

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

การแพทย์, กรม. บทบาทขององค์กรต่างๆ ในการวางแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ.

กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข, 2525.

เกษม ตันติผลาชีวะ, กลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ.

กรุงเทพมหานคร : อรุณการพิมพ์, 2529.

กลยา ตันติผลาชีวะ. การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจริญกิจ,  
2524.

ขนาน หัสศิริ. รายงานการศึกษาวิจัยเรื่องการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เมื่อกรุงรัตนโกสินทร์  
ครบ 200 ปี พ.ศ. 2525. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2529.

คณะกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุในคณะกรรมการ  
ผู้สูงอายุแห่งชาติ. แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525-2544.

กรุงเทพมหานคร : กองวิชาการ กรมการแพทย์, 2525.

จินตนา มั่งเมลิอง. วันนั้นบนเส้นทางที่ยังไม่พ่ายแพ้. ใน fitness. 88-94.

กรุงเทพมหานคร : บริษัท แกลเลอรี มีเดีย แอนด์ โปรดักส์ จำกัด, 2533.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สถาบันประชากรศาสตร์. การสัมมนาเรื่องผู้สูงอายุในประเทศไทย  
ไทย. กองวางแผนประชากรและกำลังคน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการ  
เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กรุงเทพมหานคร : 2528.

จำเรียง ฐรมะสุวรรณ, นิตยา ภาสุนันท์ และ วินัส ตันติบูล. การศึกษาความสัมพันธ์  
ระหว่างปัจจัยด้านสถานภาพส่วนบุคคล ความสามารถในการดูแลตนเอง และ  
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

แจก ธนะสิริ. ทำอย่างไรจะปราศจากโรคและขลอความชรา. กรุงเทพมหานคร :  
บริษัทวิคตอรี เพาเวอร์พอยท์, 2530.

- ดวงพร บุญโชติ. ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา  
ศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชา  
พลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ทองอยู่ แก้วไทรอะ. ผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศรีเตชะ จำกัด,  
2525.
- นิตา ชูโต. คนชราไทย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2525.
- บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและ  
แข็งแรง. กรุงเทพมหานคร : สามดีการพิมพ์, 2531.
- \_\_\_\_\_ . คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2534.
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. โลกยามชราและแนวการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. เชียงใหม่ :  
โรงพิมพ์พระสิงห์การพิมพ์, 2526.
- บุญยืน สุภาพ. การศึกษาเปรียบเทียบปัญหาความต้องการและโลกทัศน์ของคนชราใน  
สถานสงเคราะห์ของรัฐบาลและเอกชน. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชา  
สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์. แนวคิดและรูปแบบการสุขศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต. ใน รายงาน  
การประชุมปฏิบัติการนักวิชาการสุขศึกษา. หน้า 20-21. กรุงเทพมหานคร :  
กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2532.
- ประคอง กรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : บริษัทศูนย์  
หนังสือ ดร.ศรีสง่า จำกัด, ฉบับปรับปรุงแก้ไข, 2528.
- \_\_\_\_\_ . สถิติเพื่อการวิจัยคำนวณด้วยภาษา BASIC. กรุงเทพมหานคร : บริษัท  
ศูนย์หนังสือ ดร.ศรีสง่า จำกัด, ฉบับปรับปรุงแก้ไข, 2530.

ประชาสงเคราะห์, กรม. รายงานประจำปี 2532. กรุงเทพมหานคร : สหมิตรออฟเซต,  
2533.

ประภาศรี ภูวเสถียร. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ : คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย.  
นครปฐม. : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป. (อัครสำเนา)

ประสพ รัตนกร. วัยงาม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น กรมการปกครอง,  
2529. (อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ ขุนรัตนกร (ปล้อง รัตนกร)  
18 ธันวาคม 2529).

ไพจิตร ปะบุตร. การดูแลสุขภาพของตนเอง. จดหมายข่าวรายงานวิจัยนฤติกรรมสุขภาพ  
2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2533) : 3.

ศรีจิตรา ขุนาค. การส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ผลกระทบของสุขภาพต่อบทบาทของ  
ผู้สูงอายุในการพัฒนาสังคม. แพทยสภาสาร 16 (กรกฎาคม 2530) :  
351-359.

สมจิต วัฒนาชยากุล. สถิติวิเคราะห์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ประกายพริก,  
2532.

สาคร ธนมิตร. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ : ปัญหาและความเกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพ.  
นครปฐม : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป. (อัครสำเนา)

สาธิตา สุข, กระทบวง. สำนักงานปลัดกระทรวง. คนไทยอายุยืน. กรุงเทพมหานคร :  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2529.

\_\_\_\_. กองสถิติสาธารณสุข. สถิติสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์  
ทหารผ่านศึก, 2531.

สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2528.

\_\_\_\_. อายุขัยเฉลี่ย. เอกสารประกอบคำสอนวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
ม.ป.ป. (อัครสำเนา)

- สมน สุเตชะ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการดูแลตนเองในหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. การดูแลสุขภาพของตนเอง. จดหมายข่าวช่างงานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ 2 (พฤษภาคม-สิงหาคม 2533) : 5-6.
- สุลี ทองวิเชียร และ นิมนต์พรณ ศิลปสุวรรณ. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- เสก อักษรนุเคราะห์. การออกกำลังกายสำหรับคนวัยเสื่อม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- เสาวนีย์ กานต์เดชารักษ์. ความต้องการทางด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : 2527. (เอกสารแผ่นพับ)
- อารมณ วุฒินฤกษ์ และคณะ. การศึกษาสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง กรณีศึกษาในชุมชนจตุรมิตรสัมพันธ์ แขวงหิรัญบุรี เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529-2530.

ภาษาอังกฤษ

- Beal, Rayma Kirkpatrick. **The Effect of a Dance/Movement Activity Program on The Successful Adjustment to Aging in the Active/Independent Older Adult.** Gerontology dissertation, University of Cincinnati, 1985. Dissertation Abstracts International. 46 (1986) : 3127A.
- Cunningham, Glenda Davis. **Health Promotion Self-Care Behaviors in the Community Older Adult.** Health Sciences, Hospital Management, Texas Woman's University, 1989. (UMI)
- Cohen, Joshua. **Caring for the Aged.** World Health (April 1972) : 4-9.
- Orem, Dorothea Elizabeth. Nursing : Concepts of Practice. 2d ed. New York : McGraw-Hill, 1980.
- Pender, Nola J., Health Promotion in Nursing Practice. Norwalk, Connecticut : Appleton-Century-Crofts, 1982.
- Perri,-Samuel,-II; Templer,-Donald-I. **The Effect of an Aerobic Exercise Program on Psychological Variables in Older Adults.** International Journal of aging and Human Development 20 (1984-85) : 167-172.
- Stacey,-C., And-Others. **Simple Cognitive and Behavioral Changes Resulting from Improved Physical Fitness in Persons over 50 Years of Age.** Journal on Aging 4 (June 1985) : 67-74.
- Williamson, Z. and Danaher, K. Self-care in Health. London : Croom Helm, 1978.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## ภาคผนวก ก.

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์สวัสดิ์ ปิ่นสุวรรณ  
 สาราณียกรสมาคมสหประชาชาติแห่งประเทศไทย  
 กรรมการชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์
2. นายแพทย์เฌอ ฉนะสิริ  
 อธิการบดีตึกกรุงเทพมหานคร และประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์  
 อุปนายกสมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย
3. นายแพทย์บรรลุ ศิริพานิช  
 อธิการบดีกรมการแพทย์ และรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข
4. ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสภประยูร  
 อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. รองศาสตราจารย์นันทรา กาญจนารัตน์  
 อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรุณี สุรสิทธิ์  
 อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ลาวัญญ์ สุกกรี  
 อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
8. รองศาสตราจารย์รัชณี ขวัญบุญจัน  
 อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
9. นายแพทย์วิบูลย์ สุกฤทธิธาดา  
 หัวหน้าฝ่ายเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลระยอง



ภาคผนวก ข.

หนังสือขอความร่วมมือ

ที่ ทม 0309/1381

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

1 กุมภาพันธ์ 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย  
เรียน

เนื่องด้วย นางสาวจินตนา รอดนำพา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาคศึกษาศาสตร์  
กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ"  
โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวดี หอมสนิท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอ  
เรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถามที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจแบบสอบถามที่  
นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรภักย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9 ต่อ 3530

ที่ ทม 0309/677

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

23 มกราคม 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย  
เรียน ประธานชมรมผู้สูงอายุทั้ง 15 แห่ง

เนื่องด้วย นางสาวจินตนา รอดนำพา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เทพวณี หอมสนิท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิต จำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการแจกแบบสอบถามแก่ผู้สูงอายุของ ชมรมผู้สูงอายุทั้ง 15 แห่ง

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นางสาว จินตนา รอดนำพา ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณ เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรภักย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150895-9 ต่อ 3530

ภาคผนวก ค.

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

## ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล1. สถิติที่ใช้หาค่าประสิทธิภาพของเครื่องมือวิจัย

1.1 วิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (Difficulty) และค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของข้อสอบแต่ละข้อใช้เทคนิค 27 % ของ จุง เตฟาน (Chung Teh Fan) แล้วนำมาใช้สูตรของ จอห์นสัน (Johnson) และไฟนด์เลย์ (Findly) ดังนี้

$$\text{ค่าความยากง่าย} \quad P = \frac{R_U + R_L}{2f}$$

$$\text{ค่าอำนาจจำแนก} \quad D = \frac{R_U - R_L}{f}$$

(ประกอบ กรรณสูต 2525: 27-28)

เมื่อ  $R_U$  คือ คะแนนข้อที่ถูกในกลุ่มสูง

$R_L$  คือ คะแนนข้อที่ถูกในกลุ่มต่ำ

$f$  คือ จำนวนคนในกลุ่มสูงหรือต่ำ

1.2 คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง โดยใช้สูตร คูเดอร์ ริชาร์ดสัน 20 (Cuder Richardson 20) ดังนี้ (ประกอบ กรรณสูต 2528: 37-38)

$$K-R 20 : r_{xx} = \frac{n}{n-1} \frac{1 - \sum pq}{S_x^2}$$

เมื่อ	$r_{xx}$	คือ	สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
	$n$	คือ	จำนวนข้อสอบ
	$p$	คือ	สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบได้ถูกต้อง ในแต่ละข้อ
	$q$	คือ	สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อผิด
	$s_x^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูก ทดสอบทั้งหมด

1.3 คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง โดยใช้สูตรครอนบาค แอลฟา  
(Cronbrach's Alpha) ดังนี้ (ประคอง กรรณผลต 2528: 42-43)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \frac{1 - S_i^2}{S_x^2}$$

เมื่อ	$\alpha$	คือ	สัมประสิทธิ์ความเที่ยง
	$n$	คือ	จำนวนข้อสอบ
	$S_i^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
	$S_x^2$	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการ ทดสอบทั้งหมด

## 2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผลการตอบแบบสอบถาม

2.1 หาค่าร้อยละ (Percentage) ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัว  
ทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จากสูตร

$$\text{ค่าร้อยละของรายการใดๆ} = \frac{\text{จำนวนผู้ตอบในข้อนั้น}}{\text{จำนวนผู้ตอบทั้งหมด}} \times 100$$

## 2.2 หาค่ามัธยฐานเลขคณิต (Arithmetic Mean) จากสูตร

$$\bar{X} = \frac{\Sigma fX}{N}$$

เมื่อ	$\bar{X}$	คือ	มัธยฐานเลขคณิต
	$\Sigma X$	คือ	ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวน
	$\Sigma fX$	คือ	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	N	คือ	จำนวนคะแนนทั้งหมด

(ประกอบ กรรณสูตร 2528: 66)

## 2.3 หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$SD = \sqrt{\frac{\Sigma fX^2}{N} - \frac{(\Sigma fX)^2}{N^2}}$$

เมื่อ	SD	คือ	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\Sigma fX$	คือ	ผลบวกของผลคูณระหว่างคะแนนกับ ความถี่ของคะแนนนั้น
	$\Sigma fX^2$	คือ	ผลบวกของผลคูณระหว่างคะแนนกำลังสอง กับความถี่ของคะแนนนั้น
	N	คือ	จำนวนคะแนนทั้งหมด

(ประกอบ กรรณสูตร 2528: 69)

## 2.4 ทดสอบค่าที (t-test) จากสูตร

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma X_1^2 + \Sigma X_2^2}{(N_1 + N_2) - 2} \cdot \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}}$$

$$df = (N_1 + N_2 - 2)$$

เมื่อ	t	คือ	การเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่าง
	$\bar{X}_1$	คือ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 1
	$\bar{X}_2$	คือ	ค่าเฉลี่ยของคะแนนกลุ่มที่ 2
	$\Sigma X_1^2$	คือ	ผลบวกของคะแนนยกกำลังสองของกลุ่มที่ 1
	$\Sigma X_2^2$	คือ	ผลบวกของคะแนนยกกำลังสองของกลุ่มที่ 2
	df	คือ	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ
	$N_1$	คือ	จำนวนประชากรในกลุ่มตัวอย่างที่ 1
	$N_2$	คือ	จำนวนประชากรในกลุ่มตัวอย่างที่ 2

(ประกอบ วรรณสุต 2528: 87)



2.5 วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance)

แหล่งความแปรปรวน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ	ผลบวก	ความแปรปรวน	F
	df	SS	MS = SS/df	
ระหว่างกลุ่ม				
BETWEEN GROUPS	k-1	SS <sub>u</sub>	MS <sub>u</sub> = SS <sub>u</sub> /k-1	F = $\frac{MS_u}{MS_w}$
ภายในกลุ่ม	(n-k) - (k-1)			
WITH GROUPS	= (N-k)	SS <sub>w</sub> = SS <sub>t</sub> - SS <sub>u</sub>	MS <sub>w</sub> = SS <sub>w</sub> /N-k	MS <sub>w</sub>
ทั้งหมด				
TOTAL	(N-1)	SS <sub>t</sub>	xxxxxx	

- $n_A, n_B, n_C$  คือ จำนวนตัวอย่างประชากรในกลุ่ม A, B, C
- a, b, c คือ คะแนนรวมของกลุ่ม A, B, C
- T คือ คะแนนรวมของกลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบ
- SS<sub>t</sub> คือ ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนแต่ละคนจากมัชฌิมเลขคณิต
- SS<sub>u</sub> คือ ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนของคะแนนเฉลี่ยในทุกกลุ่มจากมัชฌิมเลขคณิต (หรือผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนระหว่างกลุ่ม)
- SS<sub>w</sub> คือ ผลบวกของกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบนภายในกลุ่ม เป็นส่วนที่เหลือหรือค่าความคลาดเคลื่อน

k	คือ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
N	คือ จำนวนทั้งหมด
MS <sub>u</sub>	คือ ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม
MS <sub>w</sub>	คือ ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

(ประกอบ กรรณสูตร 2528: 180-182)

2.6 การทดสอบรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's test for all possible comparison) (ประกอบ กรรณสูตร 2528: 182)

$$\text{สูตร } F = \frac{(M_1 - M_2)}{MS_w \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right) (k-1)}$$

$M_1, M_2$  คือ มัชฌิมเลขคณิตของ 2 กลุ่มที่ต้องการทดสอบความแตกต่าง

$n_1, n_2$  คือ จำนวนตัวอย่างประชากรของ 2 กลุ่มที่นำมาทดสอบ

ภาคผนวก ง .

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเอง

ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 17 หน้า แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

2. ให้ท่านอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนก่อนลงมือทำ คำตอบของท่านมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัย เพื่อนำไปใช้ปรับปรุงพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียน รวมทั้งเพื่อพัฒนาการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงและตอบให้ครบทุกข้อ

ขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ท่านให้ความร่วมมือ

สำหรับผู้วิจัย

- ตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของผู้สูงอายุจำนวน 31 ข้อ ( ) ( ) ( )
- คำชี้แจง 1. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในวงเล็บหน้าข้อความ 1-3
- ตามความเป็นจริงที่เกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด (1)
- 4
1. ปัจจุบันท่านเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุแห่งใด (ตอบได้หลายข้อ)
- ( ) 1. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ( ) 5
- ( ) 2. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตำรวจ ( ) 6
- ( ) 3. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศิริราช ( ) 7
- ( ) 4. ชมรมผู้สูงอายุศูนย์บริการสาธารณสุข 29 ช่วงนุชเนตร ( ) 8
- ( ) 5. ชมรมผู้สูงอายุวัดธาตุทอง ( ) 9
- ( ) 6. ชมรมผู้สูงอายุลาดกระบัง ( ) 10
- ( ) 7. ชมรมทางสังคมผู้สูงอายุดินแดง ( ) 11
- ( ) 8. ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลสงฆ์ ( ) 12
- ( ) 9. ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพโรงพยาบาลศิริราช ( ) 13
- ( ) 10. ชมรมผู้สูงอายุมูลนิธิวิจัยประสาทในพระบรมราชูปถัมภ์ ( ) 14
- ( ) 11. ชมรมที่ปรึกษาอาวุโส ( ) 15
- ( ) 12. ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร ( ) 16
- ( ) 13. สมาคมข้าราชการบำนาญมหาดไทย ( ) 17
- ( ) 14. สมาคมคลังปัญญาอาวุโสแห่งประเทศไทย ( ) 18
- ( ) 15. ชมรมสมุนไพรมหาอายุ 999 ( ) 19
- ( ) 16. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 20
2. เพศ
- ( ) 1. ชาย ( ) 2. หญิง ( ) 21

สำหรับผู้วิจัย

## 3. ขณะนี้ท่านมีอายุอยู่ในช่วงใด

- ( ) 1. 60-64 ปี
- ( ) 2. 65-69 ปี
- ( ) 3. 70-74 ปี
- ( ) 4. 75-79 ปี
- ( ) 5. 80-84 ปี
- ( ) 6. 85 ปีขึ้นไป

( ) 22

## 4. สถานภาพสมรส

- ( ) 1. โสด
- ( ) 2. สมรส
- ( ) 3. ม่าย
- ( ) 4. หย่าร้าง

( ) 23

## 5. ประวัติการศึกษา

- ( ) 1. เรียน

( ) 24

ถ้าเรียนท่านจบการศึกษาระดับใด

- ( ) 1. ประถมศึกษา (ป.1-ป.4, ป.5-ป.7)
- ( ) 2. มัธยมศึกษา (ม.1-ม.3, ม.4-ม.6, ปวช.)
- ( ) 3. อุดมศึกษา (ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีขึ้นไป)

( ) 25

- ( ) 2. ไม่ได้เรียน

( ) 26

ถ้าไม่ได้เรียนให้ตอบส่วนนี้

- ( ) 1. อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้
- ( ) 2. อ่านออก เขียนได้

( ) 27

## สำหรับผู้วิจัย

## 6. ลักษณะนิสัยส่วนตัวของท่าน (ตอบได้หลายข้อ)

- ( ) 1. รักสนุก ชอบเข้าสังคม พูดคุยเก่ง ( ) 28
- ( ) 2. แม้อายุของท่านจะเพิ่มขึ้นเรื่อย แต่ท่านยังมีความรู้สึกว่าคุณ  
ตนเองมีค่าต่อครอบครัวและสังคม ( ) 29
- ( ) 3. ชอบทำอะไรด้วยตนเองมากกว่าการขอความช่วยเหลือ  
จากผู้อื่น ( ) 30
- ( ) 4. เมื่อคนหนึ่งหรือละคร ท่านจะเข้าถึงอารมณ์ของผู้แสดงได้ดี ( ) 31
- ( ) 5. เป็นที่ปรึกษาหารือของบุตรหลานได้ ( ) 32
- ( ) 6. ชอบทำงานมากกว่าอยู่เฉยๆ ( ) 33
- ( ) 7. เพื่อนๆ ขอความช่วยเหลือจากท่าน มักจะไม่เคยตอบปฏิเสธ ( ) 34
- ( ) 8. เมื่อมีการประชุมในชมรม ท่านมักจะไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอ  
ของกลุ่มบ่อยครั้ง ( ) 35
- ( ) 9. ท่านมักพูดชื่นชมสมาชิกในครอบครัวของท่านให้ผู้อื่นฟังเสมอ ( ) 36
- ( ) 10. ลูกหลานหรือญาติกลับบ้านผิดเวลา ท่านจะโทรศัพท์ หรือ  
ตามจากคนรู้จักทันที ( ) 37
- ( ) 11. ถ้าลูกหลานพูดไม่ถูกใจ ท่านจะต่อว่าทันที ( ) 38
- ( ) 12. ถ้าของใช้ส่วนตัวท่านหาย ท่านจะต้องหาคนที่เอาของใช้  
ของท่านไปให้ได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม ( ) 39
- ( ) 13. เมื่อท่านป่วย ท่านจะอดทนรอให้คนที่ท่านรักพาท่านส่ง  
โรงพยาบาลเท่านั้น ( ) 40
- ( ) 14. ท่านรู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อต้องแสดงความคิดเห็นส่วนตัว  
ของท่านต่อการประชุมในชมรม ( ) 41
- ( ) 15. เมื่อมีปัญหาภายในบ้านของท่าน ท่านไม่สามารถแก้ไข  
ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันที ( ) 42
- ( ) 16. ถ้าท่านพบสิ่งของผู้อื่น ลืมไว้ในชมรม ท่านจะถือว่า  
ไม่ใช่ธุระของท่าน ( ) 43

สำหรับผู้วิจัย

6. (ต่อ)

- ( ) 17. ท่านมักจะซื้อเสื้อผ้า หรือของใช้ส่วนตัวที่ท่านชอบเสมอ ( ) 44
- ( ) 18. ถ้ามีการจัดกิจกรรมกลุ่มในชมรม ท่านมักจะทำเสร็จเป็นคนสุดท้าย ( ) 45
- ( ) 19. ท่านชอบใช้เวลาว่างในการนอนหลับ เพื่อสุขภาพที่ดีของท่านเอง ( ) 46
- ( ) 20. ถ้าท่านได้รับมอบหมายงานจากชมรมผู้สูงอายุ ท่านจะคอยติดตาม และทำให้สำเร็จลุล่วงไป ( ) 47
- ( ) 21. ท่านรู้สึกว่ สมาชิกในชมรมไม่เป็นมิตรกับท่านเท่าที่ควร ( ) 48
- ( ) 22. อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 49

7. เดิมท่านทำงานหรือประกอบอาชีพอะไรเป็นอาชีพหลัก

- ( ) 1. รับจ้างทั่วไป
- ( ) 2. เกษตรกรรม (ทำนา ทำไร่ ทำสวน เลี้ยงสัตว์)
- ( ) 3. กิจการส่วนตัว เช่น ค้าขาย ทำธุรกิจเอง ฯลฯ
- ( ) 4. รับราชการ
- ( ) 5. รัฐวิสาหกิจ เช่น โรงงานยาสูบ การไฟฟ้า การประปา รถไฟ ปูนซิเมนต์ ฯลฯ
- ( ) 6. เอกชน เช่น บริษัท ห้างร้าน โรงงาน ฯลฯ
- ( ) 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....
- ( ) 8. ไม่ได้ประกอบอาชีพ ( ) 50

8. ปัจจุบันท่านยังทำงานอยู่หรือไม่

- ( ) 1. ทำ
- ( ) 2. ไม่ทำ ( ) 51



สำหรับผู้วิจัย

8. (ต่อ)

สาเหตุที่เลิกประกอบอาชีพหลัก

- ( ) 1. มีปัญหาสุขภาพ
- ( ) 2. เกษียณอายุ
- ( ) 3. มีบุตรหลานทำแทน
- ( ) 4. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 52
9. เหตุจูงใจที่ท่านมาสมัครเป็นสมาชิกในชมรม
- ( ) 1. เพื่อนบ้านชักชวนมา
- ( ) 2. บุตรหลานแนะนำ
- ( ) 3. แพทย์หรือพยาบาลแนะนำ
- ( ) 4. ด้วยความสมัครใจและสนใจเอง
- ( ) 5. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 53
10. ภารกิจประจำวันที่อยู่ที่บ้าน ท่านทำอะไรบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)
- ( ) 1. ซักผ้า ( ) 54
- ( ) 2. ทำความสะอาดบ้าน ( ) 55
- ( ) 3. ประกอบอาหาร ( ) 56
- ( ) 4. เลี้ยงเด็กหรือหลาน ( ) 57
- ( ) 5. ปลูกต้นไม้ ทำสวน ( ) 58
- ( ) 6. ฝ้าบ้าน ( ) 59
- ( ) 7. เลี้ยงสัตว์ ( ) 60
- ( ) 8. ซื่อกับข้าว ( ) 61
- ( ) 9. ริดผ้า ( ) 62
- ( ) 10. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 63

สำหรับผู้วิจัย

## 11. เวลาว่าง ท่านพักผ่อนหย่อนใจโดยวิธีใด (ตอบได้หลายข้อ)

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. อ่านหนังสือ            | <input type="checkbox"/> 64 |
| <input type="checkbox"/> 2. เลี้ยงเด็ก หรือ หลาน   | <input type="checkbox"/> 65 |
| <input type="checkbox"/> 3. ทำครัว                 | <input type="checkbox"/> 66 |
| <input type="checkbox"/> 4. ฟังวิทยุ               | <input type="checkbox"/> 67 |
| <input type="checkbox"/> 5. ดูโทรทัศน์ ดูวิดีโอ    | <input type="checkbox"/> 68 |
| <input type="checkbox"/> 6. ทำงานบ้าน              | <input type="checkbox"/> 69 |
| <input type="checkbox"/> 7. เลี้ยงสัตว์            | <input type="checkbox"/> 70 |
| <input type="checkbox"/> 8. ทำสวน ปลูกต้นไม้       | <input type="checkbox"/> 71 |
| <input type="checkbox"/> 9. ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา | <input type="checkbox"/> 72 |
| <input type="checkbox"/> 10. ท่องเที่ยว            | <input type="checkbox"/> 73 |
| <input type="checkbox"/> 11. เล่นการพนัน           | <input type="checkbox"/> 74 |
| <input type="checkbox"/> 12. ฟังเทศน์              | <input type="checkbox"/> 75 |
| <input type="checkbox"/> 13. ทำบุญ                 | <input type="checkbox"/> 76 |
| <input type="checkbox"/> 14. สังสรรค์เพื่อนฝูง     | <input type="checkbox"/> 77 |
| <input type="checkbox"/> 15. เยี่ยมญาติพี่น้อง     | <input type="checkbox"/> 78 |
| <input type="checkbox"/> 16. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | <input type="checkbox"/> 79 |

## 12. กีฬาที่ท่านชอบเล่นเป็นประจำ ในช่วงก่อนอายุ 60 ปี (ตอบได้หลายข้อ)

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. วิ่ง      | <input type="checkbox"/> ( ) 1-3   |
| <input type="checkbox"/> 2. ว่ายน้ำ   | <input type="checkbox"/> (2) ( ) 5 |
| <input type="checkbox"/> 3. กอล์ฟ     | 4 ( ) 6                            |
| <input type="checkbox"/> 4. เทนนิส    | <input type="checkbox"/> ( ) 7     |
| <input type="checkbox"/> 5. บิงปอง    | <input type="checkbox"/> ( ) 8     |
| <input type="checkbox"/> 6. แบดมินตัน | <input type="checkbox"/> ( ) 9     |
|                                       | <input type="checkbox"/> ( ) 10    |

สำหรับผู้วิจัย

12. (ต่อ)

- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| ( ) 7. ฟุตบอล                 | ( ) 11 |
| ( ) 8. บาสเกตบอล              | ( ) 12 |
| ( ) 9. วอลเลย์บอล             | ( ) 13 |
| ( ) 10. ตะกร้อ                | ( ) 14 |
| ( ) 11. เปตอง                 | ( ) 15 |
| ( ) 12. ไม่ชอบเล่นกีฬา        | ( ) 16 |
| ( ) 13. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | ( ) 17 |

13. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ้างหรือไม่ (ถ้าเลือกตอบข้อ 3  
ไม่ต้องตอบข้อ 14)

- |                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| ( ) 1. ออกกำลังกายทุกวัน             |        |
| ( ) 2. 1-2 ครั้ง/สัปดาห์             |        |
| ( ) 3. ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย | ( ) 18 |

14. วิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของท่าน (ตอบได้หลายข้อ)

- |   |        |
|---|--------|
| ( ) 1. เดิน   | ( ) 19 |
| ( ) 2. วิ่งเหยาะๆ                                     | ( ) 20 |
| ( ) 3. ออกกายบริหาร เช่น เต้นแอโรบิก รำมวยจีน เป็นต้น | ( ) 21 |
| ( ) 4. ว่ายน้ำ  | ( ) 22 |
| ( ) 5. กอล์ฟ  | ( ) 23 |
| ( ) 6. เต้นรำ ลีลาศ                                   | ( ) 24 |
| ( ) 7. แบดมินตัน                                      | ( ) 25 |
| ( ) 8. เทนนิส   | ( ) 26 |

สำหรับผู้วิจัย

14. (ต่อ)
- ( ) 9. บึงปอง ( ) 27
- ( ) 10. เปตอง ( ) 28
- ( ) 11. ตะกร้อ ( ) 29
- ( ) 12. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 30
15. ลักษณะการเข้านอนของท่านส่วนใหญ่
- ( ) 1. นอนตึก ตื่นสาย
- ( ) 2. นอนตึก ตื่นเช้า
- ( ) 3. นอนหัวค้ำ ตื่นสาย
- ( ) 4. นอนหัวค้ำ ตื่นเช้า ( ) 31
16. ตามลักษณะการเข้านอนของท่านคิดว่า
- ( ) 1. นอนเพียงพอ
- ( ) 2. ไม่เพียงพอ ( ) 32
17. อุปนิสัยการรับประทานอาหารของท่านเป็นอย่างไร
- ( ) 1. รับประทานอาหารทุกๆ ไป ไม่เลือกประเภทอาหาร
- ( ) 2. เลือกประเภทเฉพาะอาหารที่ชอบ ( ) 33
18. ท่านรับประทานอาหารหลัก วันละกี่มื้อเป็นประจำ
- ( ) 1. 1 มื้อ
- ( ) 2. 2 มื้อ
- ( ) 3. 3 มื้อ
- ( ) 4. มากกว่า 3 มื้อ ( ) 34

คำอธิบาย :

นอนหัวค้ำ = เข้านอนเวลา 19.00 น. ตื่นเช้า = ตื่นเวลา 4.00 น.

นอนตึก = เข้านอนเวลา 23.00 น. ตื่นสาย = ตื่นเวลา 8.00 น.

## 19. รสชาติอาหารที่ท่านชอบรับประทานเป็นประจำ

 1. รสจืด 2. รสขรรคมดา 3. รสเผ็ด 4. รสเค็ม 5. รสเปรี้ยว 6. รสหวาน 7. รสขม 35

## 20. ประเภทของอาหารหลักที่ท่านชอบรับประทานเป็นส่วนใหญ่

 1. เนื้อสัตว์ ได้แก่ หมู วัว ปลา ไก่ กุ้ง หอย ปู เป็นต้น 36 2. นม ได้แก่ นมสด นมผง นมกล่อง เป็นต้น 37 3. ไข่ ได้แก่ ไก่ เป็ด นกกระทา เต่า เป็นต้น 38 4. ผักทุกชนิด 39 5. ผลไม้ทุกชนิด 40 6. แป้ง ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว 41 7. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... 42

## 21. โรคอะไรที่ท่านเป็นหรือเป็นโรคประจำตัว หรือเป็นปัญหาสำหรับท่าน

ในขณะนี้ (ตอบได้หลายข้อ)

 1. ไม่มีโรคที่เป็นปัญหาเลย 43 2. โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบ ไอเรื้อรัง

โรคเกี่ยวกับปอด

 44 3. โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด ท้องผูก ท้องเสีย 45 4. โรคระบบไหลเวียนของโลหิต เช่น ความดันโลหิต

โรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด

 46 5. โรคระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น นิ่ว อากาบบวมตามตัว 47

สำหรับผู้วิจัย

21. (ต่อ)

- ( ) 6. โรคปวดกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ และหลัง ( ) 48
- ( ) 7. โรคระบบภูมิคุ้มกันโรค เช่น แพ้อากาศ ขนสัตว์ เกสรดอกไม้ ( ) 49
- ( ) 8. โรคระบบต่อมไร้ท่อ เช่น เบาหวาน คอหอยพอก ( ) 50
- ( ) 9. โรคมะเร็ง ระบุตำแหน่งที่เป็น..... ( ) 51
- ( ) 10. โรคระบบประสาท ระบบประสาทสัมผัส เช่น อัมพาต ครึ่งซีกหรือทั้งตัว ความผิดปกติของ หู ตา ( ) 52
- ( ) 11. โรคเกี่ยวกับอุบัติเหตุ เช่น หล้ม ตกบันได รถเฉี่ยว รถชน ( ) 53
- ( ) 12. โรคจิต โรคประสาท ( ) 54
- ( ) 13. โรคทางทันตกรรม เช่น ฟันผุ เหงือกอักเสบ ฟันหลุด ( ) 55
- ( ) 14. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 56

22. ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านเคย ต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลหรือไม่

- ( ) 1. เคย
- ( ) 2. ไม่เคย ( ) 57

ถ้าเคยเป็นจำนวนกี่ครั้ง (ถ้าไม่เคยไม่ต้องตอบส่วนนี้)

- ( ) 1.1 1 ครั้ง
- ( ) 1.2 2 ครั้ง
- ( ) 1.3 3 ครั้ง
- ( ) 1.4 4 ครั้ง
- ( ) 1.5 5 ครั้ง
- ( ) 1.6 มากกว่า 5 ครั้ง ( ) 58

กรณาระบุชื่อโรคหรืออาการป่วย.....

สำหรับผู้วิจัย

23. เมื่อท่านมีอาการเจ็บป่วยหนัก (ล้มหมอนนอนเสื่อช่วยเหลือตัวเองไม่ได้) ท่านปฏิบัติตัวอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)
- ( ) 1. รักษาที่แพทย์แผนปัจจุบัน ( ) 59
  - ( ) 2. ใช้น้ำที่เตรียมไว้ที่บ้านรักษาเอง ( ) 60
  - ( ) 3. รักษาแผนโบราณ ( ) 61
  - ( ) 4. ใช้วิธีทางไสยศาสตร์ ( ) 62
  - ( ) 5. ซื่อมารับประทานเอง ( ) 63
  - ( ) 6. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 64
24. ท่านเคยไปรับการตรวจเช็คร่างกายโดยไม่มีอาการเจ็บป่วยบ้างหรือไม่ (ตั้งแต่อายุ 60 ปี เป็นต้นมา)
- ( ) 1. เคย
  - ( ) 2. ไม่เคย ( ) 65
- ถ้าเคยไปรับการตรวจเช็คร่างกาย ท่านไปบ่อยเท่าใด (ถ้าไม่เคยไม่ต้องตอบ)
- ( ) 1. ปีละครั้ง
  - ( ) 2. 2 ครั้ง/1 ปี (ทุก 6 เดือน)
  - ( ) 3. 2-3 ปีครั้ง
  - ( ) 4. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 66
25. ท่านคิดว่า ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากแหล่งใด (ตอบได้หลายข้อ)
- ( ) 1. วิทยุ ( ) 67
  - ( ) 2. โทรทัศน์ ( ) 68
  - ( ) 3. การจัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้ ( ) 69
  - ( ) 4. หนังสือพิมพ์ ( ) 70
  - ( ) 5. นิตยสารหรือวารสารเกี่ยวกับสุขภาพ ( ) 71

## สำหรับผู้วิจัย

25. (ต่อ)

( ) 6. บุคลากรทางสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล  
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

( ) 72

( ) 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

( ) 73

26. ความรู้สึกของท่านต่อชีวิตขณะนี้เป็นอย่างไร (ตอบได้หลายข้อ)

( ) ( ) ( ) 1-3

( ) 1. มองดูชีวิตที่ผ่านมาแล้วรู้สึกพอใจ

(3) ( ) 5

( ) 2. ถ้าเปลี่ยนได้ก็จะไม่คิดเปลี่ยนแปลง

4 ( ) 6

( ) 3. คิดว่าได้ทุกสิ่งทุกอย่างที่หวังในชีวิตแล้ว

( ) 7

( ) 4. พบอุปสรรคมากแต่แก้มาได้ตลอด

( ) 8

( ) 5. รู้สึกมีความสุขเท่าๆ กับ เมื่อตอนหนุ่มสาว

( ) 9

( ) 6. คิดว่าชีวิตต่อไปน่าจะมีสุขมากกว่านี้

( ) 10

( ) 7. คิดว่าระยะนี้เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของชีวิต โดยทุกๆ ไป  
เมื่อเปรียบกับระยะเวลาที่ผ่านมาทั้งหมด

( ) 11

( ) 8. รู้สึกว่าชีวิตยังน่าตื่นเต้นอยู่

( ) 12

( ) 9. รู้สึกพอใจกับสภาพของทุกสิ่งขณะนี้

( ) 13

( ) 10. รู้สึกเหมือนมาถึงจุดสุดยอดของชีวิตแล้ว ทั้งชีวิตส่วนตัว  
การงาน ครอบครัว และสังคม

( ) 14

( ) 11. รู้สึกมีอิสระอยู่บนเส้นทางของตัวเองดี

( ) 15

( ) 12. รู้สึกเหนื่อย กระสับกระส่าย ไม่สงบ

( ) 16

( ) 13. รู้สึกเหงา อ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว

( ) 17

( ) 14. รู้สึกเบื่อหน่าย

( ) 18

( ) 15. รู้สึกท้อแท้ เศร้า หมดหวัง

( ) 19

( ) 16. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

( ) 20



สำหรับผู้วิจัย

27. ท่านเคยมีความกังวลหรือไม่ (ถ้าเลือกคำตอบข้อ 2 ไม่ต้องตอบข้อ 28)
- ( ) 1. เคย
- ( ) 2. ไม่เคย ( ) 21
28. เมื่อท่านเกิดความกังวลหรือพบปัญหา ท่านปฏิบัติตัวอย่างไรเป็นส่วนใหญ่
- ( ) 1. อ่านหนังสือธรรมะ
- ( ) 2.คุยกับลูกหลาน
- ( ) 3. คุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน
- ( ) 4. ไปวัดคุยกับพระ
- ( ) 5. พยายามวางเฉยต่อปัญหาที่เกิดขึ้น
- ( ) 6. ไปเที่ยวหรือไปต่างจังหวัดสักระยะ
- ( ) 7. พยายามต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคออกไปให้ได้
- ( ) 8. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 22
29. ส่วนใหญ่ท่านเดินทางไปตามสถานที่ต่างๆ โดยวิธีใด
- ( ) 1. เดินไปยังสถานที่ใกล้ๆ
- ( ) 2. ขับรถไปเอง
- ( ) 3. ไปแท็กซี่
- ( ) 4. ลูกหลานขับรถไปรับไปส่ง
- ( ) 5. ไปรถเมล์
- ( ) 6. อื่นๆ (โปรดระบุ)..... ( ) 23
30. ปกติท่านขับถ่ายอุจจาระทุกวันหรือไม่ (ถ้าเลือกตอบข้อ 1  
ไม่ต้องตอบข้อ 31)
- ( ) 1. ทุกวัน สม่ำเสมอ
- ( ) 2. ไม่ทุกวัน แต่สม่ำเสมอ
- ( ) 3. ไม่แน่นอน เอาแน่ไม่ได้ ( ) 24

สำหรับผู้วิจัย

31. เมื่อท่านมีปัญหาเกี่ยวกับ การขยับถ่ายอุจจาระ ท่านแก้ปัญหาอย่างไร
- |                               |        |
|-------------------------------|--------|
| ( ) 1. ใช้น้ำระบาย            | ( ) 25 |
| ( ) 2. สอนอุจจาระ             | ( ) 26 |
| ( ) 3. ปล่อยให้ถ่ายอุจจาระเอง | ( ) 27 |
| ( ) 4. รับประทานผัก ผลไม้มากๆ | ( ) 28 |
| ( ) 5. ดื่มน้ำมากๆ            | ( ) 29 |
| ( ) 6. ออกกำลังกาย            | ( ) 30 |
| ( ) 7. อื่นๆ (โปรดระบุ).....  | ( ) 31 |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 44 ข้อ

- คำชี้แจง
1. ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง การกระทำที่ต่อเนื่องกันทุกวัน หรือ 5-7 วัน  
ใน 1 สัปดาห์
  2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง การกระทำค่อนข้างบ่อย หรือ 2-3 ครั้ง  
ใน 1 สัปดาห์ หรือ 2 สัปดาห์ครั้ง
  3. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หมายถึง การกระทำเป็นบางครั้ง หรือ 1-2 ครั้งใน  
1 เดือนหรือปีละครั้ง
  4. ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่เคยมีการกระทำเช่นนี้เลยสักครั้งเดียว
  5. โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างท้ายข้อความของแต่ละข้อให้ตรงกับตัวท่านที่ปฏิบัติอยู่เพียงเครื่องหมายเดียว

## ตัวอย่าง

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับการดูแลสุขภาพตนเอง			
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1.	ออกกำลังกายกลางแจ้ง.....	✓			
2.	.....				

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับการดูแลสุขภาพตนเอง				สำหรับ ผู้วิจัย
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
<u>การรับประทานอาหาร</u>						
1.	เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น อาหารอ่อนย่อยง่าย.....					( ) 32
2.	รับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน และของทอดต่างๆ.....					( ) 33
3.	รับประทานอาหารประเภทผักดอง เช่น ผักดอง หอยดอง ปลดอง ผลไม้ดองหรือผลไม้แช่อิ่ม.....					( ) 34

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับการดูแลสุขภาพตนเอง				สำหรับ ผู้วิจัย
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
<u>การรับประทานอาหาร (ต่อ)</u>						
4.	รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ.....					( ) 35
5.	ดื่มน้ำอัดลม.....					( ) 36
6.	ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว.....					( ) 37
7.	แปรงฟันหรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง.....					( ) 38
<u>การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ</u>						
1.	งีบหลับกลางวันหรือนอนพักสายตาเวลา กลางวัน.....					( ) 39
2.	ดื่มน้ำสะอาดหรือนมโอวัลติน ก่อนนอน.....					( ) 40
3.	กายบริหารบนเตียงนอน.....					( ) 41
4.	สวดมนต์ก่อนเข้านอน.....					( ) 42
5.	ครุ่นคิดเรื่องต่างๆ ก่อนเข้านอน.....					( ) 43
6.	ปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ไปวัด ไปโบสถ์ หรือมัสยิด.....					( ) 44
7.	ไปทัศนศึกษากับชมรมผู้สูงอายุ เช่น ชม โบราณวัตถุหรือศิลปวัฒนธรรม.....					( ) 45

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับการดูแลสุขภาพตนเอง				สำหรับ ผู้วิจัย
		ปฏิบัติเป็น ประจำ	ปฏิบัติบ่อย ครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	
8.	ข้อปึงหรือเดินขมลิ้นค้ำ.....					( ) 46
9.	ขมละคร ลิเกหรือภาพยนตร์.....					( ) 47
10.	เล่นดนตรี ร้องเพลงหรือชมดนตรี.....					( ) 48
11.	ไปเที่ยวตามสถานที่รื่นรมย์ เช่น ไนท์คลับ บาร์หรือผับ.....					( ) 49
	<u>การออกกำลังกาย</u>					
1.	ออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นในที่ โล่งแจ้ง.....					( ) 50
2.	อบอุ่นร่างกาย หรือ อบอุ่นเครื่องก่อน ออกกำลังกาย.....					( ) 51
3.	ออกกำลังกายโดยการเดินอย่างน้อยวันละ 15 นาที.....					( ) 52
4.	ใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ.....					( ) 53
5.	นับอัตราการเต้นของหัวใจทุกครั้ง ที่ออกกำลังกาย.....					( ) 54
6.	หลังออกกำลังกายนั่งพักสักครู่ก่อนดื่ม น้ำหรือรับประทานอาหารหรืออาบน้ำ.....					( ) 55
7.	เมื่อมีโรคประจำตัวต้องขอคำแนะนำจาก แพทย์ก่อนออกกำลังกาย.....					( ) 56

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับการดูแลสุขภาพตนเอง				สำหรับ ผู้วิจัย
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
<u>การใช้สารเสพติด</u>						
1.	ดื่มชา กาแฟ.....					( ) 57
2.	ดื่มสุรา เบียร์หรือยาดองเหล้า.....					( ) 58
3.	เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพวิตันดี กระทิงแดง เอ็ม 100/150.....					( ) 59
4.	สูบบุหรี่.....					( ) 60
5.	นัตยานัตถุ์.....					( ) 61
6.	เคี้ยวหมาก.....					( ) 62
7.	ซื้อยาแก้ปวดรับประทานเอง เช่น ทัมใจ ขวดหาย ประสาทนอแรด.....					( ) 63
8.	ยากกระตุ้นประสาท เช่น ยาม้า.....					( ) 64
9.	ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ.....					( ) 65
<u>การรักษาสุขภาพจิต</u>						
1.	รู้สึกภาคภูมิใจกับช่วงชีวิตที่ผ่านมา.....					( ) 66
2.	รู้สึกว่าตัวเองเหมือนเมื่อ 30-40 ปีที่ ผ่านมา.....					( ) 67
3.	รู้สึกหงุดหงิดง่ายกว่าปกติ.....					( ) 68
4.	ท่านชอบเล่าประสบการณ์ชีวิตให้ลูกหลาน หรือคนใกล้ชิดฟัง.....					( ) 69

ลำดับที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ระดับการดูแลสุขภาพตนเอง				สำหรับ ผู้วิจัย
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
<u>การรักษาสุขภาพจิต (ต่อ)</u>						
5.	ท่านยังต้องการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ที่ เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น.....					( ) 70
6.	ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำประโยชน์ ให้แก่ผู้อื่นในสังคมหรือชุมชนของท่าน เช่น ลูกเสือชาวบ้านหรือร่วมกลุ่ม สมาชิกสโมสร องค์การชุมชน อาสาสมัคร.....					( ) 71
7.	พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ หรืองาน ประเพณีหรืองานพิธีต่างๆ.....					( ) 72
8.	การทำบุญช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน.....					( ) 73
9.	เมื่อท่านพลัดพรากจากสิ่งที่ท่านรัก เช่น สามีหรือภรรยา บุตร ญาติพี่น้องตาย อย่างกะทันหัน ท่านจะยอมรับสภาพการ สูญเสีย โดยการทำจิตใจให้สงบ.....					( ) 74

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม และข้อเสนอแนะต่างๆ เกี่ยวกับการดูแล  
สุขภาพตนเองของท่าน ที่ท่านได้ปฏิบัติแล้วเกิดประโยชน์ เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ  
ตนให้มีอายุยืนยาว โดยมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ อันจะเป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่งสำหรับอนุชน  
รุ่นหลัง จะได้ยึดเป็นหลักปฏิบัติ

1. การรับประทานอาหาร.....

.....  
.....

2. การออกกำลังกาย.....

.....  
.....

3. การพักผ่อนนอนหลับ.....

.....  
.....

4. สารเสพติด.....

.....  
.....

5. การรักษาสุขภาพจิต.....

.....  
.....

6. การไปพบแพทย์.....

.....  
.....

ขอความกรุณาให้ตรวจทาน ข้อคำตอบให้ครบทุกข้อ จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง



ภาคผนวก จ.

ทฤษฎีการดูแลตนเอง

### ความหมายของการดูแลตนเอง

การดูแลตนเองได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางและได้มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันคือ

เลวิน (Lewin, 1976 : 206 อ้างถึงใน จำเรียง กุระมสุวรรณ 2532 : 9) กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลถือเป็นหลักปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี สามารถค้นหาโรค และให้การรักษาเบื้องต้น รวมทั้งการสังเกตอาการความรุนแรง และทางเลือกในการตัดสินใจรับการรักษาด้วยตนเอง เพื่อให้การดำรงชีวิตเป็นไปอย่างมีคุณภาพ

วิลเลียมสัน และดานาเฮอร์ (Williamson & Danaher : 1978) ได้เสนอไว้ว่า การดูแลตนเองเป็นการรักษาสุขภาพเบื้องต้น ซึ่งส่วนใหญ่พบว่ามากกว่าร้อยละ 75 ของการดูแลสุขภาพ จะเป็นเรื่องของการดูแลตนเองก่อนอันดับแรก

เพนเดอร์ (Pender, 1982 : 150) กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลริเริ่ม และปฏิบัติเพื่อประโยชน์ส่วนตน และสามารถดำรงไว้หรือทำให้ชีวิตของตน ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุข โดยมีสุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์

ฮิล และสมิธ (Hill & Smith, 1985 : 9 อ้างถึงใน สุนน สุเตชะ 2530 : 34) ที่ว่าพฤติกรรมของการดูแลตนเองต้องเป็นความเต็มใจที่บุคคลจะรับผิดชอบในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันควบคุมหรือรักษาโรค มนุษย์ทุกคนมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ และพัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งอาจเกิดจากแรงจูงใจในตัวบุคคลนั่นเอง หรือภายนอกบุคคลนั้นก็ได้

โอเรม (Orem, 1980 : 31-32) เป็นผู้สร้างทฤษฎีการดูแลตนเอง (Dorothea E. Orem's theory of Self-Care) อันเป็นที่รู้จักและยอมรับกันอย่างกว้างขวางในปัจจุบัน การดูแลตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนเราซึ่งจำเป็นต่อสุขภาพ การพัฒนาการและความเป็นอยู่ดี บุคคลแต่ละคนมีความพร้อมและความสามารถในการดูแลตนเองได้ ซึ่งจะต้องเป็นความสมัครใจ และมีระบบระเบียบในการปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมการดำรงชีวิตการปฏิบัติหน้าที่และความเป็นอยู่ที่ดี

ทราวิส (Travis, 1985 : 26 อ้างถึงใน สุนน สุเตชะ 2530 : 34) ได้ให้ข้อคิดว่า การดูแลตนเองเป็นการเรียนรู้ถึงวิธีการปฏิบัติตนเพื่อให้ได้มาซึ่งการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ดี

### บทบาทของการดูแลตนเอง (Roles of Self-Care)

ได้มีการแบ่งบทบาทหรือเป้าหมายในการดูแลตนเองไว้ 4 ส่วน คือ (Hill & Smith, 1985 : 15-17 อ้างถึงใน สุนน สุนเตชะ 2530 : 37)

1. การดำรงไว้ซึ่งสุขภาพดี (Health Maintenance) เป็นพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติ เพื่อช่วยให้ชีวิตยืนยาวหรือเสริมสร้างสุขภาพชีวิต ที่มีใช้เฉพาะเรื่อง ปัญหาที่เกิดจากสุขภาพ หรือการเกิดโรคเพียงอย่างเดียว แต่รวมถึงแบบแผนการดำเนินชีวิต และการดูแลสุขภาพทุกๆ ไป เช่น การละเว้น การดื่มสุรา หรือสูบบุหรี่ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและสมดุล

2. การป้องกันโรค (Disease Prevention) ประกอบด้วยกิจกรรมเฉพาะอย่างที่บุคคลปฏิบัติ เพื่อป้องกันการเกิดโรค หรือป้องกันการลุกลามของโรค แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

2.1 การป้องกันระยะแรก (Primary Prevention) เป้าหมายของการป้องกันการเกิดโรคในระยะนี้ เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดโรคบางอย่าง เช่น ผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคเบาหวาน การดูแลตนเองเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยการควบคุมเรื่องอาหารที่มีแป้ง และน้ำตาลต่ำ ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ ควบคุมน้ำหนักตัว ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ควรรับประทานอาหารตามแพทย์สั่ง และพบแพทย์ตามนัด

2.2 การป้องกันระยะที่ 2 (Secondary Prevention) พฤติกรรมการดูแลตนเองที่มุ่งการวินิจฉัยโรค และทำการรักษาแต่แรกเริ่ม เพื่อป้องกันการลุกลามของโรคที่เกิดขึ้นเช่น ผู้ป่วยโรคหัวใจ ควรบริโภคอาหารที่มีไขมันและเกลือต่ำ

2.3 การป้องกันระยะที่ 3 (Tertiary Prevention) เป็นพฤติกรรมการดูแลตนเองที่มุ่งการป้องกันลุกลามหรือความพิการเนื่องมาจากโรคที่เป็น เช่น ผู้ป่วยที่หลังการผ่าตัดเต้านม เนื่องจากโรคมะเร็ง ควรมารับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการติดตามดูว่ามีการลุกลามของมะเร็งหรือไม่

3. การวินิจฉัยโรค การให้ยาและรักษาตนเองได้ (Self-Diagnosis, Self-Medication and Self-Treatment) เมื่อมีการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ บุคคลควรให้การวินิจฉัยโรคและรักษาตนเองได้ เช่น มีอาการไอ เป็นหวัดหรือเจ็บคอ

4. ขอรับบริการด้านสุขภาพ (Participation in Professional Services) การดูแลตนเองอาจควบคู่ไปกับการขอรับบริการด้านสุขภาพ เพียงแต่เน้นถึงการพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถในการแสวงหา และขอรับบริการได้เหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์

#### องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการดูแลตนเอง

สถานการณ์ที่จำเป็นต่อการประสบผลสำเร็จในการดูแลตนเอง คือ ความสามารถของบุคคลในการเริ่มต้น และมีความพยายามมากเพียงพอที่จะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การที่จะปฏิบัติได้ดังนั้นก็จะต้อง

1. มีความรู้ ทักษะ และความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพตนเอง
2. มีแรงจูงใจเพียงพอ มีพลังที่จะเริ่มต้นการดูแลตนเอง และปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งประสบผลสำเร็จตามปรารถนา
3. ให้ค่านิยมต่อการมีสุขภาพดีในระดับสูง
4. ตระหนักว่าพฤติกรรมการดูแลตนเอง สามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้

นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบอื่นๆ อีกซึ่งเกี่ยวข้องกับภูมิหลังของบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานะทางเศรษฐกิจ ภาวะทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ขั้วการพัฒนาและสิ่งแวดล้อม (Hill & Smith, 1985 : 10 อ้างถึงใน สุนน สุเตชะ 2530 : 39)

ประโยชน์ของการดูแลตนเอง (Hill & Smith, 1985 : 9 อ้างถึงใน สมน สุเทศ

2530 : 39-40)

การดูแลตนเองก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติได้ดังนี้

1. ประหยัดเงินในส่วนที่ต้องใช้จ่ายในการรักษาเมื่อเจ็บป่วย พฤติกรรมทางสุขภาพที่มุ่งป้องกันโรค หรือลดความรุนแรงของโรค ย่อมมีผลดีต่อเศรษฐกิจของบุคคลนั้นเอง และต่อสังคมโดยรวม

2. มีความรับผิดชอบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วยของตนเองเพิ่มขึ้น
3. มีการเรียนรู้ถึงวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อให้มีสุขภาพดีขึ้น
4. เข้าใจเกี่ยวกับหน้าที่และการทำงานของร่างกายมากขึ้น
5. มีความสามารถในการดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัวได้ดีขึ้น
6. มีความสบายใจเมื่อต้องเผชิญกับการที่บุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย
7. เรียนรู้ว่าเมื่อไรจึงจะสมควรปรึกษาแพทย์เพื่อการรักษา

ภาคผนวก ฉ

ตารางวิเคราะห์ความแปรปรวน

ตารางที่ 25.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ

แหล่งความแปรปรวน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ df	ผลบวก SS	ความแปรปรวน MS = SS/df	F
ระหว่างกลุ่ม	7	34.85	4.98	3.80*
ภายในกลุ่ม	341	446.35	1.31	
ทั้งหมด	348	481.20		

\*  $p > .05$  (.05  $F_{7, 341} = 2.01$ )

จากตารางที่ 25.1 แสดงให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เรื่อง การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

ตารางที่ 25.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ  
เรื่อง ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ

แหล่งความแปรปรวน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ df	ผลบวก SS	ความแปรปรวน MS = SS/df	F
ระหว่างกลุ่ม	7	16.33	2.33	2.10*
ภายในกลุ่ม	341	387.02	1.13	
ทั้งหมด	348	403.35		

\*  $p < .05$  (.05  $F_{7, 341} = 2.01$ )

จากตารางที่ 25.2 แสดงให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่อง ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวมแตกต่างกัน ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05



ตารางที่ 26.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เรื่อง ครุ่นคิดเรื่องต่างๆ ก่อนเข้านอน ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ

แหล่งความแปรปรวน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ df	ผลบวก SS	ความแปรปรวน MS = SS/df	F
ระหว่างกลุ่ม	7	14.52	2.07	2.31*
ภายในกลุ่ม	341	306.49	0.90	
ทั้งหมด	348	321.01		

\*  $p < .05$  ( $.05 F_{7, 341} = 2.01$ )

จากตารางที่ 26.1 แสดงให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่อง ครุ่นคิดเรื่องต่างๆ ก่อนเข้านอน ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวมแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

ตารางที่ 27.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการทดสอบสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เรื่อง การออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นในที่โล่งแจ้ง ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ

แหล่งความแปรปรวน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ df	ผลบวก SS	ความแปรปรวน MS = SS/df	F
ระหว่างกลุ่ม	7	29.96	4.28	2.92*
ภายในกลุ่ม	341	500.38	1.47	
ทั้งหมด	348	530.34		

\*  $p < .05$  (.05  $F_{7, 341} = 2.01$ )

จากตารางที่ 27.1 แสดงให้เห็นว่า การทดสอบสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เรื่อง การออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นในที่โล่งแจ้ง ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวมแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

ตารางที่ 27.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่องการใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ

แหล่งความแปรปรวน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ df	ผลบวก SS	ความแปรปรวน MS = SS/df	F
ระหว่างกลุ่ม	7	27.13	3.88	2.73*
ภายในกลุ่ม	341	484.63	1.42	
ทั้งหมด	348	511.75		

\*  $p < .05$  (.05  $F_{7, 341} = 2.01$ )

จากตารางที่ 27.2 แสดงให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่องการใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวมแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

ตารางที่ 28.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่อง การเคี้ยวหมาก ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ

แหล่งความแปรปรวน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ df	ผลบวก SS	ความแปรปรวน MS = SS/df	F
ระหว่างกลุ่ม	7	6.08	0.87	4.08*
ภายในกลุ่ม	341	72.61	0.21	
ทั้งหมด	348	78.69		

\*  $p < .05$  (.05  $F_{7, 341} = 2.01$ )

จากตารางที่ 28.1 แสดงให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่อง การเคี้ยวหมาก ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวมแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

ตารางที่ 29.1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เรื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นในสังคมหรือชุมชนของผู้สูงอายุ ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ

แหล่งความแปรปรวน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ df	ผลบวก SS	ความแปรปรวน MS = SS/df	F
ระหว่างกลุ่ม	7	25.00	3.57	2.26*
ภายในกลุ่ม	341	539.74	1.58	
ทั้งหมด	348	564.74		

\*  $p < .05$  ( $.05 F_{7, 341} = 2.01$ )

จากตารางที่ 29.1 แสดงให้เห็นว่า การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เรื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นในสังคมหรือชุมชนของผู้สูงอายุ ตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวมแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05



### ประวัติผู้เขียน

นางสาวจินตนา รอดนำพา เกิดวันที่ 6 มีนาคม 2503 ที่จังหวัดนนทบุรี  
สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรผดุงครรภ์อนามัย โรงเรียนผดุงครรภ์อนามัยวิชรพยาบาล  
เมื่อปีการศึกษา 2522 ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลพระนพทศบาท  
สระบุรี เมื่อปีการศึกษา 2527 ปริญญาบัณฑิตคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษา  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง เมื่อปีการศึกษา 2529 และเข้าศึกษาต่อปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต  
ในสาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2530

ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่ง นักวิชาการสุขศึกษา งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์  
ฝ่ายสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี