

ภาคผนวก ก

ผลการศึกษาเพิ่มเติม

ตาราง 8

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการดูแลตนเองรายด้านและโดยรวมจำแนกตามกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว ($N = 195$).

การดูแลตนเอง	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	
	มีโรคประจำตัว ($n_1 = 60$)	ไม่มีโรคประจำตัว ($n_2 = 135$)
ด้านโภชนาการ	47.32 (8.96)	43.56 (8.13)
ด้านการขยับถ่าย	32.13 (6.93)	30.21 (6.07)
ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย	41.85 (9.55)	39.96 (9.67)
ด้านการพักผ่อน	27.95 (5.20)	27.84 (4.35)
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีเวลาเป็นส่วนตัว	34.08 (6.00)	32.91 (6.58)
ด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล	29.62 (4.40)	28.45 (5.27)
ด้านการจัดการกับความเครียด	30.28 (6.37)	29.72 (6.80)
รวม	243.23 (35.66)	232.67 (32.76)

ตาราง 9

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว จำแนกตามระดับการดูแลตนเองรายด้านและ โดยรวม ($N = 195$).

การดูแลตนเอง	จำนวน (ร้อยละ) กลุ่มตัวอย่าง					
	มีโรคประจำตัว ($n_1 = 60$)			ไม่มีโรคประจำตัว ($n_2 = 135$)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
ด้านโภชนาการ	31 (51.70)	26 (43.30)	3 (5.00)	39 (28.90)	87 (64.40)	9 (6.70)
ด้านการขับถ่าย	13 (21.70)	39 (65.00)	8 (13.30)	15 (11.10)	101 (74.80)	19 (14.10)
ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย	28 (46.70)	27 (45.00)	5 (8.30)	43 (31.90)	76 (56.30)	16 (11.90)
ด้านการพักผ่อน	7 (11.70)	46 (76.70)	7 (11.60)	8 (5.90)	118 (87.40)	6 (6.70)
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีเวลาเป็นส่วนตัว	31 (51.70)	26 (43.30)	3 (5.00)	52 (38.50)	79 (58.50)	4 (3.00)
ด้านการดูแลสุขภาพจิตส่วนบุคคล	32 (53.30)	28 (46.70)	-	58 (43.00)	73 (54.00)	4 (3.00)
ด้านการจัดการกับความเครียด	15 (25.00)	39 (65.00)	6 (10.00)	34 (25.20)	88 (65.20)	13 (9.60)
รวม	22 (36.70)	36 (60.00)	2 (3.30)	30 (22.20)	104 (77.00)	7 (0.80)

ตาราง 10

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิตรายด้านและโดยรวม จำแนกตามกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว ($N = 195$).

คะแนนคุณภาพชีวิต	ค่าเฉลี่ย (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)	
	มีโรคประจำตัว ($n_1 = 60$)	ไม่มีโรคประจำตัว ($n_2 = 135$)
คุณภาพชีวิตรายด้าน		
ด้านร่างกาย	24.88 (3.87)	24.71 (3.26)
ด้านจิตใจ	24.37 (3.67)	24.56 (3.50)
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	12.08 (1.97)	11.90 (2.08)
ด้านสิ่งแวดล้อม	31.48 (4.79)	31.01 (4.48)
คุณภาพชีวิตโดยรวมรวม	92.82 (12.29)	92.18 (11.63)
ความพึงพอใจในชีวิต (ข้อ 1 และ 26)	7.20 (1.75)	7.73 (1.40)

ตาราง 11

จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว จำแนกตามระดับคุณภาพชีวิตรายด้านและโดยรวม ($N = 195$).

คะแนนคุณภาพชีวิต	จำนวน (ร้อยละ) กลุ่มตัวอย่าง					
	มีโรคประจำตัว ($n_1 = 60$)			ไม่มีโรคประจำตัว ($n_2 = 135$)		
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ	สูง	ปานกลาง	ต่ำ
คุณภาพชีวิตรายด้าน						
ด้านร่างกาย	24 (40.00)	35 (58.30)	1 (1.70)	34 (25.20)	98 (72.60)	3 (2.20)
ด้านจิตใจ	48 (80.00)	12 (20.00)	-	95 (70.40)	40 (29.60)	-
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	38 (63.30)	22 (36.70)	-	75 (55.60)	59 (43.70)	1 (0.70)
ด้านสิ่งแวดล้อม	42 (70.00)	17 (28.30)	1 (1.70)	93 (68.90)	40 (29.60)	2 (1.50)
คุณภาพชีวิตโดยรวม	42 (70.00)	18 (30.00)	-	95 (70.40)	40 (29.60)	-
ความพึงพอใจในชีวิต (ข้อ 1 และ 26)	28 (46.70)	28 (46.70)	4 (6.70)	78 (57.80)	53 (39.30)	4 (3.00)

ภาคผนวก ข

แบบฟอร์มการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัย

ดิฉันนางสาว นภาพร ศีกเสื่อ เป็นนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการวิจัยเรื่อง “การดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ซึ่งผลการวิจัยจะนำมาเป็นแนวทางการกำหนดแผนการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มนี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งใน ระเบียบและระดับปฏิบัติต่อไป โครงการวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการตรวจสอบจริยธรรมในการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เรียบร้อยแล้ว

กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้เป็นการสุ่มตัวอย่างจากระดับจังหวัด และอำเภอตามลำดับ ในการเข้าถึงครอบครัวของท่านได้รับการแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำตำบลว่าครอบครัวของท่านมีคุณสมบัติตรงตามคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง และท่านเป็นบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งในการให้ข้อมูลในครั้งนี้ จึงใคร่ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 25 – 30 นาที

การเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้จะเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน ไม่ว่าจะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม จะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด หากท่านยินดีเข้าร่วมวิจัยแล้วภายหลังเกิดการเปลี่ยนใจท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวได้โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ สำหรับข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเก็บเป็นความลับ และนำเสนอผลการวิจัยโดยภาพรวม

ในระหว่างการเข้าร่วมวิจัย ถ้ามีข้อสงสัยใดๆ ดิฉันยินดีตอบข้อสงสัยของท่านตลอดเวลา และขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือมา ณ. โอกาสนี้ด้วย

นางสาวนภาพร ศีกเสื่อ

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

หมายเหตุ ท่านสามารถแสดงความร่วมมือในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ทั้งมีลายลักษณ์อักษร และไม่มีลายลักษณ์อักษร หากท่านประสงค์จะเข้าร่วมวิจัยอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร ท่านสามารถลงนามในข้อความข้างท้ายนี้

สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดของการวิจัย ดังที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น ข้าพเจ้ามีความเข้าใจ
และยินดีเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

ลายเซ็น.....

()

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

เลขที่แบบสอบถาม.....

สถานที่.....

การวิจัยเรื่อง การดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน จังหวัดสุราษฎร์ธานี
คำชี้แจง แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เพื่อเป็นแนวทางการกำหนดแผนการดูแลผู้สูงอายุกลุ่มนี้ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในระดับนโยบายและระดับปฏิบัติต่อไป โดยแบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล 3 ส่วนด้วยกัน คือ

ส่วนที่ 1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2. แบบประเมินการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน

ส่วนที่ 3. แบบประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความหรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. เพศ

[] 1 ชาย

[] 2 หญิง

2. อายุของท่าน.....ปี

3. สถานภาพสมรส

[] 1 โสด

[] 2 คู่

[] 3 หม้าย

[] 4 หย่า แยก

4. ศาสนา

[] 1 พุทธ

[] 2 อิสลาม

[] อื่น ๆ ระบุ.....

5. ระดับการศึกษา

[] 1 ไม่ได้เรียนหนังสือ

[] 2 ประถมศึกษา

[] 3 มัธยมศึกษา

[] 4 ปริญญาตรี

[] 5 อื่น ๆ ระบุ.....

6. อาชีพ (ช่วยเหลือครอบครัว)

[] 1 ไม่ได้ทำงาน

[] 2 เกษตรกรรม

[] 3 ค้าขาย

[] 4 รับจ้าง

[] 5 อื่น ๆ ระบุ.....

7. แหล่งที่มาของรายได้

[] 1 จากอาชีพ

[] 2 คู่สมรส

[] 3 บุตรหลาน

[] 4 ไม่มีรายได้

[] 5 อื่น ๆ ระบุ.....

8. ท่านมีรายได้เพียงพอหรือไม่

[] 1 พอใช้จ่าย

[] 2 ไม่พอใช้จ่ายแต่ไม่มีหนี้สิน

[] 3 ไม่พอใช้จ่ายและมีหนี้สิน

[] 4 เหลือใช้มีไว้เก็บ

9. จำนวนสมาชิกในครอบครัวปัจจุบัน

..... คน

10. ผู้ที่พักอาศัยอยู่ด้วย

[] 1 บุตรหลาน

[] 2 บุตรหลานและญาติพี่น้องคนอื่น ๆ

11. ปัจจุบันท่านเลี้ยงดูหลาน.....คน

12. อายุหลาน.....ปี
13. ท่านดูแลหลานร่วมกับ
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 บิดาของหลาน | <input type="checkbox"/> 2 มารดาของหลาน |
| <input type="checkbox"/> 3 บิดาและมารดาของหลาน | <input type="checkbox"/> 4 ไม่มี |
| <input type="checkbox"/> 5 อื่น ๆ ระบุ..... | |
14. ท่านดูแลหลานเรื่องใดบ้าง
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 การรับประทานอาหาร | <input type="checkbox"/> 2 การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล |
| <input type="checkbox"/> 3 การรับส่งไปโรงเรียน | <input type="checkbox"/> 4 การดูแลสุขภาพและป้องกันอุบัติเหตุ |
| <input type="checkbox"/> 5 การส่งเสริมพัฒนาการ | <input type="checkbox"/> 6 อื่น ๆ ระบุ..... |
15. ท่านได้รับคำตอบแทนในการเลี้ยงดูหลาน หรือไม่
- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 ได้รับ | <input type="checkbox"/> 2 ไม่ได้รับ |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
16. ท่านเลี้ยงดูหลานมาเป็นเวลา.....ปี
.....เดือน
17. ท่านเต็มใจเลี้ยงดูหลานหรือไม่
- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 เต็มใจ | <input type="checkbox"/> 2 ไม่เต็มใจ |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
18. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 ไม่มี | <input type="checkbox"/> 2 มี ระบุ..... |
|----------------------------------|---|

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้จะใช้วัดระดับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน โดยมีค่าคะแนน ตั้งแต่ 1 - 5 ขอให้ท่านกรณณาใช้ปากกา หรือดินสอ เลือกหมายเลขให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด (1 หมายถึง น้อยที่สุด และ 5 หมายถึง มากที่สุด) แล้วใช้เครื่องหมาย (X) จดทับหมายเลขที่ท่านเลือก

ข้อความ	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
การดูแลตนเองด้านโภชนาการ					
1. ท่านพูดคุย ซักถาม และหาความรู้เกี่ยวกับเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับวัยของท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
2. ท่านเห็นว่าการรับประทานอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายของท่านมีความสำคัญต่อตัวท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
3. ท่านเห็นว่าการลดปริมาณอาหารประเภทมัน ๆ ข้าวอาหารรสหวาน และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
4. ท่านเห็นว่าการเฝ้าระวังน้ำหนักไม่让您อ้วน มีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
5. ท่านเลือกชนิดของอาหารให้เหมาะสมกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
6. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารประเภท มัน ๆ ข้าว และอาหารรสหวาน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
7. ท่านปรับวิธีปรุงอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักของท่าน	1	2	3	4	5

มากน้อยเพียงใด	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
ข้อความ					
8. ท่านพยายามรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
9. ในแต่ละวันท่านรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
10. ท่านรับประทานอาหารที่อ่อนนุ่มเคี้ยวง่าย มากน้อย เพียงใด	1	2	3	4	5
11. ท่านรับประทานอาหารเมื่อมีเวลาว่างจากการ เลี้ยงดูหลาน	1	2	3	4	5
12. ท่านไปตรวจร่างกายเพื่อวัดความดันโลหิต และตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือดสม่ำเสมอเพียงใด	1	2	3	4	5
13. ท่านคอยเฝ้าระวังน้ำหนักของท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
การดูแลตนเองด้านการขับถ่าย					
14. ท่าน พุดคุย ซักถาม และหาความรู้ เกี่ยวกับการแก้ปัญหา ท้องผูก มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
15. ท่านเห็นว่า การรับประทานอาหารที่ช่วยให้การขับถ่าย อุจจาระได้เป็นปกติมีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียง ใด	1	2	3	4	5
16. ท่านสอบถามถึงความผิดปกติของการถ่ายปัสสาวะ ที่อาจเกิดขึ้น มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5

ข้อความ	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
17. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เพื่อให้การขับถ่ายเป็นปกติ มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
18. ท่านพยายามหาวิธีการปฏิบัติเพื่อให้การถ่ายอุจจาระเป็นไปตามปกติ มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
19. ท่านพยายามหาวิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้ถ่ายปัสสาวะบ่อยในเวลากลางคืน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
20. ท่านฝึกที่จะถ่ายปัสสาวะก่อนเข้านอนเพื่อไม่ให้ปัสสาวะบ่อยในเวลากลางคืน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
21. ท่านดูแลตนเองเพื่อป้องกันอาการท้องผูกตามวิธีที่เหมาะสม มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
22. ท่านใช้ยาระบายเมื่อมีอาการท้องผูก มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
23. ท่านสังเกตความผิดปกติของปัสสาวะขณะถ่ายปัสสาวะ มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
การดูแลตนเองด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย					
24. ท่าน พุดคุย ซักถาม และหาความรู้ เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
25. ท่านเห็นว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมมีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5

26. ท่านเห็นว่าการออกแรงในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
ข้อความ	ระดับคะแนน น้อยที่สุด มากที่สุด				
27. ท่านหาวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
28. ท่านลองออกกำลังกายตามวิธีที่ได้รับคำแนะนำมา มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
29. ท่านได้นำความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมมาปรับใช้กับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
30. ท่านพยายามหาวิธีการออกแรงที่เหมาะสมกับร่างกาย ของท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
31. ท่านวางแผนที่จะออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากการ เลี้ยงหลาน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
32. ท่านออกกำลังกายโดยวิธีที่เหมาะสมกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
33. ท่านออกกำลังกายโดยใช้ระยะเวลาที่เหมาะสมกับท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
34. ท่านออกแรงโดยวิธีที่เหมาะสมกับร่างกายของท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
35. ท่านสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นหลังการ ออกกำลังกาย มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5

ข้อความ	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
การดูแลตนเองด้านการพักผ่อน					
36. ท่าน พุดคุย ซักถาม และหาความรู้ เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติที่ทำให้ท่านหลับได้ดี มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
37. ท่านเห็นว่า การพักผ่อนที่เพียงพอในแต่ละวัน มีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
38. ท่านหาวิธีการปฏิบัติที่ทำให้ท่านนอนหลับได้ดี มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
39. ท่านได้ลองนำวิธีต่าง ๆ ที่ได้รับจากคำแนะนำมาปฏิบัติ เพื่อให้ท่านนอนหลับได้ดี มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
40. ท่านรับประทานยานอนหลับเพื่อให้ท่านนอนหลับได้ดี มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
41. ท่านวางแผนที่จะนอนพักเมื่อว่างจากการเลี้ยงหลาน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
42. ท่านเข้านอนและตื่นเป็นเวลา มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
43. ท่านได้พักผ่อนเมื่อมีเวลาว่างจากการเลี้ยงหลานในแต่ละวัน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
44. ท่านนอนหลับเพียงพอในแต่ละวัน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5

ข้อความ	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
การดูแลตนเองด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีเวลาเป็นส่วนตัว					
45. ท่านเห็นว่าการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
46. ท่านเห็นว่าการมีเวลาส่วนตัวมีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
47. ท่านเห็นว่าการพูดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนบ้าน มีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
48. ท่านพยายามหาเวลาในการร่วมกิจกรรมในชุมชน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
49. ท่านพยายามหาเวลาส่วนตัวในแต่ละวัน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
50. ท่านวางแผนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
51. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
52. ในแต่ละวันท่านมีเวลาเป็นส่วนตัวเพียงพอ มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
53. ท่านพูดคุยพบปะกับเพื่อนบ้านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5

ข้อความ	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
การดูแลตนเองด้านการดูแลสุขวิทยาส่วนบุคคล					
54. ท่านเห็นว่าการดูแลความสะอาดร่างกายมีความสำคัญต่อตัวท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
55. ท่าน พุดคุย ชักถาม และหาความรู้ เกี่ยวกับการดูแลร่างกายให้สะอาดมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
56. ท่านเห็นว่าการตรวจร่างกายประจำปีมีความสำคัญต่อตัวท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
57. ท่านได้นำความรู้เรื่องการดูแลรักษาร่างกายให้สะอาดมาปรับใช้กับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
58. ท่านวางแผนที่จะไปตรวจร่างกายประจำปีสม่ำเสมอเพียงใด	1	2	3	4	5
59. ท่านดูแลความสะอาดของร่างกายท่านมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
60. ท่านไม่ได้สนใจการดูแลสุขภาพร่างกายของตัวท่าน เนื่องจากต้องเลี้ยงดูหลาน	1	2	3	4	5
61. เมื่อท่านไม่สบายท่านไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
การดูแลตนเองด้านการจัดการกับความเครียด					
62. ท่าน พุดคุย ชักถาม และหาความรู้ เกี่ยวกับวิธีการ	1	2	3	4	5

ข้อความเครียดให้กับตนเอง มากน้อยเพียงใด	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
63. ท่านค้นหาสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
64. ท่านเห็นว่าการหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
65. ท่านเห็นว่าการลดความเครียดด้วยตัวท่านเองมีความสำคัญต่อตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
66. ท่านเลือกวิธีการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตัวท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
67. ท่านลองนำวิธีต่าง ๆ มาใช้เพื่อลดความเครียดของท่าน มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
68. ท่านหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ท่านเกิดความเครียด มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
69. ท่านวางแผนการพักผ่อนเมื่อมีเวลาว่างจากภาระงานในครอบครัว มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
70. ท่านรู้สึกเครียดท่านได้ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 3 แบบประเมินคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้จะใช้วัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน โดยมีค่าคะแนนตั้งแต่ 1 - 5 ขอให้ท่านกรณณาใช้ปากกา หรือดินสอ เลือกหมายเลขให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด (1 หมายถึง น้อยที่สุด และ 5 หมายถึง มากที่สุด) แล้วใช้เครื่องหมาย (X) ชิดทับหมายเลขที่ท่านเลือก

ข้อความ	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
1. ท่านพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด	1	2	3	4	5
2. ท่านรู้สึกว่าการเจ็บปวดตามร่างกาย หรือการปวดเมื่อยตามตัว ทำให้ท่านไม่สามารถทำสิ่งที่อยากทำมากนักน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
3. ท่านมีกำลังวังชา (เรียวแรง) ที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นในแต่ละวันได้เพียงใด	1	2	3	4	5
4. ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากนักน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
5. ท่านรู้สึกพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข, ความสงบ, มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
6. ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด	1	2	3	4	5
7. ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากนักน้อยแค่ไหน	1	2	3	4	5
8. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม	1	2	3	4	5
9. ท่านเข้าร่วมงานต่าง ๆ ในชุมชน เช่น ไปวัด งานบวช	1	2	3	4	5

งานศพมากน้อยเพียงใด	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
10. ท่านรู้สึกพอใจที่ท่านสามารถทำอะไร ๆ ในแต่ละวันเพียงใด	1	2	3	4	5
11. ท่านต้องการการดูแลรักษา หรือต้องใช้ยา/สมุนไพร มากน้อยเพียงใดจึงจะทำให้ท่านสามารถทำงาน และมีชีวิต อยู่ในแต่ละวันได้ตามปกติ	1	2	3	4	5
12. ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานของท่านเพียงใด	1	2	3	4	5
13. ท่านพอใจต่อการติดต่อคบหาหรือเข้ากับคนอื่น ๆ เพียงใด	1	2	3	4	5
14. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ เพียงใด	1	2	3	4	5
15. ท่านรู้สึกว่ามีความปลอดภัยในชีวิตเพียงใด	1	2	3	4	5
16. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
17. ท่านมีเงินเพียงพอที่จะจ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
18. ท่านพอใจในการได้รับบริการด้านสุขภาพเพียงใด	1	2	3	4	5
19. ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตแต่ละวันเพียงใด	1	2	3	4	5

20. ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนหย่อนใจเพียงใด	1	2	3	4	5
ข้อความ	ระดับคะแนน				
	น้อยที่สุด				มากที่สุด
21. สภาพแวดล้อม เช่น ที่อยู่อาศัย บริเวณบ้านของท่าน ทำให้สุขภาพของท่านดีเพียงใด	1	2	3	4	5
22. ท่านพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึง การคมนาคม) มากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
23. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยเพียงใด	1	2	3	4	5
24. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้เพียงใด	1	2	3	4	5
25. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านเพียงใด (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีจัดการ ทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมไปถึงการช่วยเหลือตัวเอง หรือ การมีเพศสัมพันธ์)	1	2	3	4	5

ข้อความ	ดีที่สุด (5)	ดี (4)	ปานกลาง (3)	ไม่ดี (2)	แย่มาก (1)
26. ท่านคิดว่าท่านมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด					

ภาคผนวก ง

ตาราง 12

ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของโคเฮน (Cohen, 1988) *Multiple Regression and Analysis*

ค่าอำนาจการทดสอบที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ .05

λ Values of F Test as a Function of Power, u and v

a = .05

u	v	Power										
		.25	.50	.60	2/3	.70	.75	.80	.85	.90	.95	.99
1	20	1.9	4.1	5.3	6.2	6.7	7.5	8.5	9.7	11.4	14.1	20.1
	60	1.7	3.9	4.9	5.8	6.2	7.0	7.9	9.1	10.6	13.2	18.7
	120	1.7	3.8	4.9	5.7	6.2	6.9	7.8	9.0	10.5	13.0	18.4
	∞	1.6	3.8	4.9	5.7	6.2	6.9	7.8	9.0	10.5	13.0	18.4
2	20	2.6	5.7	7.1	8.2	8.9	9.9	11.1	12.6	14.6	17.9	24.9
	60	2.3	5.1	6.4	7.4	8.0	8.9	10.0	11.3	13.2	16.1	22.4
	120	2.3	5.0	6.3	7.2	7.8	8.7	9.7	11.1	12.8	15.7	21.8
	∞	2.2	5.0	6.2	7.2	7.7	8.6	9.6	10.9	12.7	15.4	21.4
.
8	20	5.9	11.9	14.5	16.5	17.6	19.4	21.5	24.0	27.4	32.7	43.8
	60	4.7	9.4	11.5	13.0	13.9	15.3	17.0	19.0	21.6	25.8	34.6
	120	4.4	8.8	10.8	12.2	13.1	14.4	15.9	17.8	20.3	24.3	32.6
	∞	4.2	8.4	10.2	11.6	12.3	13.6	15.0	16.8	19.1	22.7	30.4
9	20	6.4	12.8	15.6	17.7	18.9	20.8	23.0	25.7	29.2	34.8	46.6

60	5.0	10.0	12.2	13.8	14.7	16.2	17.9	20.0	22.7	27.1	36.2
120	4.7	9.3	11.4	12.9	13.7	15.1	16.7	18.7	21.3	25.4	33.9
∞	4.2	8.8	10.7	12.1	12.9	14.2	15.6	17.4	19.8	23.6	31.4

ภาคผนวก จ

การคำนวณหาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรวิเคราะห์อำนาจการทดสอบสถิติที่ศึกษา (Power analysis) ของโคเฮิน (Cohen, 1988) ตามลำดับ ดังนี้

1. กำหนดระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% ($\alpha = 0.05$) อำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ 0.80 โดยกำหนดค่า v ที่ ∞

2. กำหนดค่าขนาดอิทธิพล (effect size) เนื่องจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ผู้วิจัยศึกษา ดังนั้นการศึกษานี้ผู้วิจัยจึงกำหนดค่าประมาณค่าขนาดอิทธิพล (effect size) เท่ากับ 0.08 ซึ่งเป็นค่ากลางอยู่ระหว่างค่าในระดับต่ำและระดับปานกลาง (Cohen, 1988)

นำมาเข้าสมการเพื่อคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

$$N = (\lambda / f^2)$$

N หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

λ หมายถึง ค่าอำนาจการทดสอบที่ระดับ 95% ($\alpha = 0.05$)

f^2 หมายถึง ค่าขนาดอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม (effect size)

ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ทั้งหมด 9 ตัวแปร เมื่อเปิดตารางได้ λ เท่ากับ 15.6 เมื่อนำมาเข้าสมการ คำนวณได้ดังนี้

$$N = 15.6/0.08$$

$$N = 195$$

ภาคผนวก ฉ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ดร.ชนิษฐา นาคะ
ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ดร.สมหมาย กชนาม
กลุ่มงานพัฒนายุทธศาสตร์สาธารณสุข
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุราษฎร์ธานี
3. นางสาวสุธีรา น้อยจันทร์
สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสงขลา
ศาลากลางจังหวัดสงขลา