

ภาคผนวก ก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตาราง 8

จำนวน และร้อยละของการรับรู้ความสามารถของตนเองของประชากรวัยทอง

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	จำนวน (ร้อยละ)				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านทั่วไป					
1. เมื่อท่านวางแผนว่าจะทำอะไร.....	2 (1.00)	8 (4.00)	3 (1.50)	113 (55.90)	76 (37.60)
2. ปัญหาหนึ่งของท่านคือท่านไม่.....	25 (12.40)	105 (52.00)	10 (5.00)	50 (24.80)	12 (5.90)
3. ถ้าท่านไม่สามารถทำอะไรได้สำเร็จ.....	-	7 (3.50)	5 (2.50)	113 (55.90)	77 (38.10)
4. ท่านมักจะทำอะไรต่างๆไม่สำเร็จ.....	32 (15.80)	117 (57.90)	6 (3.00)	38 (18.80)	9 (4.50)
5. ท่านมักจะล้มเลิกการกระทำใดๆ.....	36 (17.80)	134 (66.30)	4 (2.00)	15 (7.40)	13 (6.40)
6. ท่านมักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญ.....	30 (14.90)	101 (50.00)	3 (1.50)	47 (23.30)	21(7.40)
7. ถ้าท่านเห็นว่าสิ่งที่กำลังกระทำ.....	31 (15.30)	105 (52.00)	(4.50)	46 (22.80)	11 (5.40)
8. เมื่อท่านต้องทำอะไรที่ไม่น่าพึงพอใจ.....	25 (12.40)	51 (25.20)	6 (3.00)	80 (39.60)	40 (19.80)
9. เมื่อท่านตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้ว.....	2 (1.00)	10 (5.00)	2 (1.00)	100 (49.50)	88 (43.60)
10. ถ้าท่านกระทำอะไรแล้วไม่ประสบ.....	31 (15.30)	136 (67.30)	4 (2.00)	24 (11.90)	7(3.50)
11. ท่านมักไม่สามารถจัดการกับปัญหา...	26 (12.90)	117 (57.90)	15 (7.40)	40 (19.80)	4 (2.00)

ตาราง 8 (ต่อ)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	จำนวน (ร้อยละ)				
	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านทั่วไป					
12. ท่านหลีกเลี่ยงที่เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ.....	34 (16.80)	118 (58.40)	9 (4.50)	35 (17.30)	6 (3.00)
13. ความล้มเหลวทำให้ท่าน.....	7 (3.50)	11 (5.40)	4 (2.00)	107 (53.00)	73 (36.10)
14. ท่านรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถ.....	46 (22.80)	118 (58.40)	7 (3.50)	25 (12.40)	6 (3.00)
15. ท่านเป็นคนที่พึ่งพาตนเอง.	4 (2.00)	8 (4.00)	-	85 (42.10)	105 (52.00)
16. ท่านเป็นคนที่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ	79 (39.10)	105 (52.00)	2 (1.00)	14 (6.90)	2 (1.00)
17. ท่านไม่สามารถจัดการกับปัญหา.....	58 (28.70)	116 (57.40)	5 (2.50)	16 (7.90)	7 (3.50)
การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านสังคม					
18. มันเป็นเรื่องที่ยากสำหรับท่าน.....	56 (27.70)	118 (58.40)	3 (1.50)	17 (8.40)	8 (4.00)
19. ถ้าท่านมองเห็นคนที่ท่านอยากจะพบ....	7 (3.50)	18 (8.90)	3 (1.50)	111 (55.00)	63 (31.20)
20. ถ้าท่านพบคนที่น่าสนใจ.....	22 (10.90)	69 (34.20)	12 (5.90)	89 (44.10)	10 (5.00)
21. เมื่อท่านพยายามที่จะเป็นเพื่อน.....	15 (7.40)	36 (17.80)	10 (5.00)	112 (55.40)	29 (14.40)
22. ท่านไม่สามารถวางตัวได้ถูกต้อง.....	25 (12.40)	105 (52.00)	4 (2.00)	44 (21.80)	24 (11.90)
23. ท่านมีเพื่อนใหม่โดยใช้ความสามารถ....	5 (2.50)	17 (8.40)	4 (2.00)	126 (62.40)	50 (24.80)

ตาราง 9

จำนวน และร้อยละของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทอง

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)			
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต				
1. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง.....	88 (43.60)	77 (38.10)	35 (17.30)	2 (1.00)
2. ฉันเชื่อว่าชีวิตของฉันมีเป้าหมาย	127 (62.90)	52 (25.70)	22 (10.90)	1 (0.50)
3. ฉันตั้งความหวังไว้กับอนาคตข้างหน้า	111 (55.00)	59 (29.20)	26 (12.90)	6 (3.00)
4. ฉันรู้สึกพอใจในตนเอง.....	99 (49.00)	54 (26.70)	44 (21.80)	5 (2.50)
5. ฉันได้ตั้งเป้าหมายของชีวิตในระยะยาว	105 (52.00)	65 (32.20)	28 (13.90)	4 (2.00)
6. ฉันรู้สึกว่าเวลาที่ผ่านไป.....	57 (28.20)	86 (42.60)	51 (25.20)	2 (4.00)
7. ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตฉัน	112 (55.40)	64 (31.70)	23 (11.40)	3 (1.50)
8. ฉันรู้สึกว่าธรรมะเป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ	130 (64.40)	50 (24.80)	22 (10.90)	-
9. ฉันสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ.....	54 (26.70)	82 (40.60)	65 (32.20)	1 (0.50)

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)			
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
<b>ด้านการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพ</b>				
1. ฉันปรึกษาแพทย์หรือบุคลากร.....	26 (12.90)	47 (23.30)	119 (58.90)	10 (5.00)
2. ฉันสนใจและติดตามข้อมูลข่าวสาร.....	116 (57.40)	53 (24.20)	31 (18.30)	2 (1.00)
3. ฉันได้สอบถามผู้รู้.....	37 (18.30)	62 (30.70)	97 (48.00)	6 (3.00)
4. ฉันสอบถามจากผู้อื่น.....	22 (10.90)	65 (32.20)	105 (52.00)	10 (5.00)
5. ฉันปรึกษาปัญหาทางสุขภาพ.....	18 (8.90)	60 (29.70)	109 (54.00)	15 (7.40)
6. ฉันได้คอยสังเกตความผิดปกติ.....	50 (24.80)	79 (39.10)	91 (31.70)	9 (4.50)
7. ฉันได้ร่วมเข้าฟังบรรยาย.....	18 (8.90)	51 (25.20)	114 (56.40)	19 (9.40)
8. ฉันได้ขอความช่วยเหลือ.....	31 (15.30)	79 (39.10)	91 (45.00)	1 (0.50)
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>				
1. ฉันได้ทำตามแผนการออกกำลังกาย	39 (19.30)	47 (23.30)	62 (30.70)	54 (26.70)
2. ฉันได้ออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก.....	57 (28.20)	49 (24.30)	60 (29.70)	36 (17.80)
3. ฉันได้หาโอกาสออกกำลังกายที่ใช้แรงน้อย.....	69 (34.20)	62 (30.70)	45 (22.30)	26 (12.90)
4. ฉันได้บิดตัวและเหยียดแขนเหยียดขา.....	109 (54.00)	63 (31.20)	28 (13.90)	2 (1.00)

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)			
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านการออกกำลังกาย (ต่อ)				
5. ฉันพยายามหาโอกาสออกกำลังกาย.....	88 (43.60)	63 (31.20)	47 (23.30)	4 (2.00)
6. ฉันตรวจนับชีพจรทุกครั้ง.....	14 (6.90)	31 (15.30)	57 (28.20)	100 (49.50)
7. ฉันได้พยายามเพิ่มอัตรา.....	24 (11.90)	62 (30.70)	68 (33.70)	48 (23.80)
ด้านการรับประทานอาหาร				
1. ฉันเลือกรับประทานอาหาร.....	41 (20.30)	64 (31.70)	63 (31.20)	34 (16.80)
2. ฉันหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด.....	51 (25.20)	54 (26.70)	60 (29.70)	37 (18.30)
3. ฉันรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก.....	72 (35.60)	86 (39.60)	48 (23.80)	2 (1.00)
4. ฉันรับประทานผลไม้ทุกวัน	73 (36.10)	75 (37.10)	53 (26.20)	1 (0.50)
5. ฉันรับประทานผักทุกวัน	132 (65.30)	51 (25.20)	18 (8.90)	1 (0.50)
6. ฉันดื่มนมหรือทานโยเกิร์ตทุกวัน	23 (11.40)	53 (26.20)	95 (47.00)	31 (15.30)
7. ฉันรับประทานปลา, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน.....	79 (39.10)	80 (39.60)	40 (19.80)	3 (1.50)
8. ฉันมีความสนใจอ่านฉลาก.....	94 (46.50)	73 (36.10)	35 (17.30)	-
9. ฉันรับประทานอาหารเช้าทุกมื้อ	171 (84.70)	19 (9.40)	11 (5.40)	1 (0.50)

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)			
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น				
1. ฉันได้พูดคุยหรือปรึกษาปัญหา.....	51 (25.20)	71 (35.10)	77 (38.10)	3 (1.50)
2. ฉันสามารถแสดงความรู้สึก.....	78 (38.60)	69 (34.20)	54 (26.70)	1 (0.50)
3. ฉันได้รักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น	135 (66.80)	51 (25.20)	15 (7.40)	1 (0.50)
4. ฉันใช้เวลาในการสังสรรค์กับเพื่อนที่ใกล้ชิด	65 (32.20)	80 (39.60)	57 (28.20)	-
5. ฉันสามารถแสดงความห่วงใย.....	105 (52.00)	70 (34.70)	27 (13.40)	-
6. ฉันได้สัมผัสหรือได้รับการสัมผัส.....	79 (39.10)	85(42.10)	37 (18.30)	1 (0.50)
7. ฉันเสาะแสวงหาเพื่อนที่รู้จักหรือให้ความใกล้ชิด	51 (25.20)	68 (33.70)	79 (39.10)	4 (2.00)
8. ฉันได้รับความช่วยเหลือและกำลังใจ.....	69 (34.20)	75 (37.10)	56 (27.70)	2 (1.00)
9. ฉันได้ปรับความเข้าใจ.....	47 (23.30)	83 (41.10)	69 (34.20)	3 (1.50)
ด้านการจัดการกับความเครียด				
1. ฉันพักผ่อนอย่างเพียงพอ.....	118 (58.40)	54 (26.70)	26 (12.90)	4 (2.00)
2.ฉันได้หาเวลาพักผ่อนในแต่ละวัน.....	107 (53.00)	68 (33.70)	25 (12.40)	2 (1.00)
3. ฉันทำใจยอมรับได้.....	78 (38.60)	59 (29.20)	62 (30.70)	3 (1.50)

ตาราง 9 (ต่อ)

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	จำนวน (ร้อยละ)			
	ปฏิบัติสม่ำเสมอ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
ด้านการจัดการกับความเครียด (ต่อ)				
4. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการ.....	20 (9.90)	37 (18.30)	122 (60.40)	23 (11.40)
5. ฉันสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนทุกคืน	92 (45.50)	44 (21.80)	47 (23.30)	19 (9.40)
6. ฉันหาวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง.....	65 (32.20)	99 (49.00)	37 (18.30)	1(0.50)
7. ฉันบริหารเวลาให้สมดุลย์.....	93 (46.00)	63 (31.20)	43 (21.30)	3 (1.50)
8. ฉันได้หาโอกาสทำสมาธิ.....	38 (18.80)	33 (16.30)	56 (27.70)	75 (37.10)
9. ฉันได้หยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย	121 (59.90)	59 (29.20)	21 (10.40)	1 (0.50)

## ภาคผนวก ข

### แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

**เรื่อง** " ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทอง "

**คำชี้แจง**

แบบสอบถามสำหรับประชากรวัยทองในครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทองในอำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลมีจำนวน 9 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีจำนวน 23 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีจำนวน 51 ข้อ



## แบบสอบถามข้อมูลประชากรวัยทอง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความเพียงตัวเลือกเดียว หรือเติมคำลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

- ( ) 1. ชาย
- ( ) 2. หญิง

2. อายุ.....ปี (เศษเดือนปัดทิ้ง)

3. สถานภาพสมรส

- ( ) 1. โสด
- ( ) 2. คู่
- ( ) 3. หย่า / แยก
- ( ) 4. หม้าย

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

- ( ) 1. ไม่ได้รับการศึกษา
- ( ) 2. ประถมศึกษา
- ( ) 3. มัธยมศึกษา
- ( ) 4. อนุปริญญา หรือประกาศนียบัตร
- ( ) 5. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
- ( ) 6. สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพในปัจจุบัน

- ( ) 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ
- ( ) 2. รับจ้าง (ระบุ)
- ( ) 3. เกษตรกรรม (ระบุ)
- ( ) 4. ประกอบอาชีพส่วนตัว (ระบุ)....
- ( ) 5. รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ / เอกชน

6. รายได้ของครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน
- ( ) 1. น้อยกว่า 3,000 บาท
  - ( ) 2. 3,001-5,000 บาท
  - ( ) 3. 5,001- 7,000 บาท
  - ( ) 4. 7,001 – 10,000 บาท
  - ( ) 5. มากกว่า 10,000 บาท
7. ความเพียงพอของรายได้
- ( ) 1. เพียงพอ
  - ( ) 2. ไม่เพียงพอ
8. โรคประจำตัว
- ( ) 1. ไม่มี
  - ( ) 2. มี(ระบุ).....
9. ท่านอยู่กับใครในครอบครัว (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- ( ) 1. อยู่คนเดียว
  - ( ) 2. อยู่กับคู่สมรส
  - ( ) 3. อยู่กับคู่สมรสและบุตร
  - ( ) 4. อยู่กับบุตร
  - ( ) 5. อยู่กับญาติหรือคนรู้จัก
  - ( ) 6. อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

**คำชี้แจง** คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเพื่อต้องการทราบถึงความเชื่อเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตัวท่านในการปฏิบัติตนในเรื่องต่างๆขอให้ท่านพิจารณาคำถามแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุดขอให้ออกตอบเพียงคำตอบเดียวและตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	สำหรับผู้วิจัย
1. เมื่อท่านวางแผนว่าจะทำอะไรแล้ว ท่านมั่นใจว่าท่านสามารถทำได้ตามแผน						
2. ปัญหาหนึ่งของท่านคือ ท่านไม่สามารถเริ่มต้นทำอะไรต่างๆได้ทั้งหมดที่ควรจะทำ						
3. ถ้าท่านไม่สามารถทำอะไรได้สำเร็จในครั้งแรกท่านจะพยายามทำจนกว่าจะทำได้						
4. ท่านมักจะทำอะไรต่างๆไม่สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้						
5. ท่านมักจะล้มเลิกการกระทำใดๆก่อนที่จะทำได้สำเร็จ						
6. ท่านมักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยากต่างๆ						
7. ถ้าหากท่านเห็นว่าสิ่งที่กำลังกระทำอยู่นั้นยุ่งยากเกินไปท่านจะไม่พยายามที่จะทำอีกเลย						
8. เมื่อท่านต้องทำอะไรที่ไม่น่าพึงพอใจ ท่านก็จะทำจนกว่าจะสำเร็จ						

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	เห็นด้วย	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
9. เมื่อท่านตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้วท่าน จะลงมือทำทันที						
10. ถ้าท่านกระทำได้แล้วไม่ประสบความสำเร็จ ครั้งแรกท่านจะเลิกทันที						
11. ท่านมักไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่ เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดได้						
12. ท่านหลีกเลี่ยงที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เห็นว่า มันยากเกินไป						
13. ความล้มเหลวทำให้ท่านมีความ พยายามมากขึ้น						
14. ท่านรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของ ท่านที่จะทำสิ่งต่างๆ						
15. ท่านเป็นคนที่พึ่งพาตนเอง						
16. ท่านเป็นคนที่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ						
17. ท่านไม่สามารถจัดการกับปัญหาส่วน ใหญ่ที่เข้ามาในชีวิตของท่านได้						
18. มันเป็นเรื่องที่ยากสำหรับท่านที่จะมี เพื่อนใหม่						
19. ถ้าท่านมองเห็นคนที่ท่านอยากจะพบ ท่านจะเป็นฝ่ายที่เข้าไปหาเขาแทนที่จะรอให้ เขามาพบท่าน						
20. ถ้าท่านพบคนที่น่าสนใจ แต่เขาเป็นคนที่ ทำความคุ้นเคยด้วยยาก ท่านจะไม่ พยายามที่จะเป็นเพื่อนกับเขาทันที						

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่แน่ ใจ	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
21. เมื่อท่านพยายามที่จะเป็นเพื่อนกับคนที่ คิดว่าไม่น่าสนใจในครั้งแรกท่านก็จะไม่ท้อ ถอยง่ายๆ						
22. ท่านไม่สามารถวางตัวได้ถูกต้อง เมื่ออยู่ ในกลุ่มคนจำนวนมาก						
23. ท่านมีเพื่อนใหม่โดยใช้ความสามารถ ของตนเอง						

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้ต้องการทราบถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของท่าน ในแบบสอบถามจะมีข้อความถามถึงการปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของท่านขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงแต่ละข้อ ขอให้ตอบเพียงคำตอบเดียวและตอบให้ครบทุกข้อ

---

ปฏิบัติสม่ำเสมอ หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นๆทุกวันอย่างสม่ำเสมอ

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นบ่อยครั้งในแต่ละอาทิตย์

ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ทำกิจกรรมนั้นบ้างเป็นบางเดือน

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่ได้ทำกิจกรรมนั้นๆเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ (4)	ปฏิบัติบ่อย ครั้ง (3)	ปฏิบัติบาง ครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
1. ฉันได้พูดคุยหรือปรึกษาปัญหาของ ฉันและความกังวลใจกับบุคคลใกล้ชิด				
2. ฉันเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมัน ต่ำและคอเลสเตอรอลต่ำ				
3. ฉันปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทาง การแพทย์เมื่อมีอาการผิดปกติของร่าง กาย				
4. ฉันพักผ่อนอย่างเพียงพออย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง				
5. ฉันได้ทำตามแผนการออกกำลังกาย				
6. ฉันรู้สึกว่าคุณชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดี				
7. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกชมเชย และยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นได้ อย่างไม่ขัดเขิน				
8. ฉันหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวาน จัดและขนมหวานจัด				
9. ฉันสนใจติดตามข้อมูลข่าวสารทาง ด้านสุขภาพจากแหล่งต่างๆ เช่น โทร ทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ				
10. ฉันได้ออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก เป็นเวลา 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง/ สัปดาห์ เช่น เดินเร็ว, แอโรบิก, ว่ายน้ำ				

ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ (4)	ปฏิบัติบ่อย ครั้ง (3)	ปฏิบัติบาง ครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
11. ฉันได้หาเวลาพักผ่อนในแต่ละวัน เช่น นั่งดูทีวี, นอนเล่น, หรือจิบหลับ				
12. ฉันเชื่อว่าชีวิตของฉันมีเป้าหมาย				
13. ฉันได้รักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น				
14. ฉันรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เช่น ก๋วยเตี๋ยว, ขนมจีน				
15. ฉันได้สอบถามผู้รู้ เช่น แพทย์แผน ปัจจุบัน, แพทย์แผนไทย, หมอชาวบ้าน เพื่อความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ยามเจ็บป่วย				
16. ฉันได้หาโอกาสออกกำลังกายที่ใช้แรง น้อยหรือปานกลาง (เช่น เดินติดต่อกัน นาน 30-40 นาที อย่างน้อย 5 ครั้ง/ สัปดาห์)				
17. ฉันทำใจยอมรับได้กับความเปลี่ยนแปลง ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย				
18. ฉันตั้งความหวังไว้กับอนาคตข้างหน้า				
19. ฉันใช้เวลาสังสรรค์กับเพื่อนที่ ใกล้ชิด				
20. ฉันรับประทานผลไม้ทุกวัน				
21. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการหรือ เข้าร่วมชมรม เช่น ชมรมกีฬาว่ายน้ำ, ชมรมดนตรี, เต้นแอโรบิก ฯลฯ				



ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ (4)	ปฏิบัติบ่อย ครั้ง (3)	ปฏิบัติบาง ครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
22. ฉันสอบถามจากผู้อื่นเมื่อมีข้อสงสัย ในคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาล				
23. ฉันสวมหมอนต์ให้ไว้พระก่อนนอนทุก คืน				
24. ฉันรู้สึกพอใจในตนเองและไม่มุ่ง หวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้				
25. ฉันสามารถแสดงความหวังใย, ความรักและให้ความอบอุ่นกับผู้อื่นโดย ไม่ขัดเงิน				
26. ฉันรับประทานผักทุกวัน				
27. ฉันปรึกษาปัญหาทางสุขภาพกับ แพทย์หรือพยาบาล				
28. ฉันได้บิดเนื้อบิดตัวและเหยียดแขน เหยียดขาอย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ (เช่น ทำก่อนลุกจากที่นอนหรือเมื่อรู้สึก เหมื่อยล้าจากการนั่งทำงาน)				
29. ฉันหาวิธีที่เหมาะสมกับตนเองที่จะ ควบคุมความเครียด				
30. ฉันได้ตั้งเป้าหมายของชีวิตในระยะ ยาว				
31. ฉันได้สัมผัสหรือได้รับการสัมผัสโดย บุคคลที่ให้ความรักความหวังใยหรือเอา ใจใส่ในตัวฉัน				

ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ (4)	ปฏิบัติบ่อย ครั้ง (3)	ปฏิบัติบาง ครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
32. ฉันตื่นนอนหรือทานโยเกิร์ตทุกวัน				
33. ฉันได้คอยสังเกตความผิดปกติของร่างกายด้วยตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง เช่น ตรวจเต้านมด้วยตัวเอง				
34. ฉันพยายามหาโอกาสออกกำลังกายเล็กๆน้อยๆในแต่ละวัน เช่น (เดินเล่นหลังรับประทานอาหาร, เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์)				
35. ฉันบริหารเวลาให้สมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน				
36. ฉันรู้สึกเวลาที่ผ่านไปแต่ละวันนั้น น่าสนใจและท้าทาย				
37. ฉันเสาะแสวงหาเพื่อนที่รู้จักหรือให้ความใกล้ชิด				
38. ฉันรับประทานปลา, เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน, ไข่, และถั่วเมล็ดแห้งทุกวัน				
39. ฉันได้ตรวจนับชีพจรทุกครั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย				
40. ฉันได้หาโอกาสทำสมาธิเป็นเวลา 15-20 นาที				
41. ฉันรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิตฉัน				
42. ฉันได้รับความช่วยเหลือและกำลังใจจากพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อนๆ				

ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ (4)	ปฏิบัติบ่อย ครั้ง (3)	ปฏิบัติบาง ครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
43. ฉันมีความสนใจอ่านฉลากคุณค่าทางโภชนาการที่ข้างซองอาหารหรือข้างหรือข้างขวด				
44. ฉันได้ร่วมเข้าฟังบรรยาย หรือการให้สุขศึกษาเกี่ยวกับการดูแลตนเองทางสุขภาพ				
45. ฉันได้พยายามเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเวลาออกกำลังกาย				
46. ฉันได้หยุดพักทุกครั้งเมื่อรู้สึกเหนื่อย				
47. ฉันรู้สึกว่าธรรมชาติเป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ				
48. ฉันได้ปรับความเข้าใจและประนีประนอมเมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่น				
49. รับประทานอาหารเข้าทุกมื้อ				
50. ฉันได้ขอความช่วยเหลือหรือขอคำปรึกษาแนะแนวจากผู้อื่นเมื่อจำเป็น				
51. ฉันสนใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และสิ่งที่ทำทหายความสามารถ				

## ภาคผนวก ค

### การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ดิฉัน นางสาวอุไรวรรณ วิชาลวานิชย์ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาล ครอบครัวและชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความประสงค์จะทำการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทองในอำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ ซึ่งผลจากการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดระบบการให้บริการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชากรวัยทองในอำเภอคลองท่อมทั้งในคลินิกและในชุมชนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ดิฉันจึงคิดว่า ท่านคือบุคคลสำคัญในการเป็นผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้ ซึ่งถ้าท่านยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันขอให้ท่านเซ็นชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หลังจากที่ท่านได้อ่านรายละเอียดต่างๆครบถ้วนแล้ว ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลา และไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมหรือไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ก็ตามจะไม่มีผลเสียหายหรืออันตรายเกิดขึ้นแก่ท่านแต่อย่างใด ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามของท่านจะใช้เพื่อนำเสนอข้อมูลเพื่อการศึกษาเท่านั้น และจะปกปิดแหล่งที่มาของข้อมูลอย่างเคร่งครัด หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ ในระหว่างเข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามดิฉันได้ตลอดเวลา

ผู้วิจัยขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการศึกษาการวิจัยครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

อุไรวรรณ วิชาลวานิชย์

## ภาคผนวก ง

### ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า (นาย นาง นางสาว)..... ยินยอมเป็นตัวอย่างในการทำวิจัย เรื่อง " ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทอง " โดยหัวหน้าโครงการ คือ นางสาวอุไรวรรณ วิศาลวานิชย์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน โดยมีอาจารย์ ดร.อุมาพร ปุญญโสพรรณ และอาจารย์ ดร.ปิยะนุช จิตตนนุท์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา การวิจัยเรื่องนี้เป็นประโยชน์สำหรับเป็นแนวทางในการจัดระบบการให้บริการเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชากรวัยทองในอำเภอคลองท่อมทั้งในคลินิกและในชุมชนเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

ในการเป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในเรื่องดังกล่าว ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดของคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามจากนักวิจัยแล้ว

ข้าพเจ้าเข้าใจอย่างแท้จริงว่า

1. ข้าพเจ้าอาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์โดยตรงในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
2. ข้าพเจ้าสามารถจะถอนตัวจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา และการถอนตัวจะไม่มีผลใดๆเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้า
3. ข้อมูลต่างๆที่ข้าพเจ้าได้ให้ในการทำวิจัยเรื่องนี้จะถูกนำเสนอในทางวิชาการโดยปกปิดแหล่งที่มาของข้อมูลอย่างเคร่งครัด
4. ข้าพเจ้าเข้าใจอย่างแท้จริงว่าการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ จะไม่มีอันตรายใดๆแก่ข้าพเจ้า

ผู้ให้ข้อมูล..... วันที่.....

นักวิจัย..... วันที่.....