอบอาชีพ<br/>ตามความชอบได้</p> |                           |          |                     | <p>[ ] 22</p> <p>[ ] 23</p> <p>[ ] 24</p> <p>[ ] 25</p> <p>[ ] 26</p> <p>[ ] 27</p> |
| <p>III. มโนทัศน์สุขภาพรูปแบบความสามารถในการ<br/>ปรับตัว</p> <p>13) คนสุขภาพดี คือคนที่ยอมรับและปรับตัวตาม<br/>สภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เช่น<br/>การใช้แว่นสายตาเพื่อช่วยในการมองเห็น<br/>การใช้ไม้เท้าช่วยเวลาเดิน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                           |          |                     | <p>[ ] 28</p>                                                                       |

| ข้อความ                                                                                                                       | เห็นด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|---------------------|------------------------------|--------|
| 14) คนสุขภาพดี คือ คนที่สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ที่คับขันหรือเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ โดยการควบคุมสติอารมณ์ และหาแนวทางแก้ไข |                           |          |                     |                              | [ ] 29 |
| 15) คนสุขภาพดี คือคนที่รู้จักหาแนวทาง ทำให้ตนเองสงบ และมีสุข เช่น สวดมนต์ การทำสมาธิ                                          |                           |          |                     |                              | [ ] 30 |
| 16) คนสุขภาพดี คือ คนที่ปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง เช่น รู้จักใช้จ่ายเงินทองตามความสามารถในการจัดหาได้                 |                           |          |                     |                              | [ ] 31 |
| 17) คนสุขภาพดี คือ คนที่ยอมรับความช่วยเหลือในด้านเงินทอง แรงงานจากผู้อื่นบ้าง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ                          |                           |          |                     |                              | [ ] 32 |
| 18) คนสุขภาพดี คือ คนที่มีความยืดหยุ่น รู้จักให้อภัยผู้อื่น รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว                                             |                           |          |                     |                              | [ ] 33 |
| <b>IV. มโนทัศน์สุขภาพรูปแบบการบรรลุความสำเร็จสูงสุดในชีวิต</b>                                                                |                           |          |                     |                              |        |
| 19) คนสุขภาพดี คือ คนที่เห็นความมีคุณค่าในตนเองมีความภาคภูมิใจที่คนได้สร้างความก้าวหน้าความจริงใจให้เกิดแก่ครอบครัวและชุมชน   |                           |          |                     |                              | [ ] 34 |
| 20) คนสุขภาพดีคือ คนที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีการวางแผนในการดำเนินชีวิต                                                 |                           |          |                     |                              | [ ] 35 |

| ข้อความ                                                                                                                       | เห็นด้วย<br>อย่าง<br>ยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่<br>เห็น<br>ด้วย | ไม่เห็น<br>ด้วย<br>อย่างยิ่ง |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|---------------------|------------------------------|--------|
| 21) คนสุขภาพดีคือ คนที่ดำเนินชีวิตด้วยความ<br>กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง พร้อมทั้งจะ<br>ทำงานที่เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น |                           |          |                     |                              | [ ] 36 |
| 22) คนสุขภาพดีคือ คนที่ประสบความสำเร็จ<br>สมหวังในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา                                                     |                           |          |                     |                              | [ ] 37 |
| 23) คนสุขภาพดีคือ คนที่มีความสบายอกสบายใจ<br>ถึงแม้ว่าจะมีโรคเรื้อรังประจำตัว ซึ่งต้อง<br>รับประทานยาเป็นประจำ                |                           |          |                     |                              | [ ] 38 |
| 24) คนสุขภาพดีคือ คนที่มีความสบายใจ มีความ<br>สุขสงบ และอึดอึดใจ                                                              |                           |          |                     |                              | [ ] 39 |

### ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** ในส่วนนี้ ดิฉันขอเรียนถามเกี่ยวกับ ภาวะสุขภาพของคุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย นะคะ ขอให้คุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย คิดทบทวนและประเมินว่า สุขภาพโดยรวม เป็นอย่างไร คำตอบมีทั้งหมด 4 ข้อ คือ

ดีมาก/ดีมาก่มาก หมายถึง สุขภาพโดยรวมของท่านอยู่ในระดับ ดีมาก/ดีกว่าผู้อื่นมาก  
 ดี/ดีกว่า หมายถึง สุขภาพโดยรวมของท่านอยู่ในระดับ ดี/ดีกว่าผู้อื่น  
 ปานกลาง/เท่ากัน หมายถึง สุขภาพโดยรวมของท่านอยู่ในระดับปานกลาง/เท่ากับ  
 ผู้อื่น  
 ไม่ดี/แยกว่า หมายถึง สุขภาพโดยรวม อยู่ในระดับไม่ดี/ไม่ดีเท่ากับผู้อื่น

- 1) ในความคิดเห็นของท่าน เมื่อ 6 เดือนย้อนหลัง สุขภาพของท่าน เป็นอย่างไร  
 4[] ดีมาก  
 3[] ดี  
 2[] ปานกลาง  
 1[] ไม่ดี
- 2) ในความคิดเห็นของท่าน ในปัจจุบัน (6 เดือน-ปัจจุบัน) สุขภาพของท่านเป็นอย่างไร  
 4[] ดีมาก  
 3[] ดี  
 2[] ปานกลาง  
 1[] ไม่ดี
- 3) ในความคิดเห็นของท่าน สุขภาพของท่านในขณะนี้เมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่นที่มีอายุเท่า ๆ กัน เป็นอย่างไร  
 4[] ดีกว่ามาก  
 3[] ดีกว่า  
 2[] เท่ากัน  
 1[] แยกว่า

สำหรับผู้วิจัย

[ ] 40

[ ] 41

[ ] 42

#### ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง** แบบวัดส่วนนี้เป็นส่วนสุดท้าย ซึ่งจะขอเรียนถามคุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย เกี่ยวกับ การปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ ขอให้คุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย ตอบคำถามที่ ได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันแบบสัมภาษณ์นี้แบ่งเป็น 4 ส่วนย่อย ดังนี้

- 4.1 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการดูแลสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วย
  - 4.2 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการแสดงบทบาทหน้าที่
  - 4.3 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการปรับตัว
  - 4.4 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการบรรลุความสำเร็จสูงสุดในชีวิต
- ดัชนีใคร่ขอเรียนถาม คุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย ตามลำดับต่อไป

##### 4.1 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพ และป้องกันความเจ็บป่วย

| คำชี้แจง : ขอให้คุณลุง/คุณป้า ตอบคำถามตามที่ได้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันนะคะ | สำหรับผู้วิจัย |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1) ท่านรับประทานอาหาร มาก-น้อยเพียงใดในแต่ละวัน                               | [ ] 43         |
| 4[ ] รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และมีอาหารว่างระหว่างมื้อทุกวัน               |                |
| 3[ ] รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ มีอาหารว่างระหว่างมื้อเป็นบางวัน              |                |
| 2[ ] รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ไม่มีอาหารว่างระหว่างมื้อ                     |                |
| 1[ ] รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ                                              |                |
| ปริมาณอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อ.....                                         |                |
| 2) ท่านรับประทานอาหารประเภท เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม อย่างไรในแต่ละวัน          | [ ] 44         |
| 4[ ] รับประทานเป็นประจำทุกมื้อ                                                |                |
| 3[ ] รับประทานเป็นบางมื้อ                                                     |                |
| 2[ ] รับประทานเป็นบางวัน                                                      |                |
| 1[ ] รับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่รับประทาน                                    |                |

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <p>3) ท่านรับประทานอาหารประเภทผัด ทอด กะทิ บ่อยเพียงใด</p> <p>4[] นาน ๆ ครั้ง (ประมาณ 1 ครั้ง/สัปดาห์)</p> <p>3[] เป็นบางครั้ง 3-4 ครั้ง/สัปดาห์</p> <p>2[] เป็นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวัน</p> <p>1[] เป็นประจำทุกมื้อ ทุกวัน</p>         | <p>สำหรับผู้วิจัย</p> <p>[ ] 45</p> |
| <p>4) ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก อย่างไร</p> <p>4[] รับประทานเป็นประจำทุกมื้อ</p> <p>3[] รับประทานทุกวันเป็นบางมื้อ</p> <p>2[] รับประทานเป็นบางวัน</p> <p>1[] ไม่รับประทานผักทุกชนิด</p>                                                 | <p>[ ] 46</p>                       |
| <p>5) ท่านรับประทานผลไม้ อย่างไร</p> <p>4[] รับประทานเป็นประจำทุกวัน หรือเกือบทุกวัน</p> <p>3[] รับประทานเป็นประจำ วันเว้นวัน</p> <p>2[] รับประทานเป็นประจำ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง</p> <p>1[] รับประทานนาน ๆ ครั้ง หรือไม่ค่อยได้รับประทาน</p> | <p>[ ] 47</p>                       |
| <p>6) ท่านดื่มน้ำ ประมาณวันละเท่าใด</p> <p>4[] ประมาณวันละ 6-8 แก้ว เป็นอย่างน้อย</p> <p>3[] ประมาณวันละ 4-5 แก้ว</p> <p>2[] ประมาณวันละ 2-3 แก้ว</p> <p>1[] ประมาณวันละ 1 แก้ว</p>                                                       | <p>[ ] 48</p>                       |
| <p>7) ท่านดื่มน้ำชา กาแฟ หรือไม่ อย่างไร</p> <p>4[] ไม่ดื่มเลย</p> <p>3[] ดื่มนาน ๆ ครั้ง</p> <p>2[] ดื่มเป็นบางวัน</p> <p>1[] ดื่มทุกวัน วันละ.....แก้ว</p>                                                                              | <p>[ ] 49</p>                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                | สำหรับผู้วิจัย |
| 8) ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงร่างกาย เช่น นมสด โอวัลติน<br>หรือไม่ อย่างไร<br>4[] ดื่มทุกวัน วันละ.....แก้ว<br>3[] ดื่มเป็นบางวัน<br>2[] ดื่มนาน ๆ ครั้ง<br>1[] ไม่ดื่มเลย                                                                                       | [] 50          |
| 9) ท่านดื่มสุรา หรือไม่ อย่างไร<br>4[] ไม่ดื่มเลย<br>3[] นาน ๆ ครั้ง<br>2[] สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง<br>1[] ดื่มทุกวัน วันละ.....แก้ว                                                                                                                               | [] 51          |
| 10) ท่านสูบบุหรี่ หรือไม่ อย่างไร<br>4[] ไม่สูบเลย<br>3[] สูบประมาณ 1-10 มวน/วัน<br>2[] สูบประมาณ 10-20 มวน/วัน<br>1[] สูบมากกว่า 20 มวน/วัน                                                                                                                   | [] 52          |
| 11) ท่านเคี้ยวหมาก หรือไม่ อย่างไร<br>4[] ไม่เคี้ยวเลย<br>3[] เคี้ยวเป็นบางวัน<br>2[] เคี้ยวหลังอาหารทุกมื้อ<br>1[] เคี้ยวทุกวัน มากกว่าวันละ 3 ครั้ง                                                                                                          | [] 53          |
| 12) ท่านออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่ง ออกกำลังกายบริหาร หรือกิจกรรม<br>อื่น ๆ หรือไม่<br>4[] ออกกำลังกายทุกวันหรือวันเว้นวัน<br>3[] ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน<br>2[] ออกกำลังกายเดือนละ 1-3 วัน<br>1[] ออกกำลังกายน้อยกว่าเดือนละ 1 วัน หรือไม่ออกกำลังกายเลย | [] 54          |

สำหรับผู้วิจัย

- 13) ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย แต่ละครั้งนานเท่าใด [] 55
- 4[] ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที
- 3[] ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที
- 2[] ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที
- 1[] ใช้เวลามากกว่า 30 นาที หรือไม่ออกกำลังกาย
- 14) ท่านทำงานบ้าน เช่น ทำความสะอาดบ้านบริเวณบ้าน [] 56
- หรือทำงานในสวน ในไร่ เช่น พรุนดิน คายหญ้า
- รดน้ำต้นไม้ หรือไม่
- 4[] ทำทุกวันอย่างน้อยวันละ 20 นาที
- 3[] ทำเป็นประจำ ประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง
- 2[] ทำเป็นครั้งคราวประมาณเดือนละ 2-3 ครั้ง
- 1[] ไม่เคยทำ
- 15) ท่านทำความสะอาดร่างกาย อย่างไร [] 57
- 4[] อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน และในฤดูหนาว
- หรือเมื่ออากาศหนาวเย็น อาบน้ำวันเว้นวัน
- 3[] อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง เป็นประจำทุกวัน แม้จะมีอากาศ
- หนาวเย็น
- 2[] อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง แม้จะมีอากาศหนาวเย็น
- 1[] อาบน้ำมากกว่าวันละ 2 ครั้ง หรือไม่อาบน้ำทุกวัน
- 16) ท่านดูแลความสะอาดปากและฟัน อย่างไร (กรณีไม่มีฟันปลอม) [] 58
- 4[] แปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง และบ้วนปากทุกครั้งภายหลัง
- รับประทานอาหาร
- 3[] แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง บ้วนปากภายหลังรับประทานอาหาร
- เป็นบางครั้ง
- 2[] แปรงฟันวันละ 1 ครั้ง บ้วนปากภายหลังรับประทานอาหาร
- 1[] แปรงฟันวันละ 1 ครั้ง หรือน้อยกว่า 1 ครั้ง

สำหรับผู้วิจัย

สำหรับท่านที่มีฟันปลอม

- 4[] บ้วนปากด้วยน้ำทุกวัน เช้า-เย็น และหลังรับประทานอาหาร  
ถอดฟันปลอมออกทำความสะอาด แช่น้ำไว้ในตอนกลางคืน
- 3[] บ้วนปากด้วยน้ำ เช้า-เย็น และหลังรับประทานอาหารบาง  
ครั้ง ถอดฟันปลอมแช่น้ำไว้ในตอนกลางคืน
- 2[] บ้วนปากด้วยน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น
- 1[] บ้วนปากด้วยน้ำ วันละ 1 ครั้ง หรือน้อยกว่า
- 17) ท่านดูแลความสะอาด เล็บมือ เล็บเท้า อย่างไร [] 59
- 4[] ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้น ดูแลความสะอาดสม่ำเสมอ
- 3[] ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ประมาณเดือนละ 1 ครั้ง
- 2[] ตัดเล็บมือ เล็บเท้า เมื่อได้รับคำเตือนจากผู้อื่น
- 1[] ตัดเล็บมือ เล็บเท้า นาน ๆ ครั้ง ไม่สม่ำเสมอ ไม่สนใจ
- 18) ท่านจัดเก็บหรือดูแลให้มีการจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้านอย่างไร [] 60
- 4[] จัดเก็บเป็นระเบียบ หยิบจับง่าย
- 3[] จัดเก็บเป็นหมวดหมู่ ค่อนข้างเป็นระเบียบ
- 2[] จัดเก็บไม่เป็นหมวดหมู่ แต่ไม่เกะกะทางเดิน
- 1[] จัดเก็บไม่เป็นระเบียบ เกะกะทางเดิน
- 19) ท่านกระทำหรือดูแลให้มีการเก็บและกำจัดขยะอย่างไร [] 61
- 4[] มีถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด กำจัดขยะทุกวัน
- 3[] มีถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด กำจัดขยะทุก 2-3 วัน
- 2[] มีถังขยะแต่ไม่มีฝาปิด กำจัดขยะทุก 1 สัปดาห์
- 1[] ไม่มีถังขยะหรือถังขยะไม่มีฝาปิด กำจัดขยะน้อยกว่า 1 ครั้งใน  
1 สัปดาห์
- 20) ลักษณะของส้วมที่ท่านใช้เป็นอย่างไร [] 62
- 4[] ส้วมโถนั่งห้อยเท้าได้ หรือใช้เก้าอี้นั่งบนส้วมนั่งยอง มีที่  
เกาะยึดเวลาลุก-นั่ง พื้นสะอาดไม่ลื่น
- 3[] ส้วมนั่งยอง มีที่เกาะยึดเวลาลุกนั่ง พื้นสะอาด ไม่ลื่น
- 2[] ส้วมนั่งยอง ไม่มีที่เกาะยึด
- 1[] ไม่มีส้วมใช้

สำหรับผู้วิจัย

- 21) ลักษณะเตียงนอน หรือที่นอนของท่านเป็นอย่างไร [ ] 63
- 4[ ] นอนบนเตียงเดี่ยว ๆ ทำห้อยตะไคร้ได้ มีที่นอนนุ่มพอ  
ประมาณ
- 3[ ] นอนบนที่นอนวางบนพื้น
- 2[ ] นอนบนเสื่อ ปูราบกับพื้น
- 1[ ] นอนบนเตียงสูง ทำห้อยตะไคร้ไม่ได้ ไม่มีที่กัน
- 22) ท่านนอนหลับในตอนกลางคืน รวมประมาณคืนละกี่ชั่วโมง [ ] 64
- 4[ ] ประมาณ 6-8 ชั่วโมง
- 3[ ] ประมาณ 4-5 ชั่วโมง
- 2[ ] ประมาณ 3-4 ชั่วโมง
- 1[ ] น้อยกว่า 3 ชั่วโมง
- 23) ท่านนอนพักผ่อนในตอนกลางวันหรือไม่ [ ] 65
- 4[ ] นอนหลับเป็นประจำประมาณ 15-30 นาที
- 3[ ] นอนพักแต่ไม่หลับ ประมาณ 30 นาที
- 2[ ] นอนพักแต่ไม่หลับ น้อยกว่า 30 นาที
- 1[ ] ไม่ได้นอนพัก
- 24) การขยับอวัยวะของท่านเป็นอย่างไร [ ] 66
- 4[ ] ถ่ายทุกวันหรือวันเว้นวันเป็นประจำ
- 3[ ] ท้องผูกหรือท้องเสีย นาน ๆ ครั้ง
- 2[ ] ท้องผูกและต้องให้ยาระบายเป็นบางครั้ง
- 1[ ] ท้องผูก และต้องให้ยาระบายเป็นประจำ
- 25) ท่านมีวิธีปฏิบัติเพื่อให้การขยับปกติหรือเมื่อเกิดอาการท้องผูก  
อย่างไร [ ] 67
- 4[ ] ดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานผัก ผลไม้ ออกกำลังกาย และ  
ฝึกการขยับให้เป็นเวลา
- 3[ ] ดื่มน้ำมาก ๆ รับประทานผัก ผลไม้
- 2[ ] ให้ยาระบาย
- 1[ ] ไม่สนใจ เมื่อถึงเวลาถ่ายเอง

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <p>26) ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน</p> <p>4[] เป็นประจำ</p> <p>3[] เป็นบางครั้ง</p> <p>2[] นาน ๆ ครั้ง</p> <p>1[] ไม่เคยสังเกต</p>                                                                                                                                                                       | <p>สำหรับผู้วิจัย</p> <p>[ ] 68</p> |
| <p>27) ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพในขณะที่ไม่มีอาการผิดปกติ</p> <p>4[] ตรวจทุก 6 เดือน หรือทุก 1 ปี</p> <p>3[] ตรวจ ปีเว้นปี</p> <p>2[] ตรวจปีเว้น 2 ปี หรือมากกว่า</p> <p>1[] ไม่เคยตรวจเลย</p>                                                                                                                                   | <p>[ ] 69</p>                       |
| <p>28) ท่านอ่าน/ดูข่าวสารทางด้านสุขภาพจากหนังสือพิมพ์ พังวิทย์ ดุโทรทัศน์</p> <p>4[] ทุกวันหรือเกือบทุกวันหรือมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์</p> <p>3[] สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง</p> <p>2[] น้อยกว่าสัปดาห์ละครั้ง</p> <p>1[] ไม่สนใจ</p>                                                                                                 | <p>[ ] 70</p>                       |
| <p>29) เมื่อมีปัญหาทางสุขภาพท่านปรึกษากับผู้อื่น</p> <p>4[] ทุกครั้ง</p> <p>3[] เป็นบางครั้ง</p> <p>2[] นาน ๆ ครั้ง</p> <p>1[] ไม่เคยปรึกษา</p>                                                                                                                                                                                 | <p>[ ] 71</p>                       |
| <p>30) ท่านนำความรู้ด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับสุขภาพของท่าน จากการอ่านหนังสือ ดุโทรทัศน์ หรือคำแนะนำจากเพื่อนบ้าน เจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพไปปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ</p> <p>4[] นำไปปฏิบัติทุกครั้ง และกระทำสม่ำเสมอ</p> <p>3[] นำไปปฏิบัติ แต่ไม่ได้กระทำเป็นประจำ</p> <p>2[] นำไปปฏิบัติเป็นบางครั้ง</p> <p>1[] ไม่เคยนำไปปฏิบัติ</p> | <p>[ ] 72</p>                       |

- 4.2 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการแสดงบทบาทหน้าที่  
 4.3 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปรับตัว  
 4.4 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบรรลุความสำเร็จสูงสุดในชีวิต

คำชี้แจง : สำหรับแบบวัดส่วนนี้จะเป็นส่วนสุดท้าย ข้อคำถามในชุดนี้จะมีคำตอบ 4 คำตอบ

เช่นกัน ขอให้คุณลุง/คุณป้า/คุณตา/คุณยาย พิจารณาว่าได้กระทำกิจกรรมต่าง ๆ

บ่อยครั้งเพียงใด โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

เป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำทุกครั้งที่หรือตลอดเวลา

เป็นครั้งคราว หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อย แต่ไม่ได้กระทำเป็นประจำ

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้น นาน ๆ ครั้ง

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ เลย

#### 4.2 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการแสดงบทบาทหน้าที่

| กิจกรรม                                                                                                        | เป็นประจำ<br>4 | เป็น<br>ครั้งคราว<br>3 | นาน ๆ<br>ครั้ง<br>2 | ไม่<br>เคย<br>1 |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|---------------------|-----------------|--------|
| 1) ท่านพูดคุยและเป็นที่ปรึกษาแก่สมาชิก<br>ในครอบครัว และช่วยเหลือความ<br>เรียบร้อยภายในบ้าน เช่น ทำงาน<br>บ้าน |                |                        |                     |                 | [ ] 73 |
| 2) ท่านติดต่อพูดคุยกับเพื่อนบ้านเป็น<br>ประจำ                                                                  |                |                        |                     |                 | [ ] 74 |
| 3) ท่านให้ความช่วยเหลือและรับความ<br>ช่วยเหลือจากญาติ เพื่อนบ้าน                                               |                |                        |                     |                 | [ ] 75 |
| 4) ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน เช่น<br>เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กรรมการ<br>หมู่บ้าน เป็นต้น                     |                |                        |                     |                 | [ ] 76 |

| กิจกรรม                                                                   | เป็น<br>ประจำ<br>4 | เป็น<br>ครั้งคราว<br>3 | นาน ๆ<br>ครั้ง<br>2 | ไม่<br>เคย<br>1 |        |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------|-----------------|--------|
| 5) ท่านไปร่วมกิจกรรมทางศาสนาที่วัด                                        |                    |                        |                     |                 | [ ] 77 |
| 6) ท่านไปร่วมงานพิธีต่าง ๆ ของเพื่อน<br>บ้าน เช่น งานแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ |                    |                        |                     |                 | [ ] 78 |
| 7) ท่านเดินทางไปเยี่ยมญาติ เพื่อน ที่<br>อยู่หมู่บ้านอื่น                 |                    |                        |                     |                 | [ ] 79 |

#### 4.3 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการปรับตัว

| กิจกรรม                                                                                | เป็น<br>ประจำ<br>4 | เป็น<br>ครั้งคราว<br>3 | นาน ๆ<br>ครั้ง<br>2 | ไม่<br>เคย<br>1 |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------|-----------------|--------|
| 1) *ท่านรู้สึกไม่สบายใจ                                                                |                    |                        |                     |                 | [ ] 80 |
| 2) *ท่านรู้สึกว่าไม่พอใจในเหตุการณ์<br>ต่าง ๆ บ่อย ๆ เช่น พฤติกรรม<br>ของบุตรหลาน      |                    |                        |                     |                 | [ ] 81 |
| 3) *เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ท่าน<br>มักจะปวดศีรษะ นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ |                    |                        |                     |                 | [ ] 82 |
| 4) เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ท่าน<br>ปฏิบัติตัวดังนี้<br>- *อยู่คนเดียว ครุ่นคิด    |                    |                        |                     |                 | [ ] 83 |

| กิจกรรม                                                   | เป็น<br>ประจำ<br>4 | เป็น<br>ครั้งคราว<br>3 | นาน ๆ<br>ครั้ง<br>2 | ไม่<br>เคย<br>1 |        |
|-----------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------|-----------------|--------|
| -*ระบายอารมณ์โดยการแสดง<br>พฤติกรรมก้าวร้าว               |                    |                        |                     |                 | [ ] 84 |
| - พุดคุยและระบายความรู้สึกกับ<br>คู่ชีวิต บุตรหลาน เพื่อน |                    |                        |                     |                 | [ ] 85 |
| - ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา<br>สวดมนต์ นั่งสมาธิ            |                    |                        |                     |                 | [ ] 86 |
| - พิจารณาสาเหตุของความไม่สบาย<br>ใจแล้วแก้ไข              |                    |                        |                     |                 | [ ] 87 |
| - วางเฉยหรือเบนความสนใจ โดย<br>หางานอดิเรกที่ชอบทำ        |                    |                        |                     |                 | [ ] 88 |
| -*สูบบุหรี่                                               |                    |                        |                     |                 | [ ] 89 |
| -*ดื่มสุรา                                                |                    |                        |                     |                 | [ ] 90 |
| -*ใช้ยาระงับประสาท                                        |                    |                        |                     |                 | [ ] 91 |

#### 4.4 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการบรรลุความสำเร็จสูงสุดในชีวิต

| กิจกรรม                                                      | เป็น<br>ประจำ<br>4 | เป็น<br>ครั้งคราว<br>3 | นาน ๆ<br>ครั้ง<br>2 | ไม่<br>เคย<br>1 |       |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------|-----------------|-------|
| 1) ท่านคิดว่าได้ทำประโยชน์ให้แก่<br>ครอบครัวและชุมชน         |                    |                        |                     |                 | [ ]92 |
| 2) ท่านมีความสุขที่ได้ถ่ายทอดวิชาความ<br>รู้ให้แก่คนรุ่นหลัง |                    |                        |                     |                 | [ ]93 |
| 3) ท่านได้รับการยกย่องนับถือ                                 |                    |                        |                     |                 | [ ]94 |
| 4) ท่านพึงพอใจกับสภาพความเป็นอยู่<br>ในปัจจุบัน              |                    |                        |                     |                 | [ ]95 |
| 5) ท่านวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่าง<br>เป็นขั้นตอนเสมอ        |                    |                        |                     |                 | [ ]96 |
| 6) ท่านดำเนินชีวิต ตามแผนที่วางไว้<br>จนประสบความสำเร็จ      |                    |                        |                     |                 | [ ]97 |
| 7) ท่านดำเนินชีวิตประจำวันอย่าง<br>กระตือรือร้น              |                    |                        |                     |                 | [ ]98 |

ภาคผนวก จ.  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ พรณี เหมือนวงศ์  
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณงาม พรณเชษฐ์  
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. รองศาสตราจารย์วไลยพร นันทคุุณวัฒน์  
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนิชฐา พานิชชีวะกุล  
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. อาจารย์ภัททิลา ตันเดิวัฒนเสถียร  
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. อาจารย์นายแพทย์ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ  
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. คุณยศวีร์ เลิศศรี  
พยาบาลวิชาชีพ ฝ่ายเวชกรรมสังคม  
โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น
8. พ.ต.อ.(พิเศษ) สำเนียง เวียงสมุทร  
ประธานชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดขอนแก่น