

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
สูตรที่ใช้ในการคำนวณ

สูตรที่ใช้ในการคำนวณ

1. สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย (Lachin, 1981)

$$\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง } n = \frac{(Z_{\alpha} + Z_{\beta})^2}{C^2(r)} + 3$$

เมื่อ n = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

Z_{α} = ค่า Z ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 95%

$\alpha = 0.05$, $Z = 1.96$

Z_{β} = ค่ามาตรฐาน Z ที่อำนาจของการทดสอบเท่ากับ 90%

$\beta = 0.10$, $Z = 1.28$

$$C(r) = 1/2 \log_e \left[\frac{1+r}{1-r} \right]$$

เมื่อ r = ระดับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพ
ซึ่งมีค่าต่ำสุดที่ใช้เป็นค่าประมาณ โดยได้จากการทำ try out เท่ากับ

.224

2. สูตรการคำนวณค่าเฉลี่ยมัธยฐานเลขคณิต (ยูดี ภาชา, 2528)

$$\leq X$$

$$\bar{X} = \frac{\quad}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ = ค่ามัธยฐานเลขคณิต

$\leq X$ = ผลรวมคะแนนทั้งหมด

N = จำนวนผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

3. สูตรการคำนวณส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (ยวดี ภาษา, 2528)

$$SD = \frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$$

เมื่อ SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X^2$ = ผลรวมกำลังสองของคะแนน

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

n = จำนวนตัวอย่าง

4. สูตรการหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (ยวดี ภาษา, 2528)

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

เมื่อ α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

n = จำนวนข้อของแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$ = ผลรวมความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$\sum S_t^2$ = ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

5. สูตรคำนวณหาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพ โดยวิธีคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product-Moment Correlation Coefficient) (วิเชียร เกตุสิงห์, 2526)

$$r = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

เมื่อ r เป็นสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร x กับตัวแปร y

$\sum x$ เป็นผลรวมของข้อมูลที่วัดได้จากตัวแปร x

$\sum y$ เป็นผลรวมของข้อมูลที่วัดได้จากตัวแปร y

$\sum xy$ เป็นผลรวมของผลคูณระหว่างค่าของตัวแปร x และ y

$\sum x^2$ คือผลรวมของกำลังสองของข้อมูลจากตัวแปร x

$\sum y^2$ คือผลรวมของกำลังสองของข้อมูลจากตัวแปร y

N คือ จำนวนข้อมูล หรือจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

หมายเหตุ ค่าของ x และ y จะต้องเป็นค่าที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน

กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างแต่ละหน่วยจะต้องมีทั้งค่าของ x และ y

6. สูตรการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองและค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันตามปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ ระดับการศึกษา และระบบครอบครัว (สถานภาพสมรส ลักษณะการพักอาศัย การเป็นเจ้าของบ้าน บทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุในครอบครัว) ใช้การทดสอบที (t-test) ตามขั้นตอนดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2527)

6.1 ทดสอบค่าความแปรปรวนของประชากร (σ^2) ทั้ง 2 กลุ่มว่าเท่ากันหรือไม่ โดยใช้ F-test ดังนี้

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

$$df_1 = n_1 - 1, \quad df_2 = n_2 - 2, \quad \text{เมื่อ } S_1^2 > S_2^2$$

นำค่า F ที่คำนวณได้มาเปรียบเทียบกับค่า F จากตาราง ถ้า F ที่คำนวณ น้อยกว่า F จากตาราง แสดงว่าความแปรปรวนของประชากรทั้ง 2 กลุ่มเท่ากัน

6.2 เมื่อ $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{S^2_p \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ $\bar{X}_1$ และ $\bar{X}_2$ = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

S^2_p = ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง ซึ่งหาได้จากสูตร

$$S^2_p = \frac{(n_1 - 1) S_1^2 + (n_2 - 1) S_2^2}{(n_1 - 1) + (n_2 - 1)}$$

6.3 เมื่อ $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$

$$t = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{\sqrt{\frac{S^2_1}{n_1} + \frac{S^2_2}{n_2}}}$$

$$df' = \frac{\left((S^2_1/n_1 + S^2_2/n_2) \right)^2}{\frac{(S^2_1/n_1)^2}{(n_1-1)} + \frac{(S^2_2/n_2)^2}{(n_2-1)}}$$

7. สูตรการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองและคะแนน
 ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันตามปัจจัยพื้นฐาน ได้แก่ รายได้ และระบบ
 ครอบครัว (จำนวนสมาชิกในครอบครัว) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว
 (One-way Analysis of Variance) (วิลาวรรณ พันธุ์ฤกษ์, 2535)

ตารางการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

แหล่งความ แปรปรวน	ชั้นแห่งความ เป็นอิสระ (df)	ส่วนเบี่ยงเบน กำลังสอง (SS)	ส่วนเบี่ยงเบน กำลังสองเฉลี่ย (MS)	F
			SS_b	MS_b
ระหว่างกลุ่ม	k-1	SS_b	$MS_b = \frac{SS_b}{k-1}$	
			SS_w	MS_w
ภายในกลุ่ม	N-k	SS_w	$MS_w = \frac{SS_w}{N-k}$	
รวม	N-k	SS_t		

เมื่อ k = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

N = จำนวนค่าสังเกตในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง

SS_t = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนแต่ละคนจากมัธยฐาน
เลขคณิต

SS_b = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนเฉลี่ยในทุกกลุ่ม
จากมัธยฐานเลขคณิต

SS_w = ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม

MS_b = ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม

MS_w = ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

8. สูตรการเปรียบเทียบพหุคูณ โดยวิธี Least Significant Difference

(วิลาวรรณ พันธุ์พฤกษ์, 2535)

ค่า $\bar{x}_i$ และ $\bar{x}_j$ จะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ α

$$\text{ถ้า } |\bar{x}_i - \bar{x}_j| > t_{\alpha/2} \sqrt{MS_w \left(\frac{1}{n_i} + \frac{1}{n_j} \right)}$$

เมื่อ $t_{\alpha/2}$ มี $df = N - k$

ซึ่ง i แทนตัวอย่างที่ 1 ถึง n

j แทนตัวอย่างที่ 1 ถึง k

$\bar{x}_i$ = ค่าเฉลี่ยของตัวอย่างที่ i

$\bar{x}_j$ = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มที่ j

n_j = จำนวนตัวอย่างในกลุ่มที่ j

ภาคผนวก ข.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรื่อง

ความสามารถในการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

เขตชนบท อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....นามสกุล.....

บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ พล จังหวัดขอนแก่น

วันที่สัมภาษณ์.....

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีทั้งหมด 3 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนา รายได้ และที่มาของรายได้ อาชีพ และระบบครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

- 2.1 ความสามารถในการรู้คิด การให้คุณค่า และเป้าหมายของการดูแลตนเอง จำนวน 15 ข้อ
- 2.2 การพิจารณา และตัดสินใจ เลือกวิธีที่ควรจะทำกรดูแลตนเอง จำนวน 10 ข้อ
- 2.3 ความสนใจ เอาใจใส่ และเฝ้าระวังสุขภาพของตนเอง จำนวน 7 ข้อ
- 2.4 การมีทักษะ และความพึงพอใจในการกระทำกิจวัตรการดูแลตนเอง จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

- 3.1 แบบประเมินเกี่ยวกับความสมบูรณ์เชิงโครงสร้าง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ จำนวน 14 ข้อ
- 3.2 แบบประเมินเกี่ยวกับความสมบูรณ์ในการทำหน้าที่
 - 3.2.1 ความสมบูรณ์ในการทำหน้าที่ด้านร่างกาย จำนวน 14 ข้อ
 - 3.2.2 ความสมบูรณ์ในการทำหน้าที่ด้านสังคม จำนวน 14 ข้อ

3.3 แบบประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพ

จำนวน 3 ข้อ

ส่วนนี้สำหรับผู้วิจัย

แบบประเมินเลขที่ [] [] 1-3

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ผู้สัมภาษณ์ เติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมายกากบาท

(X) ลงในวงเล็บ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ [] 4
 - 1() ชาย 2() หญิง
2. อายุ.....ปี [] [] 5-6
3. สถานภาพสมรส
 - 1() โสด 2() คู่ [] 7
 - 3() หม้าย 4() หย่าร้าง
 - 5() แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา [] 8
 - 1() ไม่ได้เรียนหนังสือ 2() ประถมศึกษาปีที่.....
 - 3() มัธยมศึกษาตอนต้น 4() มัธยมศึกษาตอนปลาย
 - 5() ระดับอนุปริญญา/ประกาศนียบัตร 6() อื่น ๆ ระบุ.....
5. ศาสนา [] 9
 - 1() พุทธ 2() คริสต์
 - 3() อิสลาม 4() อื่น ๆ ระบุ.....
6. อาชีพหลักก่อนเข้าสู่วัย 60 ปี [] 10
 - 1() ช่วยเหลืองานบ้านเล็กๆ น้อยๆ 2() รับจ้าง
 - 3() ค้าขาย 4() เกษตรกรรม
 - 5() รับราชการหรือรัฐวิสาหกิจ 6() อื่น ๆ ระบุ.....
7. ลักษณะงานที่ท่านทำในปัจจุบัน [] 11
 - 1() ช่วยเหลืองานบ้านเล็กๆ น้อยๆ 2() รับจ้าง
 - 3() ค้าขาย 4() เกษตรกร

- 5() หัตถการ(ทอผ้า,จักสาน) 5() อื่น ๆ ระบุ.....
8. ครอบครัวของท่านมีรายได้จากทางใดบ้าง [] [] [] [] [] [] []
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 12-18
- 1() ทำนา, ทำสวน, ทำไร่ 6() รับจ้าง
2() บุตร-หลาน 7() อื่น ๆ ระบุ.....
3() บำนาญ
4() ค่าเช่า-ดอกเบี้ย
5() ค่าขาย (กิจการตนเอง) เช่น ขายของ ชั้บรกรับจ้าง เป็นต้น
สรุปรายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อปี.....บาท
9. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร [] 19
- 1() อยู่คนเดียว
2() อยู่กับคู่สมรส
3() อยู่กับคู่สมรส, บุตร-หลาน
4() อยู่กับบุตร-หลาน
5() อื่น ๆ ระบุ.....
10. ท่านอาศัยอยู่บ้านผู้ใด [] 20
- 1() บ้านตนเอง
2() บ้านของลูกหลาน
3() เช่าบ้าน
4() อยู่กับเพื่อน/ญาติ
5() อื่น ๆ ระบุ.....
11. บทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุในครัวเรือน [] 21
- 1() ดูแลบ้าน
2() ดูแลบ้าน/เลี้ยงหลาน
3() เป็นผู้หารายได้ หรือช่วยหารายได้
4() เป็นที่ปรึกษาและช่วยตัดสินใจปัญหาให้คนในครอบครัว
5() อื่น ๆ ระบุ.....
12. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน (รวมทั้งผู้ให้สัมภาษณ์ด้วย) [] [] 22-23

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

คำอธิบาย ข้อความในแบบประเมิน จะถามเกี่ยวกับความสามารถในการดูแลตนเอง หมายถึง การกระทำทุก ๆ อย่างที่จะส่งเสริมให้ท่านมีการดูแลตนเองที่ดี เพื่อการดำรงชีวิต สุขภาพ และความผาสุกในชีวิตของท่าน ได้แก่ การดูแลในการกระทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน และการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

คำชี้แจง แบบประเมิน ความสามารถในการดูแลตนเอง ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้านคือ

- 2.1 ความสามารถในการรู้จัก การให้คุณค่า และเป้าหมายของการดูแลตนเอง
- 2.2 การพิจารณาและตัดสินใจเลือกวิธีที่ควรจะทำเพื่อการดูแลตนเอง
- 2.3 ความสนใจ เอาใจใส่ และการเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง
- 2.4 การมีทักษะ และความพึงพอใจในการกระทำกิจวัตรการดูแลตนเอง

ให้ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับระดับความสามารถของผู้สูงอายุมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ และมีเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

ตรงความจริงมากที่สุด	หมายถึง	ข้อความในคำถามนั้นตรงกับระดับความสามารถของผู้สูงอายุมากที่สุด
ตรงความจริงค่อนข้างมาก	หมายถึง	ข้อความในคำถามนั้นตรงกับระดับความสามารถของผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่
ตรงความจริงเล็กน้อย	หมายถึง	ข้อความในคำถามนั้นตรงกับระดับความสามารถของผู้สูงอายุเพียงเล็กน้อย
ไม่ตรงความจริงเลย	หมายถึง	ข้อความในคำถามนั้นไม่ตรงกับระดับความสามารถของผู้สูงอายุเลย

ข้อความ	ตรงความ จริงมาก ที่สุด	ตรงความ จริงค่อนข้าง มาก	ตรงความ จริงเล็กน้อย	ไม่ตรง ความ จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
<u>ความสามารถในการรู้จัก การให้คุณ ค่าและเป้าหมายของการดูแลตนเอง</u>					
1. ท่านรู้ว่าเมื่อไรท่านมีพลัง (กำลัง กาย กำลังใจ) เพียงพอที่จะ ดูแลตนเองได้					[]24
2. ท่านใช้พลัง (กำลังกาย กำลัง ใจ) และความสามารถของท่าน อย่างเต็มที่ในการกระทำสิ่งที่ สำคัญที่สุดในการดูแลตนเอง					[]25
3. ท่านทราบถึงแหล่งที่จะหาข้อมูล ที่มีประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง ของท่าน					[]26
4. เมื่อท่านต้องดูแลตนเอง ท่าน รู้ว่าขอความช่วยเหลือได้ จากผู้ใดและจากที่ใด					[]27
5. ท่านจำสิ่งต่างๆ ได้ว่าควรจะ ทำอะไรบ้างเพื่อเป็นประโยชน์ กับสุขภาพของตัวท่านเอง					[]28
6. ท่านดูแลสุขภาพตามคำแนะนำที่ ได้รับเจ้าหน้าที่ที่มีสุขภาพ เช่น หมอ พยาบาล เสมอ					[]29

ข้อความ	ตรงความ จริงมาก ที่สุด	ตรงความ จริงค่อนข้างมาก	ตรงความ จริงเล็กน้อย	ไม่ตรง ความ จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
7. ท่านนำข้อมูลข่าวสารจากผู้รู้มา ปรับปรุงการดูแลตนเองให้ดีขึ้น เสมอ					[]30
8. ท่านคิดว่าการดูแลตนเองเป็น สิ่งสำคัญสำหรับท่านมาก					[]31
9. ท่านดูแลตนเองเพราะสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับท่าน					[]32
10. ท่านมีการกำหนดว่าจะดูแลตน เองเรื่องใดและเวลาใดในแต่ละ วันเสมอ					[]33
11. ท่านคิดว่าวิธีการดูแลตนเอง ของท่าน เหมาะสมกับการใช้ ชีวิตในด้านอื่น ๆ ของท่าน					[]34
12. ท่านได้ดูแลตนเองเป็นอย่างดีที่ สุดตามที่ท่านได้รู้มาแม้ว่าจะไม่ ชอบหรือไม่อยากทำก็ตาม					[]35
13. ท่านดูแลตนเองตามที่ท่านตัดสินใจ กระทำเสมอ แม้ว่าจะรู้สึก ท้อแท้กับอุปสรรคต่าง ๆ ก็ตาม					[]36
14. ท่านปฏิบัติตามสิ่งที่ท่านได้ตัดสินใจ เกี่ยวกับการดูแลตัวท่านเอง					[]37

ข้อความ	ตรงความ จริงมาก ที่สุด	ตรงความ จริงค่อนข้างมาก	ตรงความ จริงเล็กน้อย	ไม่ตรง ความจริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
15. ท่านได้คอยประเมินผลของการตัดสินใจกระทำการต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และการดูแลตนเองของท่านเสมอ					[] 38
<u>การพิจารณาและตัดสินใจ</u>					
16. ท่านรู้ว่าต้องมีกิจกรรมการดูแลตนเองหลายๆ อย่างจึงจะทำให้ท่านมีสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นต้น					[] 39
17. ท่านมีวิธีการหลาย ๆ อย่างในการดูแลตนเอง เช่น การออกกำลังกายมีวิธีการเดิน, วิ่งเหยาะๆ, รำมวยจีน การรับประทานอาหาร จะเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อยสุกใหม่ๆ สะอาด เป็นต้น)					[] 40
18. ท่านพิจารณาถึงประโยชน์ และโทษของวิธีการดูแลตนเอง แต่ละวิธีก่อนที่จะตัดสินใจเลือกวิธีการดูแลตนเองนั้น					[] 41

ข้อความ	ตรงความ จริงมาก ที่สุด	ตรงความ จริงค่อนข้าง มาก	ตรงความ จริงเล็กน้อย	ไม่ตรง ความ จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
19. ท่านศึกษาทางเลือกหลายๆ วิธี ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกวิธีใดวิธี หนึ่งเพื่อดูแลตนเอง					[]42
20. ท่านรู้เหตุผลที่ท่านเลือกวิธีดูแล ตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เสมอ					[]43
21. ท่านได้ลองวิธีการใหม่ ๆ ใน การดูแลตนเอง ตามคำแนะนำ ที่ได้จากผู้ที่มี ความรู้เสมอ					[]44
22. ท่านรู้ว่าควรทำอะไรก่อน-หลัง เพื่อให้การดูแลตนเอง ได้ผลดีที่ สุด					[]45
23. ท่านใช้ข้อมูลต่างๆ ด้านสุขภาพ เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาในการดูแล ตัวท่านเอง					[]46
24. ท่านสามารถกระทำกิจกรรม การดูแลตนเองใหม่ๆ (ที่เพิ่ม ขึ้นใหม่) ให้สอดคล้องกับกิจ วัตรประจำวันที่เป็นอยู่					[]47
25. เมื่อท่านเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งใน การดูแลตนเองแล้ว ท่านคอย ตรวจสอบดูว่าวิธีที่เลือกได้ผลดี หรือไม่เสมอ					[]48

ข้อความ	ตรงความ จริงมาก ที่สุด	ตรงความ จริงค่อนข้างมาก	ตรงความ จริงเล็กน้อย	ไม่ตรง ความ จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
<u>ความสนใจ เอาใจใส่และเผื่อระวัง สุขภาพของตนเอง</u>					
26. ท่านวางแผนการดูแลตนเอง ตามกำลังที่มีอยู่					[]49
27. ท่านพิจารณาเสมอว่าท่านมีพลัง (กำลังกาย กำลังใจ) เพียงพอ ที่จะกระทำการกิจกรรมการดูแลตนเอง ด้วยตัวท่านเองได้หรือไม่					[]50
28. ท่านตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ อาจจะมีผลต่อความสามารถใน การดูแลตนเองของท่าน					[]51
29. ท่านตระหนักถึงปัญหาเกี่ยวกับ การดูแลตนเองในเรื่องต่างๆ อันเกิดจากการดูแลตนเองใน แต่ละครั้งเสมอ					[]52
30. ท่านพิจารณาถึงสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ รอบตัวท่านว่าสิ่งใดที่มี อิทธิพลต่อการดูแลตนเองของ ท่าน					[]53
31. ท่านให้ความสนใจกับอาการ หรือสิ่งที่จะเตือนให้ทราบว่า ท่านควรจะเปลี่ยนวิธีการดูแล ตนเองเสียใหม่					[]54

ข้อความ	ตรงความ จริงมาก ที่สุด	ตรงความ จริงค่อนข้างมาก	ตรงความ จริงเล็กน้อย	ไม่ตรง ความจริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
32. ท่านเฝ้าสังเกตผล หรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการดูแลตนเองของท่านเสมอ					[]55
<u>การมีทักษะและความพึงพอใจในการกระทำกิจวัตร การดูแลตนเอง</u>					
33. การได้ยินและการมองเห็นของท่านดีเพียงพอที่ท่านจะดูแลตนเองได้					[]56
34. ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เช่น ข้อแขน ข้อขาของร่างกายของท่านเคลื่อนไหว และยืดหยุ่นได้ดีพอที่ท่านสามารถดูแลตนเองได้					[]67
35. ท่านมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงเพียงพอที่จะทำสิ่งต่างๆ เพื่อดูแลตนเองได้					[]58
36. ท่านแข็งแรงหรือมีกำลังพอที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อดูแลตนเอง					[]59
37. ท่านมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์พอที่จะดูแลตนเองได้ตามที่ต้องการ					[]60

ข้อความ	ตรงความ จริงมาก ที่สุด	ตรงความ จริงค่อนข้างมาก	ตรงความ จริงเล็กน้อย	ไม่ตรง ความ จริงเลย	สำหรับ ผู้วิจัย
38. ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรม ต่างๆ เพียงพอที่จะดูแลตัวท่าน เอง					[]61
39. การดูแลตนเองของท่านสอดคล้อง - คล้อยกับการใช้ชีวิตครอบครัว ของท่าน					[]62
40. การดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน ของท่านเข้ากันได้ดีกับการ ใช้ชีวิตด้านอื่นๆ เช่น ชีวิตการ ทำงาน การสังคมกับเพื่อนฝูง					[]63

ส่วนที่ 3 แบบประเมินเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง แบบประเมินเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ข้อคำถาม จำนวน 45 ข้อ

แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

3.1 ความสมบูรณ์เชิงโครงสร้าง

3.2 ความสมบูรณ์ในการทำหน้าที่

3.3 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

3.1 แบบประเมินความสมบูรณ์เชิงโครงสร้าง

คำชี้แจง : ให้ผู้สัมภาษณ์ ใส่เครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง
ของผู้สูงอายุมากที่สุด เพียงข้อละ 1 คำตอบ

3.1 แบบประเมินความสมบูรณ์เชิงโครงสร้าง

ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งในแต่ละข้อดังต่อไปนี้

ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
1. อาการทั่ว ๆ ไป ☐ 1.1 ไม่มีอาการเลย ☐ 1.2 ตัวร้อนรุ่ม ๆ ปวดหัว/ครั่นเนื้อครั่นตัว ☐ 1.3 ตัวร้อนจัด ไข้ หนาวสั่น/ไข้หลายวันติดต่อกัน ปวดมึนท้ายทอย/ปวดหัวร่วมกับคลื่นไส้ อาเจียน/ คลำได้ก้อนนูนส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกาย/ ซาปลายมือปลายเท้า	[] 64
2. อาการทางระบบหายใจ ☐ 2.1 ไม่มีอาการเลย ☐ 2.2 มีน้ำมูกใส ๆ ไอแห้ง ๆ ☐ 2.3 น้ำมูกเขียวข้น ไอมีเสมหะสีเขียว/ไอมีเสมหะ บนเลือด/หายใจหอบ	[] 65

ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
3. อาการทางผิวหนัง [] 3.1 ไม่มีอาการเลย [] 3.2 ผื่นคัน/กลาก/เกลื้อน [] 3.3 แผลพุพอง/แผลเป็นหนอง/หิด/หมัดกัด/เรื้อ	[] 66
4. อาการทางระบบทางเดินอาหาร [] 4.1 ไม่มีอาการเลย [] 4.2 บวทท้อง/แน่นอึดอัด/เบื่ออาหาร/คลื่นไส้/ท้องอืด/ ท้องผูก [] 4.3 อาเจียนเป็นอาหาร/หรือน้ำหลายครั้ง/อาเจียน เป็นเลือด หรือเป็นสีดำ/ถ่ายอุจจาระเป็นน้ำ ถ่ายอุจจาระเป็นมูก/ถ่ายอุจจาระเป็นมูกปนเลือด/ ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ	[] 67
5. อาการทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ [] 5.1 ไม่มีอาการเลย [] 5.2 ตกขาวมีอาการคัน/ตกขาวมีกลิ่นเหม็น [] 5.3 เลือดออกทางช่องคลอด/มีแผลบริเวณอวัยวะเพศ สำหรับผู้สูงอายุเพศชาย [] 5.1 ไม่มีอาการเลย [] 5.2 ต่อมลูกหมากอักเสบ/อั้นทะอั้นเส [] 5.3 มีหนองสีเหลืองไหล/เป็นตุ่ม, แผลบริเวณอวัยวะเพศ	[] 68
6. อาการทางระบบทางเดินปัสสาวะ [] 6.1 ไม่มีอาการเลย [] 6.2 ปัสสาวะสีเหลืองเข้ม/ปัสสาวะจำนวนน้อยกว่าปกติ /ปัสสาวะกะปริดกะปรอย	[] 69

ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
[] 6.3 บั๊สสาวะบ่อย/บั๊สสาวะชุ่มมีตะกอน/กลืนบั๊สสาวะ ไม่อยู่/บั๊สสาวะแสบขัด/บั๊สสาวะมีเลือดปน/บั๊สสาวะ สีชาแก่	
7. อาการทางระบบหัวใจ [] 7.1 ไม่มีอาการเลย [] 7.2 เหนื่อยง่าย/เหงื่อออกตามฝ่ามือ/ฝ่าเท้า [] 7.3 เจ็บหน้าอกเหมือนถูกบีบรัด เจ็บหน้าอกบดร้าว ไปที่แขนซ้าย หรือต้นคอ เจ็บหน้าอกนอนราบไม่ได้	[]70
8. อาการทางตา [] 8.1 ไม่มีอาการเลย [] 8.2 ตาแดง (ไม่มีอาการบวม, ไม่มีขี้ตา) มีน้ำตาไหล/คันตา/ตามัว [] 8.3 ปวดกระบอกตา/เจ็บระคายเคืองในตา/ตาอักเสบ/ ตาและมีขี้ตา	[]71
9. อาการทางหู [] 9.1 ไม่มีอาการเลย [] 9.2 คันหู (ไม่มีอาการปวดหู, ไม่มีของเหลวไหลออก จากช่องหู)/หูตึง [] 9.3 หูอื้อ/ปวดในหู/มีน้ำหนวก/มีสิ่งแปลกปลอมเข้าหู	[]72
10. อาการทางปาก และคอ [] 10.1 ไม่มีอาการเลย [] 10.2 มีแผลที่มุมปาก/มีผ้าขาวในปาก/เจ็บคอ/เหงือก อักเสบ [] 10.3 กลืนอาหารลำบาก/มีแผลเรื้อรังในช่องปาก/ ทอนซิลบวมโต และ/หรือ เป็นหนอง	[]73

ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
11. อาการทางระบบกล้ามเนื้อ ข้อ และกระดูก ☐ 11.1 ไม่มีอาการเลย ☐ 11.2 บวมเมื่อยกล้ามเนื้อ/มีแผลฟกช้ำ ☐ 11.3 บวดข้อ งอ เขย็ดลำบาก/บวดบวม แดง ร้อน บริเวณข้อต่อ/เจ็บบวดข้อ หรือกระดูก และ เคลื่อนไหวลำบาก	[]74
12. อารมณ์โกรธ ☐ 12.1 ไม่มีอาการเลย ☐ 12.2 รู้สึกหงุดหงิดบางครั้ง แต่ลืมได้ง่าย ☐ 12.3 รู้สึกคับข้องใจ/แสดงกิริยาหรือวาจาที่รุนแรง/ คว้างปาล้างของ	[]75
13. ความวิตกกังวล ☐ 13.1 ไม่มีอาการเลย ☐ 13.2 ครุ่นคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต/นอนหลับยาก ☐ 13.3 สับสน/ลนลาน/หวั่นกลัว/ควบคุมตัวเองไม่ได้/มีสมาธิในการทำงานน้อยลง	[]76
14. ซึมเศร้า ☐ 14.1 ไม่มีอาการเลย ☐ 14.2 ท้อแท้/เบื่อหน่ายชีวิต/อยากร้องไห้/ไม่อยากพบผู้คน ☐ 14.3 หวาดระแวง/คิดอยากทำร้ายตัวเอง	[]77

3.2 แบบประเมินความสมบูรณ์ในการทำหน้าที่

3.2.1 แบบประเมิน ความสมบูรณ์ในการทำหน้าที่ด้านร่างกาย แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ความสามารถทางกายภาพ และความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน

คำชี้แจง ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ได้ระดับใด ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับความสามารถของผู้สูงอายุ และมีเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

ทำได้ปกติ 3 หมายถึง มีความสามารถในการทำกิจกรรมเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง อาจใช้เครื่องช่วยเหลือน้อย เช่น ไม้เท้า

ทำได้ยากลำบาก หรือทำได้บางส่วน 2 หมายถึง มีความสามารถในการทำกิจกรรมเหล่านี้ด้วยตนเอง แต่ต้องใช้เวลา นาน และยากลำบากในการทำ หรือการทำกิจกรรมเหล่านี้ได้บางส่วนต้องมีคนช่วยเหลือน้อย

ทำไม่ได้ 1 หมายถึง ไม่มีความสามารถในการทำกิจกรรมเหล่านี้ด้วยตนเอง ต้องมีคนช่วยเหลือตลอดเวลา

3.2.1 ความสมบูรณ์ในการทำหน้าที่ด้านร่างกาย

ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้ได้ในระดับใด

กิจกรรม	ระดับความสามารถในการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปกติ	ทำได้ยาก ลำบาก/ทำ ได้บางส่วน	ทำไม่ได้	
<u>ความสามารถทางกายภาพ</u>				
1. การอาบน้ำ เช่น การหยิบขันตักน้ำ การผลัดผ้า				[]78
2. การเข้าห้องน้ำ ห้องส้วม หรือการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ				[]79

กิจกรรม	ระดับความสามารถในการปฏิบัติ			สำหรับ ผู้วิจัย
	ปกติ	ทำได้ยาก ลำบาก/ทำ ได้บางส่วน	ทำไม่ได้	
3. การแต่งตัว เช่น การสวมเสื้อผ้า การหวีผม				[]80
4. การรับประทานอาหาร เช่น การใช้ช้อนตักแกง				[]81
5. การลุกจากที่นอน การลุกจากเก้าอี้ หรือการ เปลี่ยนอิริยาบถ				[]82
6. การก้มย่อตัวลงเก็บของ				[]83
7. การขึ้นลงบันไดบ้าน				[]84
<u>ความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชน</u>				
8. การประกอบอาหาร การเตรียมอาหาร การ ผ่าฟัน การก่อไฟ				[]85
9. การทำความสะอาดบ้าน การกวาดบริเวณบ้าน หรือการซักเสื้อผ้า				[]86
10. การเก็บที่นอน การกางมุ้ง การเก็บมุ้งนอน				[]87
11. การเก็บเงินและใช้จ่ายเงินด้วยตนเอง				[]88
12. การใส่บาตร การเดินไปวัด การเดินไปเยี่ยม เพื่อนบ้าน				[]89
13. การไปตลาด การไปซื้อของตามร้านค้า				[]90
14. การปลูกผักสวนครัว หรือการไปหาผักตามป่า ละเมาะใกล้บ้าน				[]91

3.2.2 แบบประเมินความสามารถในการทำหน้าที่ด้านสังคม แบ่งเป็น 2 ส่วน คือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคม

คำชี้แจง ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ บ่อยแค่ไหน ให้ผู้สัมภาษณ์ ใส่เครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของผู้สูงอายุ และมีเกณฑ์ในการเลือกตอบเป็นประจำ หมายถึง ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามข้อความในข้อคำถามนั้นอย่างสม่ำเสมอ
บางครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามข้อความในข้อคำถามนั้นเป็นบางครั้ง
ไม่เคย หมายถึง ผู้สูงอายุไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามข้อความในข้อคำถามนั้นเลย

3.2.2 ความสมบูรณ์ในการทำหน้าที่ด้านสังคม

กิจกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	สำหรับผู้วิจัย
<u>ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</u>				
1. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว เช่น รับประทานอาหารร่วมกัน ทำ - ทำงานฝีมือ (จักสาน, ทอผ้า, ดูทีวี)				[]92
2. ท่านปรึกษาหารือกับคนในครอบครัวของท่าน เมื่อมีปัญหา				[]93
3. ท่านมีส่วนร่วมในการอบรมเลี้ยงดูบุตร - หลาน				[]94
4. ท่านมีญาติ พี่น้อง ที่คอยให้การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เมื่อคราวจำเป็น				[]95

กิจกรรม	เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย	สำหรับผู้วิจัย
5. ท่านมีเพื่อนบ้านที่ไป-มาหาสู่กันและให้การช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน เมื่อคราวจำเป็น				[]96
6. ท่านไปเยี่ยมญาติหรือเพื่อน ๆ				[]97
7. ท่านไปเยี่ยมลูกหลานหรือบุตรหลานมาเยี่ยมท่าน				[]98
8. ท่านมีเพื่อนที่สนิทสนม สามารถพูดคุยในเรื่องต่าง ๆ ด้วยกันได้				[]99
9. ท่านสนใจเกี่ยวกับปัญหาของผู้อื่นและเสนอตัวเข้าไปช่วยเหลือ				[]100
<u>ความสามารถในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในสังคม</u>				
10. ท่านเคยเข้าร่วมประชุมของหมู่บ้าน				[]101
11. ท่านไปร่วมงานต่าง ๆ ในหมู่บ้าน เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ งานขึ้นบ้านใหม่				[]102
12. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของหมู่บ้านโดยสมัครใจ เช่น การพัฒนาหมู่บ้าน ชมรมผู้สูงอายุ				[]103
13. ท่านไปร่วมพิธีสำคัญทางศาสนา เช่น ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เข้าพรรษา-ออกพรรษา เป็นต้น				[]104
14. ท่านไปทำบุญที่วัด ในวันพระ เช่น ถวายอาหารพระ ฟังเทศน์				[]105

3.3 แบบประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพ

คำชี้แจง : แบบประเมินในส่วนนี้ใช้ประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

อายุ โดยประเมินการรับรู้ภาวะสุขภาพในปัจจุบัน อดีต และการเปรียบเทียบ ภาวะสุขภาพกับผู้อื่น

สำหรับผู้วิจัย

ผู้สัมภาษณ์ใส่เครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับการรับรู้ของผู้สูงอายุ

1. ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไร []106

1 [] ไม่ดี	2 [] พอใช้
3 [] ดี	4 [] ดีมาก
2. ถ้าเปรียบเทียบสุขภาพของท่านกับเพื่อนบ้าน ที่อยู่ในวัยเดียวกัน ท่าน []107
 คิดว่าสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร

1 [] แย่กว่า	2 [] เท่ากัน
3 [] ดีกว่า	4 [] ดีกว่ามาก
3. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมาท่านคิดว่าสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร []108

1 [] แย่กว่าเดิม	2 [] เหมือนเดิม
3 [] ดีกว่าเดิม	4 [] ดีกว่าเดิมมาก

ចក្ខុវិស័យនៃការងារស្រាវជ្រាវ

នៃការងារស្រាវជ្រាវនិងការងារស្រាវជ្រាវនៃការងារស្រាវជ្រាវនិងការងារស្រាវជ្រាវ

• ២ ប្រភេទ

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
จำแนกตามรายข้อ

ข้อความ	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
<u>ความสามารถในการรู้จักคิด การให้คุณ</u>				
<u>ค่าและเป้าหมายของการดูแลตนเอง</u>				
1. ท่านรู้ว่าเมื่อไรท่านมีพลัง(กำลัง กาย กำลังใจ) เพียงพอที่จะ ดูแลตนเองได้	1	4	3.48	.68
2. ท่านใช้พลัง (กำลังกาย กำลัง ใจ) และความสามารถของท่าน อย่างเต็มที่ในการกระทำสิ่งที่ สำคัญที่สุดในการดูแลตนเอง	2	4	3.47	.63
3. ท่านทราบถึงแหล่งที่จะหาข้อมูล ที่มีประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง ของท่าน	1	4	3.28	.78
4. เมื่อท่านต้องดูแลตนเอง ท่าน รู้ว่าจะขอความช่วยเหลือได้ จากผู้ใดและจากที่ใด	2	4	3.58	.64
5. ท่านจำสิ่งต่างๆ ได้ว่าควรจะ ทำอะไรบ้างเพื่อเป็นประโยชน์ กับสุขภาพของตัวท่านเอง	2	4	3.63	.59
6. ท่านดูแลสุขภาพตามคำแนะนำที่ ได้รับเจ้าหน้าที่ที่มีสุขภาพ เช่น หมอ พยาบาล เสมอ	1	4	2.86	.91

ข้อความ	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
7. ท่านนำข้อมูลข่าวสารจากผู้รู้มา ปรับปรุงการดูแลตนเองให้ดีขึ้นเสมอ	1	4	3.55	.67
8. ท่านคิดว่าการดูแลตนเอง เป็น สิ่งสำคัญสำหรับท่านมาก	1	4	3.06	.85
9. ท่านดูแลตนเองเพราะสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับท่าน	1	4	3.30	.78
10. ท่านมีการกำหนดว่าจะดูแลตนเอง เรื่องใดและเวลาใดในแต่ละวันเสมอ	1	4	3.23	.79
11. ท่านคิดว่าวิธีการดูแลตนเอง ของท่าน เหมาะสมกับการใช้ ชีวิตในด้านอื่น ๆ ของท่าน	1	4	2.80	.97
12. ท่านได้ดูแลตนเองเป็นอย่างดีที่ สุดตามที่ท่านได้รู้มาแม้ว่าจะไม่ ชอบหรือไม่อยากทำก็ตาม	1	4	3.23	.83
13. ท่านดูแลตนเองตามที่ท่านตัดสินใจ กระทำเสมอ แม้ว่าจะรู้สึก ท้อแท้กับอุปสรรคต่าง ๆ ก็ตาม	1	4	3.32	.67
14. ท่านปฏิบัติตามสิ่งที่ท่านได้ตัดสินใจ เกี่ยวกับการดูแลตัวท่านเอง	1	4	3.13	.81
15. ท่านได้คอยประเมินผลของการตัดสินใจ กระทำสิ่งต่าง ๆ ที่มีผล กระทบต่อสุขภาพ และการดูแล ตนเองของท่านเสมอ	2	4	3.45	.70

ข้อความ	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
<u>การพิจารณาและตัดสินใจ</u>				
16. ท่านรู้ว่าต้องมีกิจกรรมการดูแล ตนเองหลายๆ อย่างจึงจะทำ ให้ท่านมีสุขภาพดี เช่น การรับ ประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนอย่างเพียงพอ เป็นต้น	1	4	3.08	.81
17. ท่านมีวิธีการหลาย ๆ อย่างใน การดูแลตนเอง เช่น การออก กำลังกายมีวิธีการเดิน, วิ่ง เหยาะๆ, รำมวยจีน การรับ ประทานอาหาร จะเลือกรับ ประทานอาหารที่มีไขมันน้อยสุด ใหม่ๆ สะอาด เป็นต้น	1	4	2.99	.84
18. ท่านพิจารณาถึงประโยชน์ และ โทษของวิธีการดูแลตนเอง แต่ ละวิธีก่อนที่จะตัดสินใจเลือกวิธี การดูแลตนเองนั้น	1	4	3.10	.86
19. ท่านศึกษาทางเลือกหลายๆ วิธี ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกวิธีใดวิธี หนึ่งเพื่อดูแลตนเอง	1	4	3.08	.85
20. ท่านรู้เหตุผลที่ท่านเลือกวิธีดูแล ตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเสมอ	1	4	3.09	.77

ข้อความ	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
21. ท่านได้ลองวิธีการใหม่ ๆ ใน การดูแลตนเอง ตามคำแนะนำ ที่ได้จากผู้ที่มี ความรู้เสมอ	1	4	2.92	.86
22. ท่านรู้ว่าควรทำอะไรก่อน-หลัง เพื่อให้การดูแลตนเอง ได้ผลดีที่สุด	1	4	2.77	.85
23. ท่านใช้ข้อมูลต่างๆ ด้านสุขภาพ เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาในการดูแล แลตัวท่านเอง	1	4	3.17	.80
24. ท่านสามารถกระทำกิจกรรม การดูแลตนเองใหม่ๆ (ที่เพิ่ม ขึ้นใหม่) ให้สอดคล้องกับ กิจวัตรประจำวันที่เป็นอยู่	1	4	2.88	.88
25. เมื่อท่านเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งใน การดูแลตนเองแล้ว ท่านคอย ตรวจสอบดูว่าวิธีที่เลือกได้ผลดี หรือไม่เสมอ	1	4	3.32	.79
<u>ความสนใจ เอาใจใส่และเฝ้าระวัง สุขภาพของตนเอง</u>				
26. ท่านวางแผนการดูแลตนเอง ตามกำลังที่มีอยู่	1	4	3.47	.70

ข้อความ	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
27. ท่านพิจารณาเสมอว่าท่านมีพลัง (กำลังกาย กำลังใจ) เพียงพอ ที่จะกระทำกิจกรรมการดูแลตนเอง ด้วยตัวท่านเองได้หรือไม่	1	4	3.14	.79
28. ท่านตระหนักถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ อาจจะมีผลต่อความสามารถใน การดูแลตนเองของท่าน	1	4	3.05	.78
29. ท่านตระหนักถึงปัญหาเกี่ยวกับ การดูแลตนเองในเรื่องต่างๆ อันเกิดจากการดูแลตนเองใน แต่ละครั้งเสมอ	1	4	3.07	.90
30. ท่านพิจารณาถึงสิ่งแวดล้อม ต่าง ๆ รอบตัวท่านว่าสิ่งใดที่มี อิทธิพลต่อการดูแลตนเองของ ท่าน	1	4	2.74	.92
31. ท่านให้ความสนใจกับอาการ หรือสิ่งที่จะเตือนให้ทราบว่า ท่านควรจะเปลี่ยนวิธีการดูแล ตนเองเสียใหม่	1	4	3.06	.82
32. ท่านเฝ้าสังเกตผล หรือการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการดูแล ตนเองของท่านเสมอ	1	4	3.47	.74

ข้อความ	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
<u>การมีทักษะและความพึงพอใจในการ</u>				
<u>กระทำการกิจวัตร การดูแลตนเอง</u>				
33. การได้ยินและการมองเห็นของ ท่านดีเพียงพอที่ท่านจะดูแลตนเอง ได้	2	4	3.25	.67
34. ข้อต่อส่วนต่าง ๆ เช่น ข้อแขน ข้อขาของร่างกายของท่าน เคลื่อนไหว และยืดหยุ่นได้ดีพอ ที่ท่านสามารถดูแลตนเองได้	1	4	3.31	.68
35. ท่านมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงเพียงพอ ที่จะทำสิ่งต่างๆ เพื่อดูแล ตนเองได้	1	4	3.32	.70
36. ท่านแข็งแรงหรือมีกำลังพอที่จะ กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อดูแล เอง	1	4	3.13	.76
37. ท่านมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์พอ ที่จะดูแลตนเองได้ตามที่ต้องการ	1	4	3.15	.76
38. ท่านสามารถปฏิบัติกิจกรรม ต่างๆ เพียงพอที่จะดูแลตัวท่านเอง	2	4	3.46	.63
39. การดูแลตนเองของท่านสอดคล้อง กับการใช้ชีวิตครอบครัว ของท่าน	1	4	3.38	.70

ข้อความ	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
40. การดูแลตนเองในชีวิตประจำวันของท่านเข้ากันได้ดีกับการใช้ชีวิตด้านอื่นๆ เช่น ชีวิตการทำงาน การสังคมกับเพื่อนฝูง	1	4	3.27	.81

ภาคผนวก ง.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.รุจา ภูไพบูลย์
ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. รองศาสตราจารย์ พรรณี เหมือนวงศ์
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรณงาม พรรณเชษฐ์
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรสา กงตาล
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แสงอรุณ สุขเกษม
ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
6. อาจารย์แพ จันทร์สุข
ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา
7. อาจารย์พร้อมจิตร์ ห่อนบุญheim
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
8. นายแพทย์ ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
9. พ.ต.อ. (พิเศษ) สำเนียง เวียงสมุทร
ประธานชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดขอนแก่น