# ภาคผนวก

# ภาคผนวก 1
# ตารางวิเคราะห์พฤติกรรม

**ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคม**

| พฤติกรรมหลัก | พฤติกรรมย่อย | พฤติกรรมบ่งชี้ |
|---|---|---|
| การสนับสนุนทางสังคม | 1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ | 1.1 เมื่อต้องการความช่วยเหลือต่าง ๆ จะได้รับความช่วยเหลือในเรื่องนั้นบ่อยเพียงไร<br>1.2 เมื่อมีเรื่องเดือดร้อน มีบุคคลอื่นหรือบุตรหลานเป็นกำลังใจบ่อยเพียงไร<br>1.3 รู้สึกน้อยใจในการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันบ่อยเพียงไร |
| | 2. การสนับสนุนด้านแรงงาน | 2.1 เมื่อต้องการความช่วยเหลือในการเดินทางไปไหนมาไหนจะได้รับความช่วยเหลือบ่อยเพียงไร<br>2.2 เมื่อต้องการความช่วยเหลือในการดูแลความสะอาดบ้านจะมีบุคคลอื่นหรือบุตรหลานมาช่วยดูแลบ่อยเพียงไร<br>2.3 เมื่อไม่สบายจะมีบุคคลอื่นหรือบุตรหลานมาช่วยดูแลบ่อยเพียงไร |
| | 3. การสนับสนุนด้านสิ่งของ | 3.1 เมื่อไม่สบายจะมียารับประทานบ่อยเพียงไร<br>3.2 บุคคลอื่นหรือบุตรหลานนำเงินหรือเสื้อผ้าหรือ.....มาให้บ่อยเพียงไร |
| | 4. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร | 4.1 เมื่อไม่สบายหรือต้องการคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจะได้รับคำแนะนำบ่อยเพียงไร |

**ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมการรับรู้ภาวะสุขภาพ**

| พฤติกรรมหลัก | พฤติกรรมย่อย | พฤติกรรมบ่งชี้ |
|---|---|---|
| การรับรู้ภาวะสุขภาพ | 1. ความรู้สึกโดยทั่วไปในการดำเนินชีวิตประจำวัน | 1.1 รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าหลังตื่นนอนเช้าบ่อยเพียงไร<br>1.2 รู้สึกว้าเหว่หรือเหงาในบางขณะบ่อยเพียงไร |
| | 2. การเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ และความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพ | 2.1 ในความคิดเห็นคิดว่าสุขภาพขณะนี้ยังแข็งแรงบ่อยเพียงไร<br>2.2 ในความคิดเห็นคิดว่าสุขภาพขณะนี้แข็งแรงกว่าบุคคลอื่นในวัยเดียวกันบ่อยเพียงไร |
| | 3. การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน | 3.1 สามารถเดินทางไปไหนมาไหนโดยรถประจำทาง :รถรับจ้างหรือขับมอเตอร์ไซด์ได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร<br>3.2 สามารถเดินไปซื้อสิ่งของหรืออาหารที่ร้านค้าใกล้บ้านได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร<br>3.3 สามารถทำงานบ้านได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร<br>3.4 สามารถขึ้นลงบันไดบ้านได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร<br>3.5 สามารถบริหารจัดการเงินได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร<br>3.6 สามารถเข้าห้องน้ำได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร |

## ตารางวิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

| พฤติกรรมหลัก | พฤติกรรมย่อย | พฤติกรรมบ่งชี้ |
|---|---|---|
| ความสามารถในการดูแลตนเองทั่วไป | 1. การดูแลความสะอาดของผิวหนัง | 1.1 อาบน้ำ อย่างน้อยวันละกี่ครั้ง |
| | 2. การดูแลความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ | 2.1 ขณะอาบน้ำใช้สบู่ถูตัวทุกครั้งหรือไม่ |
| | 3. การสระผม | 3.1 สระผมบ่อยเพียงไร |
| | 4. การรักษาสุขภาพปากและฟัน | 4.1 แปรงฟัน หรือทำความสะอาดเหงือก (กรณีไม่มีฟัน) อย่างน้อยวันละกี่ครั้ง |
| | 5. การรักษามือ, เท้า, และเล็บ | 5.1 ตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นและสะอาดบ่อยเพียงไร |
| การปฏิบัติการโภชนาการ | 1. การรับประทานอาหารตามหลักการจัดอาหารด้านคุณค่าทางโภชนาการ | 1.1 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว/เนื้อ/ไข่/ปลา/ผัก/ผลไม้) บ่อยเพียงไร |
| | | 1.2 ใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ และน้ำมันข้าวโพดในการปรุงอาหารบ่อยเพียงไร |
| | | 1.3 ดื่มชา ดื่มกาแฟ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่หรือรับประทานขนมหวานจัดบ่อยเพียงไร |
| | 2. การรับประทานอาหารตามหลักการจัดอาหารด้านร่างกาย | 2.1 รับประทานอาหาร (อาหารหลักและอาหารว่าง) วันละกี่มื้อ |
| | | 2.2 ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว |
| | | 2.3 ชั่งน้ำหนักบ่อยเพียงไร |

| พฤติกรรมหลัก | พฤติกรรมย่อย | พฤติกรรมบ่งชี้ |
|---|---|---|
| | 3. การรับประทานอาหารตามหลักการจัดอาหารด้านจิตใจ | 3.1 รับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ มีรสชาดและกลิ่นน่าชวนรับประทานบ่อยเพียงไร<br>3.2 รับประทานอาหารพร้อมสมาชิกในครอบครัวบ่อยเพียงไร |
| การออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน | 1. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกาย | 1.1 ออกกำลังกาย สัปดาห์ละกี่ครั้ง |
| | 2. วิธีการออกกำลังกาย | 2.1 เริ่มต้นออกกำลังกายช้า ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ แรงขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ช้าลงอีกครั้งบ่อยเพียงไร<br>2.2 ออกกำลังกายในแต่ละครั้งจนรู้สึกเหนื่อยหรือเหงื่อออกบ่อยเพียงไร |
| | 3. การหยุดพักผ่อนในระหว่างการทำงาน | 3.1 ในเวลากลางวันมีเวลาพักผ่อน (การนอนหลับ การเปลี่ยนท่าทาง ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง) บ่อยเพียงไร |
| รูปแบบการนอนหลับ | 1. ระยะชั่วโมงการนอนหลับ | 1.1 ในแต่ละวันนอนหลับอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง |
| | 2. ปัญหาการนอนหลับ | 2.1 เคยใช้ยานอนหลับก่อนนอนบ่อยเพียงไร |
| | 3. การส่งเสริมการนอนหลับ | 3.1 ในแต่ละคืนสวดมนต์ นั่งสมาธิกหรือทำจิตใจให้สงบก่อนนอนบ่อยเพียงไร<br>3.2 ในแต่ละคืนมีเสียงดังรบกวนการพักผ่อนบ่อยเพียงไร |

| พฤติกรรมหลัก | พฤติกรรมย่อย | พฤติกรรมบ่งชี้ |
|---|---|---|
| | | 3.3 ในแต่ละคืนภายในห้องนอนอากาศเย็นสบายและถ่ายเทสะดวกบ่อยเพียงไร |
| การขจัดความเครียด | 1. วิธีการขจัดความเครียด | 1.1 เมื่อมีความเครียดมีวิธีผ่อนคลายความเครียดโดยการพยายามระงับจิตใจบ่อยเพียงไร<br>1.2 เมื่อมีความเครียดมีวิธีผ่อน คลายความเครียดโดยยึดหลักการศาสนา (ทำสมาธิ ละหมาด ไหว้พระ ไปวัด) บ่อยเพียงไร<br>1.3 เมื่อมีความเครียดท่านมีวิธี ผ่อนคลายความเครียดโดยการพักผ่อนหย่อนใจ (นอนหลับ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ออกกำลังกาย ไปเที่ยว) บ่อยเพียงไร<br>1.4 เมื่อมีความเครียด มีวิธีพักผ่อนคลายเครียดโดยการปรึกษาผู้อื่นบ่อยเพียงไร |
| ความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง | 1. ลักษณะบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง | 1.1 รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายกับบุคคลรอบข้างหรือบุตรหลานบ่อยเพียงไร<br>1.2 มีเรื่องไม่เข้าใจกันบุคคลรอบข้างหรือบุตรหลานบ่อยเพียงไร<br>1.3 รอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นหรือบุตรหลานบ่อยเพียงไร |

| พฤติกรรมหลัก | พฤติกรรมย่อย | พฤติกรรมบ่งชี้ |
|---|---|---|
| | 2. การส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง | 2.1 บุตรหลาน ญาติ หรือเพื่อนมาเยี่ยมตามโอกาสต่าง ๆ (วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันฮารีรายอ) บ่อยเพียงไร<br>2.2 ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นหรือบุตรหลานโดยไม่หวังผลตอบแทนบ่อยเพียงไร |
| การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต | 1. การวางแผนชีวิตด้านเศรษฐกิจ | 1.1 มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายบ่อยเพียงไร<br>1.2 สามารถใช้จ่ายเงินได้ตามต้องการบ่อยเพียงไร |
| | 2. การวางแผนชีวิตด้านที่อยู่อาศัย | 2.1 มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองหรือไม่ |
| | 3. การวางแผนชีวิตด้วยการพักผ่อนหย่อนใจและงานอดิเรก | 3.1 มีงานอดิเรกทำในยามว่าง (ปลูกต้นไม้ ทำขนมขาย เลี้ยงหลาน) บ่อยเพียงไร |
| การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น | 1. สัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว | 1.1 ให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ แก่บุคคลในครอบครัวบ่อยเพียงไร<br>1.2 ยกโทษให้บุคคลในครอบครัวเมื่อกระทำผิดบ่อยเพียงไร |

| พฤติกรรมหลัก | พฤติกรรมย่อย | พฤติกรรมบ่งชี้ |
|---|---|---|
| | 2. สัมพันธภาพกับเพื่อน | 2.1 ไปร่วมงานต่าง ๆ ที่ได้รับเชิญบ่อยเพียงไร<br>2.2 ไปเยี่ยมเพื่อนหรือญาติที่กำลังไม่สบายอยู่โรงพยาบาลหรือบ้านบ่อยเพียงไร |
| การควบคุมสิ่งแวดล้อม | 1. การจัดสภาพที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม | 1.1 ภายในบ้านสะอาดบ่อยเพียงไร<br>1.2 ภายในบ้านมีแสงสว่างเพียงพอบ่อยเพียงไร<br>1.3 เครื่องเรือนเครื่องใช้จัดอยู่ในที่ ๆ เหมาะสมและปลอดภัยบ่อยเพียงไร |
| | 2. การหลีกเลี่ยงจากมลภาวะเป็นพิษต่าง ๆ | 2.1 สภาพแวดล้อมบ้านมีฝุ่น มีกลิ่นเหม็น มีเสียงดัง หรือมีควันจนก่อให้เกิดความรำคาญบ่อยเพียงไร |
| การใช้ระบบบริการสุขภาพ | 1. การเลือกใช้สถานบริการทางสาธารณสุข | 1.1 เมื่อไม่สบายไปรับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขบ่อยเพียงไร<br>1.2 เมื่อไม่สบายไปรับการรักษาจากร้านขายยาทั่วไปบ่อยเพียงไร<br>1.3 เมื่อไม่สบายไปรับการรักษาจากแพทย์แผนโบราณบ่อยเพียงไร |
| | 2. การตรวจร่างกาย | 2.1 ไปรับการตรวจสุขภาพประจำปีจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ตรวจคลื่นหัวใจ ตรวจวัดความดันโลหิต เจาะเลือด เอกซ์เรย์ปอด) บ่อยเพียงไร |

# ภาคผนวก 2
# การหาคุณภาพเครื่องมือด้านความตรงตามเนื้อหา

# ภาคผนวก 2.1
# ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

ที่ ...

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
คณะสงขลา จังหวัดปัตตานี 94000

10 เมษายน 2551

เรื่อง ... ขอความกรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย วิธีดำเนินการเพื่อตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางสาวพรรัตน์ ตรงสัน นักศึกษาปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเขาตูม อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ก้วน ขาวหนู และรองศาสตราจารย์ปราณี ... เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

ภาควิชาการศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่า ... เป็นผู้ที่มีความเหมาะสมสำหรับการเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัยนี้ จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม และความถูกต้องทางภาษาของเครื่องมือ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยนำไปปรับปรุงให้ถูกต้องสมบูรณ์และนำไปใช้ต่อไป

จึงขอเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยนี้ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศ. ดร. ...)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานคณบดี/งานบริการวิชาการ
โทร. (074) 335115 ต่อ 1321

# ภาคผนวก 2.2
# รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ ดังมีรายนามต่อไปนี้

1. ดร. บรรจง ไวทยเมธา นักโภชนาการ 9 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพเขต 12 ยะลา
2. พญ. สมนึก ศิริสุวรรณ ผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข 8 สำนักงานสาธารณสุขยะลา
3. อาจารย์ภรณี เลื่องอรุณ วิทยาจารย์ 8 วิทยาลัยบรมราชชนนียะลา
4. อาจารย์นิมัสตูรา แว วิทยาจารย์ 8 วิทยาลัยบรมราชชนนียะลา
5. นางสาวรสสุคนธ์ แสงมณี พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลนราธิวาส

# ภาคผนวก 2.3
# แบบหาคุณภาพเครื่องมือด้านความตรงตามเนื้อหา

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

แบบหาคุณภาพเครื่องมือด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

เรื่อง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

สุจิรภรณ์ ทองสั้น

ผู้วิจัย

**แบบหาคุณภาพเครื่องมือด้านความตรงตามเนื้อหา**
**เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลของ**
**สามจังหวัดชายแดนภาคใต้**

---

**คำชี้แจง**

1. แบบสัมภาษณ์ในการวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้
   1.1 เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
   1.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 10 ด้านของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้
   1.3 เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคม และปัจจัยทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลของสามจังหวัดแดนภาคใต้
2. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้สร้างขึ้นภายใต้ขอบเขตเนื้อหาตามกรอบแนวคิดในการวิจัย
3. ในการวิจัยนี้กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะได้แก่

   ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีเต็ม ทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ และเป็นผู้ที่สามารถตอบแบบสัมภาษณ์ได้ รวมทั้งไม่อยู่ในภาวะป่วยเป็นโรคที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

   เขตเทศบาล หมายถึง เขตเทศบาลที่ตั้งอยู่ในอำเภอเมืองของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้

   พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอที่นำไปสู่การผสมผสานอย่างสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อย่างมีความสุข และมีคุณค่าในชีวิต
4. โปรดพิจารณาแบบสัมภาษณ์ ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน ถ้าหากคำถามนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านให้ทำเครื่องหมาย "/" ลงในช่อง ( )
5. โปรดพิจารณาแบบสัมภาษณ์ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ และส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพว่าคำถามในแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวมีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และพิจารณา

ความถูกต้องของภาษา โดยทำเครื่องหมาย "/" ลงในช่องคะแนนพิจารณาซึ่งจะแสดงความคิดเห็นเป็นคะแนน ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นเป็นตัวแทนลักษณะกลุ่มพฤติกรรมนั้น

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าคำถามนั้นเป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมนั้นหรือไม่

-1 เมื่อแน่ใจว่าคำถามนั้นไม่เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมนั้น

6. หากท่านมีข้อเสนอแนะโปรดระบุข้อความลงในช่องควรแก้ไข โดยให้ตรงกับคำถามในแต่ข้อ

ขอขอบพระคุณอย่างสูง

สุจิรภรณ์ ทองสั้น

**แบบหาคุณภาพเครื่องด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)**
**เรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลของสาม**
**จังหวัดชายแดนภาคใต้**

ผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

ที่อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....

อำเภอ.....เมือง.....จังหวัด.....

การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

( ) ไม่เป็น

( ) เป็น ระบุชื่อ ( ) 1. ชมรมผู้สูงอายุปัตตานี

( ) 2. ชมรมส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุนราธิวาส

( ) 3. ชมรมผู้สูงอายุศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ

ผู้สัมภาษณ์ ชื่อ.....

วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

## ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน

**คำชี้แจง** หลังจากการสัมภาษณ์ให้ทำเครื่องหมาย "/" ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุมากที่สุดเพียงหนึ่งหข้อ และเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

( ) 1. ท่านอายุเท่าไร.....ปีเต็ม

( ) 2. เพศ

( ) 1 ชาย ( ) 2 หญิง

( ) 3. ท่านนับถือศาสนาอะไร

( ) 1 พุทธ ( ) 2 อิสลาม

( ) 3 คริสต์

( ) 4. ท่านมีสถานการณ์สมรสอย่างไร

( ) 1 หม้าย หย่า แยก ( ) 2 โสด

( ) 3 คู่

( ) 5. ท่านมีบุตรที่มีชีวิต.....คน

( ) 6. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

( ) 1 อยู่คนเดียว ( ) 2 อยู่กับคู่สมรส

( ) 3 อยู่กับบุตรหลาน หรือบุตร หรือหลาน ( ) 4 อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน

( ) 5 อยู่กับญาติหรือคนรู้จัก ( ) 6 อื่น ๆ ระบุ.....

( ) 7. ท่านจบการศึกษาสายสามัญสูงสุดชั้นใด

( ) 1 ไม่ได้เรียน ( ) 2 เรียนจบชั้น.....

( ) 8. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีโรคประจำตัวที่ผ่านการวินิจฉัยของแพทย์

( ) 1 ไม่มี ( ) 2 มี 1 โรค ระบุ.....

( ) 3 มีมากกว่า 1 โรค ระบุ.....

( ) 9. รายได้ของท่านส่วนใหญ่ได้รับจากใคร

( ) 1 บุตรหลาน ( ) 2 เงินบำนาญ

( ) 3 การประกอบอาชีพ ( ) 4 ค่าเช่า, ดอกเบี้ยธนาคาร

ระบุอาชีพ.....

( ) 10. รายได้ของท่านเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่

( ) 1 พอกินพอใช้ไม่มีเหลือเก็บ ( ) 2 เพียงพอและมีเหลือเก็บ

( ) 3 ไม่เพียงพอ ระบุวิธีแก้ไข.....

( ) 11. ปัจจุบันท่านมีทรัพย์สินประเภทที่ดิน หรือบ้าน ที่ยังไม่โอนให้บุตรหลานหรือบุคคลอื่น หรือไม่

( ) 1 ยังไม่โอน ( ) 2 โอนแล้ว

( ) 12. ปัจจุบันท่านมีหนี้สินหรือไม่

( ) 1 มีหนี้สินเดือนร้อน ( ) 2 มีหนี้สินไม่เดือดร้อน

( ) 3 ไม่มีหนี้สิน

## ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม

| คำถาม | คะแนนการพิจารณา | | | $\sum R$ | IC |
|---|---|---|---|---|---|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือต่าง ๆ ท่านจะได้รับความช่วยเหลือในเรื่องนั้น ๆ บ่อยเพียงไร | //// | / | - | 4 | .80 |
| 2. เมื่อท่านมีเรื่องเดือดร้อนมีบุคคลอื่นหรือบุตรหลานเป็นกำลังใจให้ท่านบ่อยเพียงไร | //// | / | - | 4 | .80 |
| 3. ท่านรู้สึกน้อยใจในการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันบ่อยเพียงไร | //// | / | - | 4 | .80 |
| 4. เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือในการเดินทางไปไหนมาไหน ท่านจะได้รับความช่วยเหลือบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 5. เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือในการดูแลความสะอาดบ้านจะมีบุคคลอื่นหรือบุตรหลานมาช่วยดูแลบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 6. เมื่อท่านไม่สบายมีบุคคลอื่นหรือบุตรหลานมาช่วยดูแลบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | .60 |
| 7. เมื่อท่านไม่สบายจะมียารับประทานบ่อยเพียงไร | //// | - | / | 3 | .60 |
| 8. บุคคลอื่นหรือบุตรหลานนำเงินหรือเสื้อผ้าหรือ.....มาให้บ่อยเพียงไร | //// | - | / | 3 | .60 |
| 9. เมื่อท่านไม่สบายหรือต้องการคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ ท่านจะได้รับคำแนะนำบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |

## ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ

| คำถาม | คะแนนการพิจารณา | | | $\sum R$ | IC |
|---|---|---|---|---|---|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| 1. ท่านรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าหลังจากตื่นนอนเช้าบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 2. ท่านรู้สึกว้าเหว่หรือเหงาในบางขณะบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 3. ในความคิดเห็นของท่าน ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านขณะนี้ยังแข็งแรงบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 4. ในความคิดเห็นของท่าน ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านขณะนี้แข็งแรงกว่าบุคคลอื่นในวัยเดียวกันบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 5. ท่านสามารถเดินทางไปไหนมาไหนโดยรถประจำทาง หรือรถรับจ้าง หรือขับรถมอเตอร์ไซด์ หรือขับรถยนต์ได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 6. ท่านสามารถเดินไปซื้อสิ่งของหรืออาหารที่ร้านค้าใกล้บ้านได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร | //// | - | / | 3 | .60 |
| 7. ท่านสามารถทำงานบ้านได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร | //// | - | / | 3 | .60 |
| 8. ท่านสามารถขึ้นลงบันไดบ้านได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร | //// | / | - | 4 | .80 |
| 9. ท่านสามารถบริหารจัดการเงินได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 10. ท่านสามารถเข้าห้องน้ำได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร | /// | // | - | 3 | .60 |

## ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

| คำถาม | คะแนนการพิจารณา | | | $\sum R$ | IC |
|---|---|---|---|---|---|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| <u>ความสามารถในการดูแลตนเองทั่วไป</u> | | | | | |
| 1. ท่านอาบน้ำ อย่างน้อยวันละกี่ครั้ง..... | ///// | | | 5 | 1 |
| 2. ขณะอาบน้ำ ท่านใช้สบู่ตัวทุกครั้งหรือไม่..... | /// | // | - | 3 | .60 |
| 3. ท่านสระผม บ่อยเพียงไร..... | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 4. ท่านแปรงฟัน หรือทำความสะอาดเหงือก (กรณีไม่มีฟัน) อย่างน้อยวันละกี่ครั้ง..... | //// | - | - | 5 | 1 |
| 5. ท่านตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นบ่อยเพียงไร. | //// | / | - | 4 | .80 |
| <u>การปฏิบัติทางโภชนาการ</u> | | | | | |
| 6. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว/เนื้อ/ไข่/ปลา/ผัก/ผลไม้) บ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 7. ท่านใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำหรือ น้ำมันข้าวโพดในการปรุงอาหารบ่อยเพียงไร..... | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 8. ท่านดื่มชา ดื่มกาแฟ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่หรือ รับประทานขนมหวานจัดบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 9. ท่านรับประทานอาหาร (อาหารหลักและ อาหารว่าง) บ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 10. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยวันละกี่แก้ว..... | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 11. ท่านชั่งน้ำหนักบ่อยเพียงไร..... | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 12. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ ที่มี รสชาดและกลิ่นน่าชวนรับประทานบ่อยเพียงไร.. | //// | / | - | 4 | .80 |
| 13. ท่านรับประทานอาหารพร้อมบุคคลใน ครอบครัวบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |

| คำถาม | คะแนนการพิจารณา | | | $\sum R$ | IC |
|---|---|---|---|---|---|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| <u>การออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน</u> | | | | | |
| <u>(ถ้าไม่ออกกำลังกายข้ามไปข้อ 17)</u> | | | | | |
| 14. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละกี่ครั้ง..... | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 15. ท่านเริ่มต้นออกกำลังกายช้า ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ แรงขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ช้าลงอีกครั้งบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 16. ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งจนรู้สึกเหนื่อยหรือเหงื่อออกบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 17. ในเวลากลางวัน ท่านมีเวลาพักผ่อน (การนอนหลับ การเปลี่ยนท่าทางดูโทรทัศน์ ฟังเพลง) บ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| <u>รูปแบบการนอนหลับ</u> | | | | | |
| 18. ในแต่ละวันท่านนอนหลับอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง..... | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 19. ท่านเคยใช้ยานอนหลับก่อนนอนบ่อยเพียงไร..... | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 20. ในแต่ละคืนท่านสวดมนต์ นั่งสมาธิหรือทำจิตใจให้สงบก่อนนอนบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 21. ในแต่ละคืน มีเสียงดังรบกวนในการนอนของท่านบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 22. ในแต่ละคืนภายในห้องนอนของท่านอากาศเย็นสบายและถ่ายเทสะดวกบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |

| คำถาม | คะแนนการพิจารณา | | | $\Sigma R$ | IC |
|---|---|---|---|---|---|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| <u>การจัดความเครียด</u> | | | | | |
| 23. เมื่อท่านมีความเครียด ท่านมีวิธีผ่อนคลายความเครียดโดยการพยามยามระงับจิตใจบ่อยเพียงไร..... | /// | // | - | 3 | .60 |
| 24. เมื่อท่านมีความเครียดท่านมีวิธีผ่อนคลายความเครียดโดยยึดหลักการศาสนา (ทำสมาธิ ละหมาด ไหว้พระ ไปวัด) บ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 25. เมื่อท่านมีความเครียดท่านมีวิธีผ่อนคลายความเครียดโดยการพักผ่อนหย่อนใจ (นอนหลับ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ออกกำลังกาย ไปเที่ยว) บ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | 1 |
| 26. เมื่อท่านมีความเครียดท่านมีวิธีพักผ่อนคลายความเครียดโดยปรึกษาผู้อื่น บ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| <u>ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</u> | | | | | |
| 27. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายกับบุคคลรอบข้างหรือบุตรหลานบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 28. ท่านมีเรื่องไม่เข้าใจกันบุคคลรอบข้างหรือบุตรหลานบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 29. ท่านรอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นหรือบุตรหลานบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 30. บุตรหลาน ญาติ หรือเพื่อนมาเยี่ยมท่านตามโอกาสต่าง ๆ (วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันฮารีรายอ) บ่อยเพียงไร..... | /// | // | - | 3 | .60 |
| 31. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นหรือบุตรหลานโดยไม่หวังผลตอบแทนบ่อยเพียงไร... | ///// | - | - | 5 | .60 |

| คำถาม | คะแนนการพิจารณา | | | $\Sigma R$ | IC |
|---|---|---|---|---|---|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| <u>การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต</u> | | | | | |
| 32. ท่านมีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย บ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 33. ท่านสามารถใช้จ่ายเงินได้ตามต้องการ บ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 34. ท่านมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองหรือไม่ | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 35. ท่านมีงานอดิเรกทำในยามว่าง (ปลูกต้นไม้ ทำขนมขาย เลี้ยงหลาน) บ่อยเพียงไร | //// | / | - | 4 | .80 |
| <u>การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น</u> | | | | | |
| 36. ท่านให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ แก่บุคคลในครอบครัวบ่อยเพียงไร | //// | / | - | 4 | .80 |
| 37. ท่านยกโทษในบุคคลในครอบครัว เมื่อกระทำผิดบ่อยเพียงไร | //// | / | - | 4 | .80 |
| 38. ท่านไปร่วมงานต่าง ๆ ที่ได้รับเชิญ บ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 39. ท่านไปเยี่ยมเพื่อนหรือญาติที่กำลังไม่สบายอยู่โรงพยาบาลหรือบ้านบ่อยเพียงไร | //// | / | - | 4 | .80 |
| <u>การควบคุมสิ่งแวดล้อม</u> | | | | | |
| 40. ภายในบ้านท่านสะอาดบ่อยเพียงไร | /// | // | - | 3 | .60 |
| 41. ภายในบ้านท่านมีแสงสว่างเพียงพอ บ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |
| 42. เครื่องเรือนเครื่องใช้ท่านจัดอยู่ในที่ ๆ เหมาะสมและปลอดภัยบ่อยเพียงไร | //// | / | - | 4 | .80 |
| 43. สภาพแวดล้อมบ้านของท่านมีฝุ่น มีกลิ่นเหม็น มีเสียงดัง หรือมีควันจนก่อให้เกิดความรำคาญบ่อยเพียงไร | ///// | - | - | 5 | 1 |

| คำถาม | คะแนนการพิจารณา | | | $\Sigma R$ | IC |
|---|---|---|---|---|---|
| | +1 | 0 | -1 | | |
| <u>การใช้ระบบบริการสุขภาพ</u> | | | | | |
| 44. เมื่อท่านไม่สบายท่านไปรับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขบ่อยเพียงไร.. | //// | - | - | 5 | 1 |
| 45. เมื่อท่านไม่สบาย ท่านไปรับการรักษาจากร้านขายยาทั่วไปบ่อยเพียงไร..... | //// | - | - | 5 | 1 |
| 46. ถ้าท่านไม่สบาย ท่านไปรับการรักษาจากแพทย์แผนโบราณบ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |
| 47. เมื่อไปรับการตรวจสุขภาพประจำปีจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ตรวจคลื่นหัวใจ ตรวจวัดความดันโลหิต เจาะเลือด เอกซ์เรย์ปอด) บ่อยเพียงไร..... | //// | / | - | 4 | .80 |

# ภาคผนวก 3
# เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ภาคผนวก 3.1
ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ที่ ทม 1213 03/๐.๐๐๕๖

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

18 มิถุนายน 2541

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาปริญญาโทเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน นายกเทศมนตรีเทศบาล

ด้วยนางสาว สุจิรภรณ์ ทองสั้น นักศึกษาปริญญาโทสาขาวิชาศึกษาศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล ของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ค้วน ขาวหนู และรองศาสตราจารย์ ปราณี ทองคำ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการจัดทำวิจัยนี้ นักศึกษาจะต้องเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล ระหว่างวันที่ 21 มิถุนายน 2541 ถึง วันที่ 10 กรกฎาคม 2541

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบพระคุณมา ณ. โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ด.ร มารุต ดำชะอม)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำนักงานเลขานุการภาควิชา
โทร. (073) 335115 ต่อ 1321

# ภาคผนวก 3.2
# แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

เลขที่ ☐☐☐ (1 2 3)

**แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ**
**เรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลของสามจังหวัดชายแดนภาคใต้**

ผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

ที่อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....

อำเภอ.....เมือง.....จังหวัด .....

การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

( ) ไม่เป็น ☐ 4

( ) เป็น ระบุชื่อ ( ) 1. ชมรมผู้สูงอายุปัตตานี

( ) 2. ชมรมส่งเสริมสุขภาพและฟื้นฟู ☐ 5
สภาพผู้สูงอายุนราธิวาส

( ) 3. ชมรมผู้สูงอายุศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ

ผู้สัมภาษณ์ ชื่อ.....

วัน/เดือน/ปี ที่สัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

## ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลพื้นฐาน

**คำชี้แจง** หลังจากการสัมภาษณ์ให้ทำเครื่องหมาย "/" ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุมากที่สุดเพียงหนึ่งหข้อ และเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ท่านอายุเท่าไร.....ปีเต็ม [6][7]
2. เพศ [8]
   ( ) 1 ชาย ( ) 2 หญิง
3. ท่านนับถือศาสนาอะไร [9]
   ( ) 1 พุทธ ( ) 2 อิสลาม
   ( ) 3 คริสต์
4. ท่านมีสถานการณ์สมรสอย่างไร [10]
   ( ) 1 หม้าย หย่า แยก ( ) 2 โสด
   ( ) 3 คู่
5. ท่านมีบุตรที่มีชีวิต.....คน [11][12]
6. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร [13]
   ( ) 1 อยู่คนเดียว ( ) 2 อยู่กับคู่สมรส
   ( ) 3 อยู่กับบุตรหลาน หรือบุตร หรือหลาน ( ) 4 อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน
   ( ) 5 อยู่กับญาติหรือคนรู้จัก ( ) 6 อื่น ๆ ระบุ.....
7. ท่านจบการศึกษาสายสามัญสูงสุดชั้นใด [14]
   ( ) 1 ไม่ได้เรียน ( ) 2 เรียนจบชั้น.....
8. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีโรคประจำตัวที่ผ่านการวินิจฉัยของแพทย์ [15]
   ( ) 1 ไม่มี ( ) 2 มี 1 โรค ระบุ.....
   ( ) 3 มีมากกว่า 1 โรค ระบุ.....
9. รายได้ของท่านส่วนใหญ่ได้รับจากใคร [16]
   ( ) 1 บุตรหลาน ( ) 2 เงินบำนาญ
   ( ) 3 การประกอบอาชีพ ( ) 4 ค่าเช่า, ดอกเบี้ยธนาคาร
   ระบุอาชีพ.....

10. รายได้ของท่านเพียงพอกับรายจ่ายหรือไม่ ☐ 17

( ) 1 พอกินพอใช้ไม่มีเหลือเก็บ ( ) 2 เพียงพอและมีเหลือเก็บ

( ) 3 ไม่เพียงพอ ระบุวิธีแก้ไข.....

11. ปัจจุบันท่านมีทรัพย์สินประเภทที่ดิน หรือบ้าน ที่ยังไม่โอนให้บุตรหลานหรือบุคคลอื่นหรือไม่ ☐ 18

( ) 1 ยังไม่โอน ( ) 2 โอนแล้ว

12. ปัจจุบันท่านมีหนี้สินหรือไม่ ☐ 19

( ) 1 มีหนี้สินเดือนร้อน ( ) 2 มีหนี้สินไม่เดือดร้อน

( ) 3 ไม่มีหนี้สิน

## ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคม

**คำชี้แจง** หลังจากสัมภาษณ์ให้ทำเครื่องหมาย "/" ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุมากที่สุดเพียงหนึ่งข้อ

**คำตอบ** เป็นประจำ หมายถึง มีความรู้สึกหรือกระทำกิจกรรมนั้นทุกครั้ง

เป็นบางครั้ง หมายถึง มีความรู้สึกหรือกระทำกิจกรรมนั้นกับไม่มีความรู้สึก หรือไม่กระทำกิจกรรมนั้นพอ ๆ กัน

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ไม่มีความรู้สึกหรือไม่กระทำกิจกรรมนั้นเป็นส่วนมาก

| ข้อความ | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|
| 1. เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือต่าง ๆ ท่านจะได้รับความช่วยเหลือในเรื่องนั้น ๆ บ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 20 |
| 2. เมื่อท่านมีเรื่องเดือดร้อนมีบุคคลอื่นหรือบุตรหลานเป็นกำลังใจให้ท่านบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 21 |
| 3. ท่านรู้สึกน้อยใจในการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน. บ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 22 |
| 4. เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือในเดินทางไปไหนมาไหน ท่านจะได้รับความช่วยเหลือบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 23 |
| 5. เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือในการดูแลความสะอาดบ้านจะมีบุคคลอื่นหรือบุตรหลานมาช่วยดูแลบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 24 |
| 6. เมื่อท่านไม่สบายมีบุคคลอื่นหรือบุตรหลานมาช่วยดูแลบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 25 |
| 7. ถ้าท่านไม่สบายจะมียารับประทานบ่อยเพียงไร.... | ..... | ..... | ..... | ☐ 26 |
| 8. บุคคลอื่นหรือบุตรหลานนำเงินหรือเสื้อผ้าหรือ.....มาให้บ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 27 |
| 9. ถ้าท่านไม่สบายหรือต้องการคำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ ท่านจะได้รับคำแนะนำบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 28 |

## ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ภาวะสุขภาพ

**คำชี้แจง** หลังจากสัมภาษณ์ให้ทำเครื่องหมาย"/"ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุมากที่สุด เพียงหนึ่งข้อ

**คำตอบ** เป็นประจำ หมายถึง มีความรู้สึกหรือกระทำกิจกรรมนั้นทุกครั้ง

เป็นบางครั้ง หมายถึง มีความรู้สึกหรือกระทำกิจกรรมนั้นกับไม่มีความรู้สึก หรือไม่กระทำกิจกรรมนั้นพอ ๆ กัน

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ไม่มีความรู้สึกหรือไม่กระทำกิจกรรมนั้นเป็นส่วนมาก

| ข้อความ | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|
| 1. ท่านรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าหลังจากตื่นนอนเช้าบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 29 |
| 2. ท่านรู้สึกว้าเหว่หรือเหงาในบางขณะบ่อยเพียงไร... | ..... | ..... | ..... | ☐ 30 |
| 3. ในความคิดเห็นของท่าน ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านขณะนี้ยังแข็งแรงบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 31 |
| 4. ในความคิดเห็นของท่าน ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านขณะนี้แข็งแรงกว่าบุคคลอื่นในวัยเดียวกันบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 32 |
| 5. ท่านสามารถเดินทางไปไหนมาไหนโดยรถประจำทาง รถรับจ้าง ขับรถมอเตอร์ไซด์ หรือขับรถยนต์ได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 33 |
| 6. ท่านสามารถเดินไปซื้อสิ่งของหรืออาหารที่ร้านค้าใกล้บ้านได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 34 |
| 7. ท่านสามารถทำงานบ้านได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 35 |
| 8. ท่านสามารถขึ้นลงบันไดบ้านได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 36 |

| ข้อความ | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|
| 9. ท่านสามารถบริหารจัดการเงินได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร | | | | ☐ 37 |
| 10. ท่านสามารถเข้าห้องน้ำได้ด้วยตนเองบ่อยเพียงไร | | | | ☐ 38 |

## ส่วนที่ 4 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

**คำชี้แจง** หลังจากสัมภาษณ์ให้ทำเครื่องหมาย"/"ลงในช่อง ( ) ที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุมากที่สุด เพียงหนึ่งข้อ

**คำตอบ** เป็นประจำ หมายถึง มีความรู้สึกหรือกระทำกิจกรรมนั้นทุกครั้ง

เป็นบางครั้ง หมายถึง มีความรู้สึกหรือกระทำกิจกรรมนั้นกับไม่มีความรู้สึก หรือไม่กระทำกิจกรรมนั้นพอ ๆ กัน

นาน ๆ ครั้ง หมายถึง ไม่มีความรู้สึกหรือไม่กระทำกิจกรรมนั้นเป็นส่วนมาก

| คำถาม | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|
| <u>ความสามารถในการดูแลตนเองทั่วไป</u> | | | | |
| 1. ท่านอาบน้ำ อย่างน้อยวันละกี่ครั้ง | ( ) วันละ 2 ครั้ง | ( ) วันละ 1 ครั้ง | ( ) บางวันไม่ได้อาบน้ำ | ☐ 39 |
| 2. ขณะอาบน้ำ ท่านใช้สบู่ถูตัวทุกครั้งหรือไม่ | ( ) ทุกครั้ง | ( ) บางครั้ง | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ☐ 40 |
| 3. ท่านสระผม บ่อยเพียงไร | ( ) สัปดาห์/ครั้ง | ( ) 2 สัปดาห์/ครั้ง | ( ) 3 สัปดาห์/ครั้ง | ☐ 41 |
| 4. ท่านแปรงฟัน หรือทำความสะอาดเหงือก (กรณีไม่มีฟัน) อย่างน้อยวันละกี่ครั้ง | ( ) วันละ 2 ครั้ง (เช้า/ก่อนนอน) | ( ) วันละ 1 ครั้ง | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ☐ 42 |
| 5. ท่านตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นบ่อยเพียงไร | ( ) สัปดาห์/ครั้ง | ( ) 2 สัปดาห์/ครั้ง | ( ) 3 สัปดาห์/ครั้ง | ☐ 43 |

| คำถาม | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|
| <u>การปฏิบัติทางโภชนาการ</u> | | | | |
| 6. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ (ข้าว/เนื้อ/ไข่/ปลา/ผัก/ผลไม้) บ่อยเพียงไร | ( ) ทุกวัน | ( ) บางวัน | ( ) นานๆ ครั้ง | ☐ 44 |
| 7. ท่านใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ หรือน้ำมันข้าวโพดในการปรุงอาหาร บ่อยเพียงไร | ( ) ทุกครั้ง | ( ) บางครั้ง | ( ) นานๆ ครั้งใช้น้ำมันถุงแทน | ☐ 45 |
| 8. ท่านดื่มชา ดื่มกาแฟ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือรับประทานขนมหวานจัด บ่อยเพียงไร | ( ) ทุกวัน | ( ) บางวัน | ( ) นานๆ ครั้ง | ☐ 46 |
| 9. ท่านรับประทานอาหาร (อาหารหลักและอาหารว่าง) อย่างน้อยวันละกี่มื้อ | ( ) 5-6 มื้อ | ( ) 3-4 มื้อ | ( ) ไม่ครบ 3 มื้อ | ☐ 47 |
| 10. ท่านดื่มน้ำ อย่างน้อยวันละกี่แก้ว | ( ) วันละ 8-10 แก้ว | ( ) วันละ 5-7 แก้ว | ( ) วันละไม่ถึง 5 แก้ว | ☐ 48 |
| 11. ท่านชั่งน้ำหนักบ่อยเพียงไร | ( ) 1 เดือน/ครั้ง | ( ) 2-3 เดือน/ครั้ง | ( ) มากกว่า 3 เดือน/ครั้ง | ☐ 49 |
| 12. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ ๆ ที่รสชาติและกลิ่นน่าชวนรับประทานบ่อยเพียงไร | ( ) เกือบทุกมื้อ | ( ) บางมื้อ | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ☐ 50 |
| 13. ท่านรับประทานอาหารพร้อมบุคคลในครอบครัวบ่อยเพียงไร | ( ) ทุกวัน | ( ) บางวัน | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ☐ 51 |

| คำถาม | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|
| <u>การออกกำลังกายและกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน</u><br><u>(ถ้าไม่ออกกำลังกายข้ามไปข้อ 17)</u> | | | | |
| 14. ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่ครั้ง | ( ) 3 ครั้ง/สัปดาห์ | ( ) 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ | ( ) นานๆ ครั้งเมื่อมีโอกาส | ☐ 52 |
| 15. ท่านเริ่มต้นออกกำลังกายช้า ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ แรงขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ช้าลงอีกครั้งบ่อยเพียงไร | ( ) ทุกครั้ง | ( ) บางครั้ง | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ☐ 53 |
| 16. ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งจนรู้สึกเหนื่อยหรือเหงื่อออกบ่อยเพียงไร | ( ) ทุกครั้ง | ( ) บางครั้ง | ( ) นานๆ ครั้ง | ☐ 54 |
| 17. ในเวลากลางวัน ท่านมีเวลาพักผ่อน (การนอนหลับ การเปลี่ยนท่าทาง ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง) บ่อยเพียงไ | ( ) ทุกวัน | ( ) บางวัน | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ☐ 55 |
| <u>รูปแบบการนอนหลับ</u> | | | | |
| 18. ในแต่ละวันท่านนอนหลับอย่างน้อยวันละกี่ชั่วโมง | ( ) 6-8 ชม./วัน | ( ) 4-5 ชม./วัน | ( ) ต่ำว่า 4 ชม./วัน | ☐ 56 |
| 19. ท่านเคยใช้ยานอนหลับก่อนนอนบ่อยเพียงไร | ( ) เกือบทุกคืน | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ( ) ไม่เคยใช้ | ☐ 57 |
| 20. ในแต่ละคืนท่านสวดมนต์ นั่งสมาธิหรือทำจิตใจให้สงบก่อนนอนบ่อยเพียงไร | ( ) ทุกคืน | ( ) บางคืน | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ☐ 58 |
| 21. ในแต่ละคืนมีเสียงดังรบกวนในการนอนของท่านบ่อยเพียงไร | ( ) ทุกคืน | ( ) บางคืน | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ☐ 59 |
| 22. ในแต่ละคืนภายในห้องนอนของท่านอากาศเย็นสบายและถ่ายเทสะดวกบ่อยเพียงไร | ( ) ทุกคืน | ( ) บางคืน | ( ) นาน ๆ ครั้ง | ☐ 60 |

| คำถาม | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|
| <u>การขจัดความเครียด</u> | | | | |
| 23. เมื่อท่านมีความเครียดท่านมีวิธีผ่อนคลายความเครียดโดยการพยามยามระงับจิตใจบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 61 |
| 24. เมื่อท่านมีความเครียดท่านมีวิธีผ่อนคลายความเครียดโดยยึดหลักการศาสนา (ทำสมาธิ ละหมาด ไหว้พระ ไปวัด) บ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 62 |
| 25. เมื่อท่านมีความเครียดท่านมีวิธี ผ่อนคลายความเครียดโดยการ พักผ่อนหย่อนใจ (นอนหลับ อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ออกกำลังกาย ไปเที่ยว) บ่อยเพียงไร. | ..... | ..... | ..... | ☐ 63 |
| 26. เมื่อท่านมีความเครียดท่านมีวิธี พักผ่อนคลายความเครียดโดยปรึกษาผู้อื่น. บ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 64 |
| <u>ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง</u> | | | | |
| 27. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายกับบุคคลรอบข้างหรือบุตรหลานบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 65 |
| 28. ท่านมีเรื่องไม่เข้าใจกันบุคคลรอบข้างหรือบุตรหลานบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 66 |
| 29. ท่านรอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นหรือบุตรหลานบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 67 |
| 30. บุตรหลาน ญาติ หรือเพื่อน มาเยี่ยมท่านตามโอกาสต่าง ๆ (วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันฮารีรายอ) บ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 68 |
| 31. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นหรือบุตรหลานโดยไม่หวังผลตอบแทน บ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 69 |

| คำถาม | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|
| <u>การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต</u> | | | | |
| 32. ท่านมีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 70 |
| 33. ท่านสามารถใช้จ่ายเงินได้ตามต้องการบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 71 |
| 34. ท่านมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองหรือไม่. | (  )ของตนเอง | (  ) บ้านเช่า | (  ) อาศัยอยู่กับบุคคลอื่น | ☐ 72 |
| 35. ท่านมีงานอดิเรกทำในยามว่าง (ปลูกต้นไม้ ทำขนมขาย เลี้ยงหลาน) บ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 73 |
| <u>การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น</u> | | | | |
| 36. ท่านให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ แก่บุคคลในครอบครัวบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 74 |
| .... | | | | |
| 37. ท่านยกโทษให้บุคคลในครอบครัวเมื่อกระทำผิดบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 75 |
| 38. ท่านไปร่วมงานต่าง ๆ ที่ได้รับเชิญบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 76 |
| 39. ท่านไปเยี่ยมเพื่อนหรือญาติที่กำลังไม่สบายอยู่โรงพยาบาลหรือบ้านบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 77 |
| <u>การควบคุมสิ่งแวดล้อม</u> | | | | |
| 40. ภายในบ้านท่านสะอาดบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 78 |
| 41. ภายในบ้านท่านมีแสงสว่างเพียงพอบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 79 |
| 42. เครื่องเรือนเครื่องใช้ท่านจัดอยู่ในที่ ๆ เหมาะสมและปลอดภัยบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 80 |

| คำถาม | เป็นประจำ | เป็นบางครั้ง | นาน ๆ ครั้ง | สำหรับผู้วิจัย |
|---|---|---|---|---|
| 43. สภาพแวดล้อมบ้านของท่านมีฝุ่นหรือมีกลิ่นเหม็นหรือมีเสียงดัง หรือมีควันจนก่อให้เกิดความรำคาญบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 81 |
| . <u>การใช้ระบบบริการสุขภาพ</u> | | | | |
| 44. เมื่อท่านไม่สบายท่านไปรับการรักษาพยาบาลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขบ่อยเพียงไร.. | ..... | ..... | ..... | ☐ 82 |
| 45. เมื่อท่านไม่สบาย ท่านไปรับการรักษาจากร้านขายยาทั่วไปบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 83 |
| 46. เมื่อท่านไม่สบาย ท่านไปรับการรักษาจากแพทย์แผนโบราณบ่อยเพียงไร..... | ..... | ..... | ..... | ☐ 84 |
| 47. ท่านไปรับการตรวจสุขภาพประจำปีจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข (ตรวจคลื่นหัวใจ ตรวจวัดความดันโลหิต เจาะเลือด เอกซ์เรย์ปอด) บ่อยเพียงไ | ( ) 1 ปี/ครั้ง ..... | ( ) 2 ปี/ครั้ง ..... | ( ) มากกว่า 2 ปี/ครั้ง หรือไม่เคย ..... | ☐ 85 |

# ภาคผนวก 4
# ข้อมูลทั่วไป

**ตาราง 10** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัว

| ข้อมูลพื้นฐาน | เป็นสมาชิก n=90 | | ไม่เป็นสมาชิก n=189 | | รวม | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| โรคความดันโลหิตสูง | 32 | 35.55 | 65 | 34.39 | 93 | 34.76 |
| โรคเบาหวาน | 7 | 7.79 | 27 | 14.29 | 34 | 12.18 |
| โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ | 12 | 14.44 | 17 | 8.99 | 30 | 10.75 |
| โรคภูมิแพ้ | 4 | 4.44 | 25 | 13.23 | 29 | 10.39 |
| โรคหัวใจ | 9 | 10.00 | 15 | 7.94 | 24 | 8.60 |
| โรคกระเพาะอาหาร | 11 | 12.22 | 10 | 5.29 | 21 | 7.53 |
| วัณโรค | 5 | 5.57 | 8 | 4.23 | 13 | 4.66 |
| ไขมันในเลือดสูง | 1 | 1.11 | 7 | 3.70 | 8 | 2.87 |
| โรคต้อกระจก | 1 | 1.11 | 5 | 2.65 | 6 | 2.16 |
| โรคไต | 1 | 1.11 | 4 | 2.12 | 5 | 1.79 |
| โรคไทรอยด์ | 2 | 2.22 | - | - | 2 | 0.72 |
| โรคริดสีดวงทวาร | 2 | 2.22 | - | - | 2 | 0.72 |
| อื่น ๆ | 2 | 2.22 | 6 | 3.17 | 8 | 2.87 |
| รวม | 90 | 100.00 | 189 | 100.00 | 279 | 100.00 |

**ตาราง 11** จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการประกอบอาชีพ

| ข้อมูลพื้นฐาน | เป็นสมาชิก n=20 | | ไม่เป็นสมาชิก n=93 | | รวม | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| รับจ้าง | 3 | 15.00 | 40 | 43.01 | 43 | 38.05 |
| ค้าขาย | 14 | 70.00 | 35 | 37.63 | 49 | 43.36 |
| ทำสวน | 3 | 15.00 | 18 | 19.36 | 21 | 18.59 |
| รวม | 20 | 100.00 | 93 | 100.00 | 113 | 100.00 |

**ตาราง 12** จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามวิธีการแก้ไขเมื่อรายได้ไม่เพียงพอ

| ข้อมูลพื้นฐาน | เป็นสมาชิก n=11 | | ไม่เป็นสมาชิก n=189 | | รวม | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
| ได้รับความช่วยเหลือจาก | | | | | | |
| บุตรหลาน | 5 | 45.45 | 15 | 48.39 | 20 | 47.62 |
| ประกอบอาชีพ | 2 | 18.18 | 11 | 35.48 | 13 | 30.95 |
| ปล่อยเลยตามเลย | 4 | 36.37 | 5 | 16.13 | 9 | 21.43 |
| รวม | 11 | 100.00 | 31 | 100.00 | 42 | 100.00 |