

รายการอ้างอิง



ภาษาไทย

- กาญจนา แก้วเทพ. มรดกทางวัฒนธรรมและศาสนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2530.
- การแพทย์, กรม, การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: กรมการแพทย์ กระทรวง-
สาธารณสุข, 2526.
- กรรณิการ์ กันระรักษา. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน
เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพในหญิงตั้ง
ครรภ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,
2527.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ. กรุงเทพมหานคร:
อรุณการพิมพ์, 2528.
- กองสถิติสาธารณสุข กองปลัดกระทรวงสาธารณสุขสำนักงาน. สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2530. องค์-
การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2532.
- เขมิกา ยามะรัต. ความพึงพอใจในชีวิตคนชรา ศึกษากรณีข้าราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์.
วิทยานิพนธ์หลักสูตรสังคมวิทยา และมนุษยวิทยามหาบัณฑิต คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.
- คณะกรรมการคาดประมาณจำนวนประชากรในคณะกรรมการนโยบายและแผน. การวางแผน
ทรัพยากรมนุษย์ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, (ม.ป.ท.),
2529.
- คณะกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุในคณะกรรมการผู้สูงอายุ
แห่งชาติ, แผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525-2544. (ม.ป.ท.),
2529.
- จงรักษ์ ศุกกิจเจริญ. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการยอมรับตนเอง สัมพันธภาพภายในครอบครัว
และพฤติกรรมเพศภาวะเครียดในผู้ป่วยสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- จินตนา ยูนิพันธ์. วัยสูงอายุ-วัยแห่งความสุข. การอบรมวิชาการเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุ ณ
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 1-5 มิถุนายน 2524. (อัดสำเนา)
- _____. การวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ: ขอบข่ายที่เชื่อมกับการวิจัยทางการแพทย์. วารสาร
พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 1 (ธันวาคม 2532). โรงพิมพ์อักษรไทย,
2532: 42-60.

- จรรยา สุวรรณทัศน์. ความเชื่อเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็ก. เอกสารการสอนชุดวิชาการ
พัฒนาการเด็กและการเลี้ยงดูวิชาเคหกรรมศาสตร์ หน่วยที่ 8-15 มสธ. กรุงเทพฯ ๕:
โรงพิมพ์ชวนพัฒนา, 2526.
- จารุวรรณ เหมะธร และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. ความต้องการทางสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ,
รายงานการวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- ฉันทนา กาญจนพงษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรมกับอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุใน
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- ฉวีวรรณ แก้วพรหม. ความสัมพันธ์ระหว่างโครงสร้างเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทาง
สังคมที่รับรู้กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, 2530.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้อายุยืน. คู่มือวิชาการพิมพ์, 2532.
- ดวงฤดี ลาคุชะ. ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบคัดสรรกับการปรับตัวของผู้สูงอายุใน
จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ดุขฎิ สุทธปรียาศรี และคณะ. ผู้สูงอายุ-ทรัพยากรสำคัญของสังคมไทย. เอกสารประกอบการ
ประชุมวิชาการเรื่องงานสาธารณสุขในทศวรรษหน้า. ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์,
ระหว่างวันที่ 21-24 มีนาคม 2532. (อัดสำเนา)
- เดโช สวานานนท์. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2527.
- ทัศนา บุญทอง. ความเชื่ออำนาจในการควบคุมตนเอง: มโนคติ การประเมิน และการพยาบาล
การประชุมวิชาการคณะพยาบาลศาสตร์ ครั้งที่ 1 เรื่อง มโนคติในการพยาบาลแบบ
องค์รวม ณ ห้องบรรยายจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล,
2-4 พฤศจิกายน 2531.
- ทองอยู่ แก้ว ไทรอะ, และคณะ. ผู้สูงอายุในสังคมไทย. รายงานการวิจัย. คณะอนุกรรมการ
ศึกษาวัฒนธรรมและกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุ กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวง
ศึกษาธิการ, 2528.
- ธระ สุจิวจน์. เรื่องของคนแก่. กรุงเทพมหานคร: สนิทพันธ์การพิมพ์, 2523.
- นิภา นิธยาณ. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: สารศึกษการพิมพ์, 252๒.

นภาพร ชัยวรรม และมาลีณี วงษ์สิทธิ์. ปัญหาของผู้สูงอายุในประเทศไทย: ผลการวิจัยเบื้องต้น
เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ ณ โรงแรมอิมพีเรียล
กรุงเทพมหานคร, ระหว่างวันที่ 26-27 พฤศจิกายน 2530.

_____. ประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยและปัญหาสุขภาพ. การประชุมวิชาการประสาท
วิทยาศาสตร์ครั้งที่ 1 เรื่อง สมองเสื่อมในผู้สูงอายุ, โรงแรมรอยัลริเวอร์
กรุงเทพมหานคร, ระหว่างวันที่ 12-14 มกราคม 2532.

นภาพร ชัยวรรม. มาลีณี วงษ์สิทธิ์ และจันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย. สรุปผลการวิจัยโครงการ
วิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคม และประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย. สถาบัน
ประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

นิตา ชูโต. คนชราไทย. รายงานการวิจัย. สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
บุญธรรม กิจปรีดาปริสสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์
พระนคร, 2524.

_____. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2531.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. โลกยามชราและแนวทางเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข. พระสังฆการพิมพ์.
พิมพ์ครั้งที่ 3, 2526.

บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. ระบาดวิทยาของคนพิการและผู้สูงอายุในประเทศไทย. รายงานการ
วิจัย: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2525.

_____. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง 2531.
งานวิจัยทุนอุดหนุนจาก WHO, 2530.

ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญผล
พิมพ์ครั้งที่ 3, 2528.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1-7
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. อรุณการพิมพ์, 2526.

ประสพ รัตนากร. สุขภาพจิตผู้สูงอายุ: การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. กรมการแพทย์ กระทรวง
สาธารณสุข, 2526.

ปานัน บุญหลง. ความเครียดและการปรับแก้. การประชุมวิชาการของสมาคมพยาบาลแห่ง
ประเทศไทย เรื่อง มโนคติทางจิตสังคมในการพยาบาล ณ ห้องประชุมวิทยาลัยกอง-
ทัพบก, 2-5 กันยายน และ 18-21 พฤศจิกายน 2529.

- พีระสิทธิ์ คำนวนศิลป์, ลินี กมลวาทิน และประสิทธิ์ รักไทยดี. ความทันสมัยภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และปัญหาบางประการของคนชรา. รายงานการวิจัย สำนักวิจัย สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์, 2523.
- เพชรรา สุนทรโรทก. บทบาทของผู้สูงอายุในสังคมไทยตามการรับรู้ของเยาวชนและผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.
- เนื้ญศรี ระเบียบ. ความเครียด: มโนคติ การประเมินและการพยาบาล. การประชุมวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ครั้งที่ 1 เรื่อง มโนคติในการพยาบาลแบบองค์รวม ณ ห้องบรรยายจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล 2-4 พฤศจิกายน 2531.
- พิมพ์วัลย์ ปรีดาสวัสดิ์ และมัลลิกา มัติโก. การดูแลสุขภาพตนเอง ทักษะทางสังคมวัฒนธรรม ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุขนครปฐม มหาวิทยาลัยมหิดล. พิมพ์ครั้งที่ 1, 2530.
- มหิดล, คณะพยาบาลศาสตร์. มโนคติพื้นฐานทางการพยาบาล. กรุงเทพมหานคร: แผนกวิชาการพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์. ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางกาย จิตสังคม ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2529.
- ศรีจิตรา บุนนาค. ปัญหาสุขภาพและแนวความคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. การประชุมวิชาการเรื่อง "สมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ทิศทางใหม่ของการวิจัยและการจัดการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ" ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพมหานคร, ระหว่างวันที่ 12-14 มกราคม 2532.
- ศรีน้อย มาศเกษม, นฤมล ลินสุพรรณ และประนิมพร สมณาแซง. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้สูงอายุในชนบทภาคอีสาน: วารสารสุขศึกษา. ปีที่ 12 (47) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2530.
- _____. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในชนบทภาคอีสาน. งานวิจัย คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2531.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. ตัวแปรทางสังคมจิตวิทยาที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย. รายงานการวิจัย. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2532.
- ศิริวรรณ สิ้นไชย. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา กรมประชาสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

- เล็ก อักษรานเคราะห์. การออกกำลังกายสำหรับคนวัยเสื่อม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. พิมพ์ครั้งที่ 4, 2531.
- สาธารณสุข, กระทรวง. สถิติกระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, 2530.
- สถิติแห่งชาติ, สำนักงาน. รายงานสำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2523. กรุงเทพมหานคร สำนักงานสถิติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี, 2530.
- สุภาพ วาดเขียน. มาตรการและประเมินผลพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- สมจิต ปทุมานนท์. ความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกด้านสุขภาพปัจจัยบางประการทางลักษณะประชากรกับประสิทธิผลการสอนหญิงมีครรภ์ในการดูแลตนเองด้านอนามัยแม่และเด็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิตศึกษา สาขาการพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. การจูงใจ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษา. หน่วยที่ 1-7 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. อรุณการพิมพ์, 2526.
- สมหวัง นิธิยานูวัฒน์. การวิจัยเชิงบรรยาย. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ กรุงเทพมหานคร, 2525.
- สำลี เปลี่ยนบางช้าง. พฤติกรรมอนามัยกับการพัฒนาสาธารณสุข. (ม.ป.ท.), 2528. (เอกสารอัดสำเนา).
- สุนีย์ ตันติพัฒนานนท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, 2522.
- สุวรรณี พลัฒลาทอง. ความทันสมัยและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของคนชราในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2522.
- อรทิพย์ ตันสกุล. ผู้สูงอายุผู้ให้และรับบริการแก่งสังคม: กรณีศึกษาฉบับพิเศษสุขภาพผู้สูงอายุ 25, 2525.
- อวย เกตุสิงห์. การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. ลำปางเวชสาร. 2526.
- เอื้อมพร ทองกระจาย. กระบวนการของความชรา. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2525). โรงพิมพ์รุ่งเกียรติ, 2525.

ภาษาอังกฤษ

- Ardell, D.B. High level wellness. Berkeley. CA: Ten Speed Press, 1986.
- Arakelian, Maureen. An Assessment and Nursing Application of the Concept of Locus of Control. Advance in Nursing Science, 3 (1980): 25-42.
- Anderson, H. Newton's Geriatric Nursing. Saint Louis: the C.V. Prosbey Company, 1971.
- Balch, D. and Ross, A.W. Predicting Success in Weight Reduction as a Function of Locus of control: A Unidimensional and Multidimensional Approach. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43 (1975): 110.
- Birren, James E. & Renner, V. Jayne. Handbook of the psychological of aging. New York: Van Nostrand Reinhold Company, 1977.
- Bourliere, F. Ecology of Human Senescence: Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology. ed. by J.C. Brocklehurst. Edinburgh: Churchill Living Stone, 1973: 60-74.
- Burnside, Irene M. Nursing and the Aged: A Self-Care Approach. 3 rd ed. St. Louis. Mosby, 1988.
- Burch, P.R.J. The biological nature of aging. Symposia of Geriatric Medicine. ed by R.D.T. Birmingham: West Midland Institute of Geriatric Medicine and Gerontology, 3 (1974): 3-14.
- Chappel, N.L. Measuring functional ability and chronic health condition among the elderly: a research note on the adequacy of three instruments. Journal of Health and Social Behavior, 22 (1981): 90-102.
- Clifford, B.L. The effects of Health Beliefs and Self-Esteem on womens Health Promotion Activity. Master's Thesis. University of Lowell. USA, 1970.

- Conaway, R.N. An examination of the relationship among assertiveness manifest. anxiety and self-esteem. Dissertation Abstracted International, 39, (1979).
- Dufaulf, M.A. Changing the locus of Control of Registered Nurse Students with a Futuristic-Oriented Course. Journal of Nursing Education, 24 (1985): 314-320.
- Duffy, Mary E. Determinants of Health Promotion In Midlife Women. Nursing Research, 37 (1988): 358-362.
- Ebersole, Priscilla and Hess, Patricia. Toward Healthy Aging. St. Louis: Mosby Company, 1985.
- Engel, Nancy Sharts. On the vicissitudes of health appraisal. Advances in Nursing Social Behavior. 21, (1980): 377-383.
- Friedman, Marilyn M. Family Nursing: Theory & Assessment. New York: Century-Crofts, 1981.
- Garland, LaRetta M., and Bush, Carol T. Coping Behavior and Nursing. Virginia: Reston Publishing Company Inc, 1982.
- Hamilton, Vernon, and Warburton, David M. Human Stress and Cognition. New York: John Wiley & Sons Ltd., 1977: 283-288.
- Hamner, Mildred L. Insight, Reminiscence, Denial, Projection: Coping Mechanisms of the Aged. Journal of Gerontological Nursing, 10 (1984): 66-68.
- Heckheimer, Estelle F. Health Promotion of the Elderly in the Community. Philadelphia. Saundus, 1989.
- Hirst, Sandra P., and Metcalf Barbara J. Promoting self esteem. Journal of Gerontological Nursing, 10 (1984): 72-77.
- Hogstel, Mildred O. Nursing Care of the Older Adult. 2nd ed. Albany. NY. Delmar, 1988.
- Kerlinger, Fred N. and Pedhazur, Elazur J. Multiple Regression in Behavior Research. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973.

- Lawrence, M.W. Memory loss with age: A test of two strategies for its retardation. Human Aging, ed. by S. Chown. Harmondsworth: Penguin Books, 1972.
- Linn, M., and Hunter, K. Perception of age in the elderly. Journal of Gerontology, 34 (1979): 46-52.
- Marc, Pillisok. Delivery of Social Support: The Social Innoculation. American Journal Orthopsychiatry, 52 (1982): 20.
- Mc. Glone, F.B. and Kick, E. Health Habits in relation to aging. Journal of American Geriatrics Society, 11, (1978): 481-488.
- Meisenhelder, J.B. Self Esteem: A closes look at clinical interventions. International Journal of nursing studies, 22 (1985): 127-135.
- Muhlenkamp, Ann F., and Nelson, Arlene M. Health Locus of control, Values, and Weight Reduction Behavior. Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 19 (1981): 21-25.
- _____, and Sayles, Judy A. Self-Esteem, Social Support, and Positive Health Practices. Nursing Research, 35 (1986): 334-338.
- Murry. R.B. Zentner J.P. Nursing Assessment & Health Promotion through the Life Span. New Jersey Prentice-Hall. New York, 1979.
- _____. Nursing Concept for Health Promotion. Prentice-Hall New York, 1989.
- Naditch, M.P., Gargan M., and Michael, L.B. Denial, Anxiety, Locus of Control, and the Discrepancy Between Aspirations and Achievements of Depression. Journal of Abnormal Psycholgy, 84 (1975): 22.
- Orem, D.E. Nursing: Concept of Practice. 2nd ed. New York: McGraw Hill Book Company, 1980.
- Parent, C., and Whall, A. Physical activity and self esteem. Journal of Gerontological Nursing, 10 (1984): 8-11.
- Pender, N.J. Health Promotion in Nursing Practice. 2nd ed. Norwalk-Connnet-ticul: Appleton & Lange, 1987.

- Ray, Colette. The Surgical Patient: Psychological Stress and Coping Resource. Social Psychology and Behavioral Medicine. ed. J. Richard Eiser. New York: John Wiley & Sons, 1982.
- Robinson, John P. and Shaver, Phillip R. Measures of Social Psychological Attitude. 6th Printing Michigan: The University of Michigan, 1980.
- Rotte, Julian B. Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement. Psychological Monographs, 80 (1966): 609.
- Selyes, Hans. The Stress of Life. Revised ed. New York: Mc Graw. Hill book Co, 1978.
- Strickland, Bonnie R. Internal External Expectancies and Health Related Behavior. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 46 (1978): 1192-1211.
- Stenback, Asser, Kumpulainen, Merrit, & Vauhkonen, Maija-Liisa. Illness and health behavior in septuagenarians. Journal of Gerontology, 33 (1974): 57-61.
- Tissue, T. Another look at self health among the elderly. Journal of Gerontology, 27 (1972): 91-94.
- Walker, Suson N., Sechrist, K.R. and Pender, N.J. The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristic. Nursing Research, 36 (1987): 76-81.
- Wallace, J.R. Cunningham, T.F. and Monte, V. Changes in the relationship between self esteem and locus of Control. The Journal of Social Psychology, 1984.
- Wallston, Barbara S., & Wallston, Kenneth A. Locus of Control and Health: A Review of the literature. Health Education Monograph, 6 (1978).
- Wallston, K.A., Maides, & Wallston, B.S. Health-related information seeking as a function of health-related locus of control and health values. Journal of Research in Personality, 10 (1976): 215-222.

Weitzel, Marlene H. A Test of the Health Promotion Model with Blue Collar Workers. Nursing Research, 38 (1989): 99-104.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อกลุ่มอำเภอนอกเขตเทศบาลภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รายชื่อกลุ่มอำเภอนอกเขตเทศบาลภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กลุ่มที่ 1

1	อ.อุทุมพรพิสัย	2	อ.กันทรลักษ์	3	อ.โนนไทย	4	อ.ปักธงชัย
5	อ.เดชอุดม	6	อ.นางรอง	7	อ.เขื่องใน	8	อ.ลำปลายมาศ
9	อ.วังสะพุง	10	อ.อำนาจเจริญ	11	อ.สิขรภูมิ	12	อ.จัตุรัส
13	อ.เขมราฐ	14	อ.กุมภวาปี	15	อ.โชคชัย	16	อ.ปราสาท
17	อ.โพนพิสัย	18	อ.กันทรารมย์	19	อ.ด่านขุนทด	20	อ.ประโคนชัย
21	อ.สว่างแดนดิน	22	อ.รัตนบุรี				

กลุ่มที่ 2

1	อ.พิมาย	2	อ.ชุมแพ	3	อ.ขุขันธ์	4	อ.ตระการพืชผล
5	อ.จักราช	6	อ.เสลภูมิ	7	อ.ธวัชบุรี	8	อ.ชุมพวง
9	อ.ภูเขียว	10	อ.คง	11	อ.บรบือ	12	อ.ท่าตูม
13	อ.ท่าอุเทน	14	อ.สตึก	15	อ.สูงเนิน	16	อ.สีคิ้ว
17	อ.ม่วงสามสิบ	18	อ.กุดฉิม	19	อ.พนมไพร	20	อ.ประทาย
21	อ.หนองบัวลำภู	22	อ.น้ำพอง	23	อ.หนองหาน	24	อ.กมลาไสย
25	อ.พุทไธสง	26	อ.น้ำโสม	27	อ.บ้านฝ้อ	28	อ.โกสุมพิสัย
29	อ.สังขะ	30	อ.สุวรรณภูมิ	31	อ.เลิงนกทา	32	อ.วาปีปทุม
33	อ.ราชินี	34	อ.ธาตุพนม	35	อ.กระสัง	40	อ.นาแก
41	อ.ครบุรี	42	อ.ยางตลาด	43	อ.ศรีบุญเรือง	44	อ.ภูเวียง
45	อ.ท่าบ่อ	46	อ.หนองเรือ	47	อ.บ้านเขว้า	48	อ.คำชะอี
49	อ.ขุนหาญ	50	อ.เขียงคาน	51	อ.นาแก	52	อ.เซกา
53	อ.จอมพระ	54	อ.เพ็ญ	55	อ.เขียงยืน	56	อ.คำเขื่อนแก้ว
57	อ.วานรนิวาส						

กลุ่มที่ 3

- | | | | | | | | |
|-----|-------------------|-----|--------------------|-----|-------------------|-----|------------------|
| 1 | กันทวิชัย | 2 | บำเหน็จณรงค์ | 3 | เท่าง | 4 | โพนทอง |
| 5 | พนา | 6 | โนนสัง | 7 | พรรณานิคม | 8 | ศรีเมืองใหม่ |
| 9 | กระบวน | 10 | ขามสะแกแสง | 11 | เกษตรวิสัย | 12 | บ้านดุง |
| 13 | หนองบัวแดง | 14 | หนองบัวซ้อ | 15 | มหาชนะชัย | 16 | แก้วค้อ |
| 17 | คูเมือง | 18 | ศรีสงคราม | 19 | จตุรพักตรพิมาน | 20 | ดอนสวรรค์ |
| 21 | สนม | 22 | อากาศอำนวย | 23 | อาจสามารถ | 24 | ห้วยแกหลง |
| 25 | ห้วยกะพาน | 26 | กาบเชิง | 27 | หนองสองห้อง | 28 | ชุมพลบุรี |
| 29 | ชนบท | 30 | บุณฑริก | 31 | สำโรงทาบ | 32 | คอนสาร |
| 33 | ละหานทราย | 34 | สีชมพู | 35 | ปรางค์ | 36 | กุฉีชัย |
| 37 | คำม่วง | 38 | บ้านแพน | 39 | ด่านซ้าย | 40 | บ้านฝาง |
| 41 | กุฉีชัย | 42 | ศรีเชียงใหม่ | 43 | ภูกระดึง | 44 | นาหว้า |
| 45 | หนองกี่ | 46 | วาริชภูมิ | 47 | น้ำยืน | 48 | วางน้ำ |
| 49 | นาเชือก | 50 | บ้านกรวด | 51 | ขามทะเลสอ | 52 | สมเด็จพระ |
| 53 | บ้านแท่น | 54 | ท่าลี่ | 55 | ไพร่ช้าง | 56 | โพนพิสัย |
| 57 | ปทุมรัตน์ | 58 | อ.เสนางนิคม | 59 | อ.หนองพอก | 60 | อ.โพธิ์ชัย |
| 61 | อ.ปลาปาก | 62 | อ.เรณูนคร | 63 | อ.บ้านม่วง | 64 | อ.กุฉีชัย |
| 65 | กิ่ง อ.ห้วยทับทัน | 66 | อ.กุศบาก | 67 | อ.อุบลรัตน์ | 68 | อ.สุวรรณคูหา |
| 69 | อ.ป่าดัว | 70 | อ. พังโคน | 71 | กิ่ง อ.तालसूम | 72 | กิ่ง อ.โนนคูณ |
| 73 | อ.ชานุมาน | 74 | อ.ดอนตาล | 75 | อ.สหัชชนันท์ | 76 | อ.โนนสะอาด |
| 77 | กิ่ง อ.พระยืน | 78 | อ.หนองกุงศรี | 79 | อ.ยางชุมน้อย | 80 | อ.กุสุมาลย์ |
| 81 | กิ่ง อ.วางใหญ่ | 82 | อ.ห้วยเม็ก | 83 | อ.โขงเจียม | 84 | อ.นิคมคำสร้อย |
| 85 | อ.ศรีธาตุ | 86 | กิ่ง อ.ทรายมูล | 87 | กิ่ง อ.เต่างอย | | |
| 88 | อ.เสิงสาง | 89 | กิ่ง อ.บ้านเหลื่อม | 90 | อ.ค้อวัง | 91 | อ.พรเจริญ |
| 92 | กิ่ง อ.ปะคำ | 93 | กิ่ง อ.เทพสถิต | 94 | กิ่ง อ.เขาสวนกวาง | | |
| 95 | อ.คำตากกล้า | 96 | กิ่ง อ.ดงหลวง | 97 | อ.ท่าคันโท | 98 | กิ่ง อ.แกดำ |
| 99 | กิ่ง อ.ไชยวาน | 100 | กิ่ง อ.สร้างคอม | 101 | กิ่ง อ.เมยวดี | | |
| 102 | อ.นาจะหลวย | 103 | กิ่ง อ.ลำดวน | 104 | อ.ปากชม | 105 | กิ่ง อ.หว้านใหญ่ |
| 106 | กิ่ง อ.โพธิ์ทราย | 107 | อ.ภูเรือ | 108 | กิ่ง อ.ปากคาด | | |

- | | | | | | | | |
|-----|------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|---------------------|
| 109 | กิ่ง อ.เมืองสรวง | | | 110 | กิ่ง อ.นามน | 111 | กิ่ง อ.หนองบัวระเหว |
| 112 | กิ่ง อ.บัวเชด | 113 | กิ่ง อ.ทุ่งฝน | 114 | อ.สังคม | 115 | อ.วังสามหมอ |
| 116 | กิ่ง อ.นาดูน | 117 | กิ่ง อ.บึงบูรพ์ | 118 | กิ่ง อ.ร่องคำ | | |
| 119 | อ.นาหว้า | 120 | กิ่ง อ.เปือยน้อย | 121 | กิ่ง อ.นิคมคำอูน | 122 | อ.นาดูน |
| 123 | อ.ส่องดาว | | | | | | |

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนาม		ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน
1. นางจรรุวรรณ	เหมะธร*	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. นางสาวจรัสวรรณ	เทียนประภาส	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. นางป้าหนั้น	บุญ-หลง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ผู้เชี่ยวชาญมาตรฐานการศึกษาพยาบาล กองงานวิทยาลัยพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
4. นางสาวรัชณี	อยู่ศิริ	หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ วิทยาลัยสหราชอาณาจักร
5. นางสุขศรี	บุรณะกนิษฐ	รองศาสตราจารย์ ผู้ช่วยผู้ประสานงานโครงการ MPA ศูนย์วิจัยวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลศิริราช
6. นางสมจิต	ปทุมมานนท์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำภาควิชาพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
7. นายสมชาย	สุนันธุ์วิเศษ*	ศาสตราจารย์ นายแพทย์ หัวหน้าภาควิชาระบาดวิทยา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
8. นางเสาวนีย์	กานต์เดชารักษ์	คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยคริสเตียน
9. นางอรพรรณ	ลีอนุชวิชัย	อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
10. นางอาภา	ใจงาม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาการรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หมายเหตุ : * หมายถึง ผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจความตรงของเครื่องมือ ครั้งที่ 1 และ 2

ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. สถิติที่ใช้ในการหาความเที่ยงของเครื่องมือ

1.1 สถิติที่ใช้ในการหาความเที่ยงของเครื่องมือ ชุดที่ 1 ตอนที่ 2 ถึง ตอนที่ 4 และชุดที่ 2 ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ โดยใช้สูตรหาค่าความเฉลี่ยด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient) มีสูตรดังนี้

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

เมื่อ α = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง

n = จำนวนข้อคำถาม

S_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

S_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

1.2 สถิติที่ใช้ในการหาความเที่ยงของเครื่องมือ ชุดที่ 1 ตอนที่ 5 แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพอนามัย โดยใช้สูตร K-R 20 (Kuder-Richardson Formula 20) มีสูตรดังนี้

$$K-R 20 : r_{tt} = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S_x^2} \right]$$

เมื่อ r_{tt} = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง

n = จำนวนข้อสอบในแบบทดสอบ

p = สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อถูก

$$\begin{aligned}
 q &= \text{สัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อผิด} \quad (q = 1-p) \\
 \sum pq &= \text{ผลรวมของผลคูณระหว่างสัดส่วนของคนที่ตอบแต่ละข้อถูกและผิด} \\
 S_x^2 &= \text{ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ที่ถูกทดสอบทั้งหมด}
 \end{aligned}$$

$$S_x^2 = \frac{\sum X^2}{N} - \left(\frac{\sum X}{N} \right)^2$$

$$\begin{aligned}
 \text{เมื่อ } \sum x &= \text{ผลรวมของคะแนนของผู้ถูกทดสอบ} \\
 N &= \text{จำนวนผู้ถูกทดสอบทั้งหมด}
 \end{aligned}$$

1.3 สถิติที่ใช้ในการหาความเที่ยงของเครื่องมือ ชุดที่ 2 ตอนที่ 2 แบบสังเกต พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยวิธีหาค่าดัชนีของความสอดคล้อง ตามสูตรของ Scott ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2530)

$$\pi = \frac{P_o - P_e}{1 - P_e}$$

เมื่อ P_o คือ ความแตกต่างระหว่าง 1.00 กับผลรวมของสัดส่วนของความแตกต่างระหว่างผู้สังเกต 2 คน (รวมทั้งข้อหรือทุกลักษณะที่สังเกต)

P_e คือ ผลบวกของกำลังสองของค่าสัดส่วนของคะแนนจากลักษณะที่สังเกต ได้สูงสุดกับค่าที่สูงรองลงมา โดยจะเลือกเอาจากผลของการสังเกต คนใดคนหนึ่งก็ได้

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

2.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) มีสูตรดังนี้ (ประคอง วรรณสุต, 2528)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ \bar{X} = ค่าเฉลี่ย

$\sum x$ = ผลรวมของคะแนนของตัวอย่างประชากร

n = จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) มีสูตรดังนี้ (ประคอง กรรณสูตร, 2528)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N} - \left(\frac{\sum x}{N}\right)^2}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x$ = ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัว

$\sum x^2$ = ผลรวมทั้งหมดของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

N = จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

มีลำดับขั้นตอนในการคำนวณโดยใช้สูตร ดังนี้

3.1 การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวพยากรณ์กับตัวพยากรณ์และตัวพยากรณ์กับตัวแปรเกณฑ์ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน มีสูตรดังนี้

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

เมื่อ r = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ 1 และ 2

x = คะแนนของตัวแปรที่ 1

y = คะแนนของตัวแปรที่ 2

N = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3.2 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยการทดสอบค่าที (t-test) มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad (df = N-2)$$

เมื่อ t = ค่าคงที่

r = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

N = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3.3 หากกลุ่มตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์ได้ดีที่สุด โดยวิธีวิเคราะห์การถดถอย พหุคูณแบบเพิ่มตัวแปรเป็นชั้น ๆ มีสูตรดังนี้

3.3.1 หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างตัวพยากรณ์กับตัวเกณฑ์ โดยใช้สูตรดังนี้ (Kerlinger, and pedhazu, 1973)

$$R = \sqrt{\frac{SS_{res}}{SS_t}}$$

เมื่อ R = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

SS_{res} = ความแปรปรวนของตัวเกณฑ์ที่สามารถอธิบายได้ด้วยพยากรณ์

SS_t = ความแปรปรวนทั้งหมดของตัวแปรเกณฑ์

3.3.2 ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่คำนวณโดยใช้สูตร (Kerlinger, and pedhazur, 1973)

$$F = \frac{R^2 (N-K-1)}{(1-R^2) K}$$

เมื่อ F = ค่าสถิติสัดส่วนเอฟ

R^2 = สัมประสิทธิ์การพยากรณ์

N = ตัวอย่างประชากร

K = จำนวนตัวพยากรณ์

3.3.3 ทดสอบค่า F เพื่อทดสอบว่าเมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์แล้วจะทำให้ค่า R^2 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหรือไม่ โดยใช้การทดสอบค่า F ดังนี้

$$F = \frac{(R^2_{y.12\dots K1} - R^2_{y.12\dots K2}) / (K1 - K2)}{(1 - R^2_{y.12\dots K1}) / (N - K1 - 1)}$$

เมื่อ F = ค่าสถิติเอฟ

$R^2_{y.12}$ = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่มีตัวพยากรณ์

$K1$ = จำนวนตัวทำนายที่มีค่ามากกว่า

3.3.4 หาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ (Kerlinger, and Pedhazur, 1973)

$$b_i = B_i \cdot \frac{S_y}{S_i}$$

เมื่อ b = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์

B_i = beta weight ของตัวแปร i

S_y = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรเกณฑ์

S_i = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวพยากรณ์

3.3.5 ทดสอบค่า t เพื่อทดสอบว่าค่า b ของตัวพยากรณ์แต่ละตัวจะส่งผลตัวแปรเกณฑ์หรือไม่ (Kerlinger, and Pedhazur, 1973)

$$t = \frac{b_i}{S.E._{b_i}}, df = N-K-1$$

- เมื่อ t = ค่าสถิติทดสอบที่
 b_i = สัมประสิทธิ์การถดถอย หรือค่าน้ำหนักของตัวพยากรณ์
 $S.E._{b_1}$ = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b_i (Standard Error)

3.3.6 หาค่าคงที่ของสมการการพยากรณ์ (Kerlinger, and Pedhazur, 1973)

$$a = \bar{y} - \left(\sum_{i=1}^k b_i x_i \right)$$

- เมื่อ \bar{y} = ค่าเฉลี่ยของตัวแปรเกณฑ์
 x = ค่าเฉลี่ยของตัวพยากรณ์ที่ i ถึง k
 b_i = ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์ในรูปแบบ
 ค่ะแนดับ ตัวที่ i ถึง k

3.3.7 สร้างสมการพยากรณ์รูปคะแนดับ

$$y = a + b_1 x_1 + b_2 x_2 + \dots + b_k x_k$$

- เมื่อ y = ค่ะแนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบคะแนดับ
 $b_1 + b_2 \dots b_k$ = สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์แต่ละตัว
 ในรูปแบบคะแนดับ
 $x_1, x_2 \dots x_k$ = ค่ะแนดับของตัวพยากรณ์แต่ละตัว
 a = ค่าคงที่

3.3.8 สร้างสมการพยากรณ์ในรูปแบบมาตรฐาน

$$Z = B_1 Z_1 + B_2 Z_2 + \dots + B_k Z_k$$

- เมื่อ Z = ค่ะแนสมการพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
 $B_1, B_2 \dots B_k$ = สัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวพยากรณ์แต่ละตัวในรูปแบบ
 ค่ะแนมาตรฐาน
 $Z_1, Z_2 \dots Z_k$ = ค่ะแนมาตรฐานของตัวพยากรณ์แต่ละตัว

ภาคผนวก ง
ตารางการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ 21 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับของปัจจัยคัดสรร

ปัจจัยคัดสรร	n	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ			t
		\bar{X}	S.D.	F	
1. ความเชื่ออำนาจภายในตนเองด้านสุขภาพ					
สูง (17.34 - 24.00)	142	150.34	15.51	15.89 ^{***}	
ปานกลาง (10.67 - 17.33)	52	137.78	12.65		
ต่ำ (4.00 - 10.66)	6	133.33	19.25		
รวม	200	146.56	16.01		
2. ความเชื่ออำนาจความบังเอิญด้านสุขภาพ					
สูง (17.34 - 24.00)	126	144.50	15.16	9.27 [*]	
ปานกลาง (10.67 - 17.33)	56	146.52	14.60		
ต่ำ (4.00 - 10.66)	18	161.19	19.08		
รวม	200	146.56	16.01		
3. ความเชื่ออำนาจผู้อื่นด้านสุขภาพ					
สูง (17.34 - 24.00)	154	148.00	16.16	-2.48 ^{**}	
ปานกลาง (10.67 - 17.33)	46	141.75	14.67		
4. ความรู้สึกคุณค่าในตนเอง					
สูง (30.00 - 40.00)	42	163.59	9.69	48.91 ^{***}	
ปานกลาง (20.00 - 29.99)	151	142.70	13.95		
ต่ำ (10.00 - 19.99)	7	127.64	13.28		
รวม	200	146.56	16.01		
5. การรับรู้ภาวะสุขภาพ					
สูง (32.66 - 42.00)	101	151.82	16.43	13.02 ^{***}	
ปานกลาง (23.33 - 32.65)	91	141.74	13.64		
ต่ำ (14.00 - 23.32)	8	135.12	13.77		
รวม	200	146.56	16.01		

ตารางที่ 21 (ต่อ)

ปัจจัยคัดสรร	n	พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ			t
		\bar{X}	S.D.	F	
6. ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย					
สูง (16.00 - 20.00)	44	157.61	14.89	21.10***	
ปานกลาง (10.00 - 15.99)	90	146.61	15.20		
ต่ำ (0.00 - 9.99)	66	139.14	13.56		
รวม	200	146.56	16.01		
7. เพศ					
ชาย	75	154.47	15.13		5.79***
หญิง	125	141.82	14.85		
8. อายุ					
60-64 ปี	80	149.06	16.05	1.82	
65-69 ปี	50	147.32	16.27		
70-74 ปี	52	143.69	15.97		
75 ปีขึ้นไป	18	141.69	13.98		
รวม	200	146.98	16.98		
9. ภาวะเศรษฐกิจ					
สูง (6.00 - 8.00)	27	159.18	14.73	13.96***	
ปานกลาง (4.00 - 5.99)	71	147.96	15.78		
ต่ำ (2.00 - 3.99)	102	142.25	15.07		
รวม	200	146.56	16.01		

*** P < .001

จากตาราง แสดงให้เห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีความเชื่ออำนาจภายในในด้านสุขภาพ ความเชื่ออำนาจความบังเอิญ ด้านสุขภาพ ความรู้สึกคุณค่าในตน การรับรู้ภาวะสุขภาพ ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย และภาวะเศรษฐกิจในระดับที่แตกต่างกัน โดยการทดสอบค่าเอฟ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุระหว่างกลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจผู้อื่นในระดับสูง และระดับปานกลาง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนปัจจัยด้านเพศ เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเพศชายกับเพศหญิง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001 และสำหรับตัวอย่างประชากรผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุแตกต่างกัน พบว่า จะมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

นอกจากนั้น พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มของระดับปัจจัยคัดสรรด้วยวิธีของเชฟเฟ่ (Scheffe's method) พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนด้านส่งเสริมสุขภาพ ความรู้สึกคุณค่าในตน ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย และภาวะเศรษฐกิจในระดับสูง จะมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มในระดับปานกลาง และต่ำ ส่วนกลุ่มที่มีความรู้สึกคุณค่าในตนและความรู้ด้านสุขภาพอนามัยในระดับปานกลาง จะมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สูงกว่ากลุ่มในระดับต่ำ สำหรับกลุ่มที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับสูง จะมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มในระดับปานกลาง และในทางตรงข้าม กลุ่มที่มีความเชื่ออำนาจความบังเอิญด้านสุขภาพต่ำ จะมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สูงกว่ากลุ่มในระดับปานกลางและสูง กลุ่มต่าง ๆ ที่เปรียบเทียบดังกล่าว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของการรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ
(n=200) จำแนกเป็นรายชื่อ

การรับรู้ภาวะสุขภาพ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
1. การพักผ่อนนอนหลับ	2.70	.56	สูง
2. การหายใจ	2.69	.53	สูง
3. การได้ยิน	2.68	.61	สูง
4. ความสามารถช่วยตนเองในกิจวัตรประจำวัน	2.51	.74	สูง
5. การปรับตัวกับสภาพอากาศร้อนหนาว	2.43	.75	สูง
6. ความรู้สึกเหนื่อย เพลียเมื่ออยู่เฉย ๆ	2.39	.66	สูง
7. การใช้กระดูกและข้อในการเคลื่อนไหว	2.51	.61	ปานกลาง
8. ท้องผูก และ/ หรือท้องเสีย	2.33	.78	ปานกลาง
9. การขับถ่ายปัสสาวะ	2.22	.79	ปานกลาง
10. อาการปวดศีรษะ	2.21	.84	ปานกลาง
11. อาการท้องอืด	2.17	.76	ปานกลาง
12. ภาวะสุขภาพทั่ว ๆ ไปกับ การดำรงชีวิตประจำวัน	2.14	.58	ปานกลาง
13. การมองเห็น	1.98	.75	ปานกลาง
14. การเคี้ยวหรือรับประทานอาหาร	1.92	.75	ปานกลาง

ตารางที่ 23 จำนวน และร้อยละของผู้สูงอายุที่ตอบข้อความรู้ด้านสุขภาพอนามัยได้ถูกต้อง (n = 200) จำแนกเป็นรายชื่อ

ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย	ผู้สูงอายุที่ตอบถูก (n = 200)	
	จำนวน	ร้อยละ
1. ผู้สูงอายุไม่ควรอยู่คนเดียว ควรจะไปติดต่อหรือไปร่วมสังฆนาการกับผู้อื่น	180	90.00
2. การอ่าน ฟัง ข่าวสาร หรือพูดคุยเรื่องทางสุขภาพ จะช่วยให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตนด้านสุขภาพได้ถูกต้อง	169	84.50
3. การกลืนปัสสาวะอยู่บ่อย ๆ หรือเป็นประจำ จะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้สูงอายุ	140	70.00
4. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารรสจัด เช่น เปรี้ยว เผ็ด หรือเค็ม	134	67.00
5. ผู้สูงอายุควรได้ตรวจสุขภาพปีละอย่างน้อย 1 ครั้ง	134	67.00
6. ผู้สูงอายุควรได้นอนหลับพักผ่อนในเวลากลางวัน วันละ 15-30 นาทีเป็นประจำ	133	66.50
7. การรับประทานอาหารที่ทอดในน้ำมันมาก ๆ หรืออาหารที่ใส่กะทิต่าง ๆ มากเกินไป จะทำให้ท้องอืด และอ้วนเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย	131	65.60
8. ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารวันละ 4-5 มื้อ โดยลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อให้น้อยลง และกินบ่อยขึ้น	123	51.50
9. ผู้สูงอายุ ควรนอนบนพื้นไม้กระดาน ไม่มีที่นอนรองรับ เพื่อป้องกันอาการปวดหลัง	116	58.00
10. การดื่มน้ำหรือสูบบุหรี่ก่อนอาหาร จะช่วยให้เจริญอาหาร	115	57.50
11. การเคี้ยวหมากเป็นประจำ อาจทำให้แผลในปาก หรือเป็นสาเหตุร่วมที่ทำให้เป็นโรคมะเร็งในปากได้	113	56.50
12. ทำความสะอาดเท้า วันละครั้งก็เพียงพอและปล่อยให้แห้งเอง	112	56.00
14. ผู้สูงอายุ ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 3-4 แก้ว ก็เพียงพอ	103	51.50
15. การออกกำลังกาย ควรทำหลังจากรับประทานอาหารเช้าใหม่ ๆ จะช่วยให้อาหารย่อยได้ดี ท้องไม่อืด	95	47.50

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย	ผู้สูงอายุที่ตอบถูก (n = 200)	
	จำนวน	ร้อยละ
16. ผู้สูงอายุควรจะเก็บความไม่สบายใจ ความทุกข์ใจของตนไว้กับตนเอง	91	45.50
17. ผู้สูงอายุควรใช้ยาระบายหรือยาเหน็บทวารทุกครั้ง เมื่อมีอาการท้องผูก	83	41.50
18. ผู้สูงอายุควรรับประทานไข้อย่างน้อยวันละ 1 ฟองทุกวัน	79	39.50
19. การรับประทานยานอนหลับเป็นประจำ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่	70	35.00
20. ผู้สูงอายุควรสระผมทุกวันด้วยแชมพูหรือสบู่เพื่อความสะอาด	64	32.00

ภาควิชา พยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

5 พฤศจิกายน 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือ เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน

- ส่งมาด้วย 1. เอกสาร เรื่องการวิจัยประกอบการสร้าง เครื่องมือ 1 ชุด
2. เครื่องมือในการวิจัย จำนวน 2 ชุด

เนื่องด้วย ดิฉันนางสาวขวัญใจ ดันดิวัฒนเสถียร นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชา
พยาบาลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิจัย เรื่อง "ความสัมพันธ์
ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในชนบทภาคตะวันออกเฉียง
เหนือ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ขณะนี้
ดิฉันกำลังสร้าง เครื่องมือ จำนวน 2 ชุด คือ

1. ข้อมูลด้านสถานภาพของผู้ตอบและแบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ของผู้สูงอายุ จำนวน 1 ชุด
2. แบบวัดปัจจัยคัดสรร ซึ่งได้แก่ ความเชื่ออำนาจควบคุมตนด้านสุขภาพ
ความรู้สึกคุณค่าในตน การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความรู้ในด้านสุขภาพ
อนามัย จำนวน 1 ชุด

ฉะนั้น จึงใคร่ขอ เรียน เชิญท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุม
ของ เนื้อหาความ เหมาะสม ชัดเจนของภาษาที่ใช้ และ เสนอแนะให้คะแนน เสนอแนะคัดลिनคะแนน

ดิฉันหวัง เป็นอย่างยิ่งที่จะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ
โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(นางสาวขวัญใจ ดันดิวัฒนเสถียร)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น
ที่รับ..... 18317 169
วันที่ 24 / 8 / 63
เวลา..... น.



ที่ ทม 0309/16362

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

18 ธันวาคม 2533

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน นายแพทย์ สาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย

เนื่องด้วย น.ส.ขวัญใจ ตันติวัฒน์เสถียร นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพยาบาลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง ตามการรายงานของผู้สูงอายุในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ" โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา ยูนิพันธุ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ อำเภอชนบท จังหวัดขอนแก่น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ น.ส.ขวัญใจ ตันติวัฒน์เสถียร ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
- ขวัญใจ
- 24/12/63
จล

ขอแสดงความนับถือ

ดร. ดาว

(ศาสตราจารย์ ดร. ดาว วัชรภักย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายธุรการ.....
ฝ่ายสหประชาชาติ.....
ฝ่ายส่งเสริม.....
ฝ่ายเผยแพร่.....
ฝ่ายโสตทัศนศึกษา.....
ฝ่ายรักษาพยาบาล.....
ฝ่ายทันตกรรม.....

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2150871-3 ต่อ 3530

Dr. Daw
24 Dec 1993

ภาคผนวก จ.

ตัวอย่างเครื่องมือการวิจัย

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ตามการรายงานของผู้สูงอายุในชนบท ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

คำชี้แจง แบบวัดในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์ มี 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ และปัจจัยคัดสรร มี 5 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเองด้านสุขภาพ

ตอนที่ 3 ความรู้สึกคุณค่าในตน

ตอนที่ 4 การรับรู้ภาวะสุขภาพ

ตอนที่ 5 ความรู้ด้านสุขภาพอนามัย

ชุดที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มี 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 แบบสังเกตพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านการจัดการ
กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ชุดที่ 1

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่ว ๆ ไปของผู้สูงอายุ
คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย " / " ลงใน [] ที่ตรงกับความจริงในส่วนตัวของผู้ตอบตามแบบสอบถามต่อไปนี้

1. เพศ

<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง
------------------------------	-------------------------------
2. อายุ

<input type="checkbox"/> 60-64 ปี	<input type="checkbox"/> 65-69 ปี
<input type="checkbox"/> 70-74 ปี	<input type="checkbox"/> 75 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียน	<input type="checkbox"/> ป.1 - ป.4
<input type="checkbox"/> ม.1 - ม.3	<input type="checkbox"/> ม.4 - ม.6
<input type="checkbox"/> ม.7 - ม.8	
4. สถานภาพการสมรส

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> คู่
<input type="checkbox"/> หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่	
5. ท่านอาศัยอยู่กับใครบ้าง

<input type="checkbox"/> คนเดียว	<input type="checkbox"/> อยู่กับคู่สมรส
<input type="checkbox"/> อยู่กับบุตรหลาน	<input type="checkbox"/> อยู่กับคู่สมรส บุตรหลาน
<input type="checkbox"/> อยู่กับญาติหรือคนรู้จัก	<input type="checkbox"/> อยู่กับคู่สมรส ญาติหรือคนรู้จัก
<input type="checkbox"/> อยู่กับญาติหรือคนรู้จัก บุตรหลาน	
<input type="checkbox"/> อยู่กับคู่สมรส ญาติหรือคนรู้จัก บุตรหลาน	
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ)	
6. จำนวนสมาชิกทั้งหมดในครอบครัว คน

7. อาชีพ (ตอบได้มากกว่า 1 ให้เติม 1 แทนอาชีพหลัก 2 แทนอาชีพรอง)
- ดูแลบ้าน ไม่ได้ทำงาน ข้าราชการบำนาญ
- เก็บค่าเช่าทรัพย์สิน เช่า บ้าน ที่นา ทอผ้า จักสาน
- เกษตรกรรม ค้าขาย
- รับจ้าง อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. บ้านที่ท่านพักอาศัยนี้ เป็นของท่านหรือเช่าผู้อื่น
- เป็นของตนเอง อาศัยบุตร หลาน หรือญาติสนิท
- อาศัยผู้อื่นอยู่ ไม่เสียค่าเช่า เช่า
9. ท่านมีอุปกรณ์เครื่องใช้ ดังต่อไปนี้
1. ชุดเคลื่อนอุปกรณ์เครื่องใช้ ดังต่อไปนี้คือ ที่นอน เตียง
ตู้เสื้อผ้า วิทยุ พัดลม รถจักรยาน (มีไม่ถึง 4 อย่าง)
2. มีอุปกรณ์เครื่องใช้ดังต่อไปนี้คือ ที่นอน เตียง ตู้เสื้อผ้า
วิทยุ พัดลม รถจักรยาน (มีมากกว่า หรือเท่ากับ 4 อย่าง)
3. มีอุปกรณ์เครื่องใช้ในข้อ 2 และมีเทป ตู้เย็น โทรทัศน์
รถจักรยานยนต์ (มีตั้งแต่ 3 อย่างขึ้นไป)
4. มีอุปกรณ์เครื่องใช้ในข้อ 3 และมีสเตอริโอ แอร์
รถยนต์ (มีตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป)
10. ในระยะ 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีรายได้พอเพียงกับรายจ่ายหรือไม่
1. ชุดเคลื่อน ไม่เพียงพอ 2. พอเกินพอใช้ไม่เหลือ
3. มีเหลือเก็บเล็กน้อยเป็นบางเดือน 4. มีเหลือเก็บทุกเดือน
11. รายได้ที่ท่านได้รับ ส่วนใหญ่ท่านได้รับจาก
- บุตรหลาน อาชีพ (โปรดระบุ)
- เงินบำนาญ ทรัพย์สินเดิมให้เช่า
- ญาติ คนรู้จัก
- อื่น ๆ (โปรดระบุ)
12. ศาสนา
- พุทธ คริสต์
- อิสลาม อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความเชื่ออำนาจควบคุมตนเองด้านสุขภาพ

คำชี้แจง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ต้องการทราบ ความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความเชื่อของ ผู้สูงอายุ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ไม่มีคำตอบใดที่ถือว่าถูกหรือผิด ดังนั้น ขอให้ผู้สูงอายุโปรดตอบ ด้วยความสบายใจตามความรู้สึกจริงของท่าน โดยการเลือกตอบตามเกณฑ์ ดังนี้

ไม่เห็นด้วย

- | | | |
|---------|-----|---|
| มาก | คือ | เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก
ความคิดเห็น หรือความเชื่อของผู้ตอบเลย |
| ปานกลาง | คือ | เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก
ความคิดเห็น หรือความเชื่อของผู้ตอบเพียงปานกลาง |
| น้อย | คือ | เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก
ความคิดเห็น หรือความเชื่อของผู้ตอบเพียงเล็กน้อย |

เห็นด้วย

- | | | |
|---------|-----|--|
| น้อย | คือ | เมื่อผู้ตอบเห็นข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก
ความคิดเห็นหรือความเชื่อของผู้ตอบเพียงเล็กน้อย |
| ปานกลาง | คือ | เมื่อผู้ตอบเห็นข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก
ความคิดเห็นหรือความเชื่อของผู้ตอบเพียงปานกลาง |
| มาก | คือ | เมื่อผู้ตอบเห็นข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก
ความคิดเห็นหรือความเชื่อของผู้ตอบมากที่สุด |

ผู้สัมภาษณ์ โปรดใส่เครื่องหมาย " / " ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความเชื่อของผู้ตอบ คำถามละ 1 ช่อง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย			เห็นด้วย		
	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อย	ปานกลาง	มาก
1. ท่านเชื่อว่า สิ่งสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพของท่าน คือ การกระทำของท่านเอง						
2. สุขภาพของท่านจะเป็นอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับ กรรมเก่า						
3. ไม่ว่าท่านจะปฏิบัติตัวอย่างไรก็ตาม ถ้า ถึงเวลาที่จะเจ็บป่วย ท่านก็ต้องเจ็บป่วย						

ตอนที่ 3 ความรู้สึกคุณค่าในตน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย " / " ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อตนเอง โดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้

ไม่มีคำตอบใดที่ถือว่าถูกหรือผิด ดังนั้นขอให้ผู้สูงอายุโปรดตอบด้วยความสบายใจตามความรู้สึกแท้จริงของท่านเอง

เห็นด้วยมาก คือ เมื่อผู้สูงอายุเห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างมากหรือเป็นส่วนใหญ่

เห็นด้วย คือ เมื่อผู้สูงอายุเห็นด้วยกับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วย คือ เมื่อผู้สูงอายุไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วยมาก คือ เมื่อผู้สูงอายุไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นอย่างมากหรือเป็นส่วนใหญ่

ข้อความ	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยมาก
1. ท่านคิดว่า ท่านเป็นคนที่มียุคค่าทัดเทียมกับผู้อื่น				
2. ท่านรู้สึกว่า ตนยังเป็นที่พึ่งพาของบุตรหลาน อยู่เสมอ				
3. ท่านรู้สึกว่า ท่านทำอะไรไม่สำเร็จเลย				

ตอนที่ 4 การรับรู้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตรงกับความรู้สึกนึกคิดมากน้อยเพียงใด

ซึ่งมี 3 ระดับ ให้ทำเครื่องหมาย " / " ลงในช่องที่ผู้สูงอายุตอบ

- มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมดของผู้ตอบ
- ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบบ้าง
- น้อยหรือไม่มี หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบน้อยมาก หรือไม่มีเลย

ข้อความ	มาก	ปานกลาง	น้อย/ ไม่มี
1. สบายตาของท่านเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของท่านมากเพียงใด			
2. การได้ยินเสียงของท่านได้สร้างความยุ่งยากลำบากใจให้กับท่าน มากน้อยเพียงใด			
3. กล้ามเนื้อ และร่างกายโดยทั่วไปของท่านยังสามารถช่วยตนเอง ในกิจวัตรประจำวัน โดยไม่เป็นภาระผู้อื่นได้ดีเพียงใด			

ตอนที่ 5 ความรู้ในด้านสุขภาพอนามัย

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุพิจารณาข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย " / " ลงในช่อง
ที่ผู้สูงอายุตอบ โดยมีเกณฑ์การเลือกคำตอบ ดังนี้

ใช่ หมายถึง เมื่อผู้สูงอายุพิจารณาว่าข้อความนั้นถูกต้อง

ไม่ใช่ หมายถึง เมื่อผู้สูงอายุพิจารณาว่าข้อความนั้นไม่ถูกต้อง

ไม่ทราบ หมายถึง เมื่อผู้สูงอายุไม่ทราบหรือไม่แน่ใจว่า ข้อความนั้นถูกต้องหรือไม่

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. การเคี้ยวหมาก เป็นประจำ อาจทำให้เป็นแผลในปาก หรือ เป็นสาเหตุร่วมที่ทำให้เป็นโรคมะเร็งในปากได้			
2. การออกกำลังกาย ควรทำหลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ จะช่วยให้อาหารย่อยได้ดี ท้องไม่อืด			
3. ผู้สูงอายุควรได้นอนหลับพักผ่อนในเวลากลางวัน วันละ 15-30 นาที เป็นประจำ			

ชุดที่ 2

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มี 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มี 2 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านอาหาร การออกกำลังกาย และสุขนิสัยประจำวัน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย " / " ลงในช่อง () ที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุ
ในเรื่อง การปฏิบัติตนในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย

พฤติกรรม	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ไม่เหมาะสม
อาหาร				
- ท่านรับประทาน อาหารที่มีมือใน แต่ละวัน	() วันละ 3 มือ และมีอาหารว่าง ระหว่างมือทุกวัน	() วันละ 3 มือ และมีอาหารว่าง ระหว่างมือบางวัน	() วันละ 3 มือ ไม่มีอาหารว่าง ระหว่างมือ	() ไม่ครบ 3 มือ ในแต่ละวัน
- ท่านรับประทาน ผักสีเขียวชนิด ต่าง ๆ มาก เพียงใด	() อย่างน้อยวันละ 2 มือ เป็นประจำ	() วันละครั้งทุกวัน	() เป็นบางวัน	() นาน ๆ ครั้ง เป็นบาง โอกาส

พฤติกรรม	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ไม่เหมาะสม
กิจกรรมและการออกกำลังกาย - การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การทำความสะอาดร่างกายทั่ว ๆ ไป การแต่งตัว การรับประทานอาหาร การซับล้างและการเคลื่อนไหวกายของท่านเป็นอย่างไร	<input type="checkbox"/> ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันของตนเองได้ปกติทุกอย่าง	<input type="checkbox"/> ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันของตนเองได้น้อยลง	<input type="checkbox"/> ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันของตนเองได้น้อยลง ต้องอาศัยคนช่วยเหลือเป็นครั้งคราว	<input type="checkbox"/> ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันได้น้อย ต้องอาศัยคนช่วยเหลือตลอดเวลา
- ท่านออกกำลังกายเบา ๆ ได้แก่ เดิน รำมวยจีน บริหารร่างกาย รืดเหยาะ ๆ ปั่นจักรยาน มากน้อยเพียงใด	<input type="checkbox"/> ทำทุกวันวันละอย่างน้อย 20 นาที	<input type="checkbox"/> ทำเป็นประจำ ประมาณสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง	<input type="checkbox"/> ทำเป็นครั้งคราว ประมาณเดือนละ 2-3 ครั้ง	<input type="checkbox"/> ทำเป็นบางครั้ง เมื่อมีโอกาสหรือไม่ทำเลย

พฤติกรรม	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ไม่เหมาะสม
สุขนิสัยประจำวัน - ท่านนอนหลับ ในเวลากลาง คินอย่างไร	<input type="checkbox"/> นอนหลับง่าย และหลับสนิทประมาณ 6-7 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> นอนหลับง่าย และหลับสนิทประมาณ 5 ชั่วโมง	<input type="checkbox"/> นอนหลับยาก และหลับประมาณ 3-4 ชั่วโมงและ อาจจะงีบนอน หลับในบางครั้ง	<input type="checkbox"/> นอนไม่ค่อย หลับ เป็นประจำ และ/หรือใช้ยา นอนหลับบ่อย ๆ
- การขับถ่าย อุจจาระของ ท่านเป็น อย่างไร	<input type="checkbox"/> เป็นปกติ อาจ ถ่ายทุกวันหรือวันเว้น วันก็ได้ โดยไม่ต้อง ใช้ยาระบาย	<input type="checkbox"/> ท้องผูกและ/ หรือท้องเสียเดือนละ 1-2 ครั้ง ต้องใช้ ยาระบายหรือยาแก้ ท้องเสียเป็นบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ท้องผูกและ/ หรือท้องเสียเดือน ละ 3-4 ครั้ง ต้องใช้ยาระบาย หรือยาแก้ท้องเสีย เป็นบางครั้ง	<input type="checkbox"/> ท้องผูกและ /หรือท้องเสีย ต้องใช้ยาระบาย แก้ท้องเสียเป็น ประจำ
- ท่านทำความ สะอาดผิวหนัง อย่างไร	<input type="checkbox"/> อาบน้ำวันละ 1 ครั้ง เป็นประจำและ อาจดัดได้ในระยะที่ มีอากาศหนาวหรือ เย็นจัด	<input type="checkbox"/> อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง เป็นประจำและ วันที่มีอากาศหนาว หรือเย็นจัด ยังต้อง อาบน้ำทุกวัน	<input type="checkbox"/> อาบน้ำวันละ 2 ครั้ง แม้ในวันที่ มีอากาศหนาวจัด ยังอาบน้ำทุกวัน หรือใช้การเช็ดตัว แทนการอาบน้ำทุก วันหรือวันเว้นวัน	<input type="checkbox"/> อาบน้ำมาก กว่าวันละ 2 ครั้ง หรือไม่อาบน้ำทุก วัน ยกเว้นวันที่มี อากาศหนาวจัด

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความใส่ใจในสุขภาพตน การสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม และการจัดการกับภาวะเครียด

คำชี้แจง ให้ผู้สูงอายุตอบคำถามแล้วผู้สัมภาษณ์เขียนเครื่องหมาย " / " ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุ

พฤติกรรม	เป็นประจำ	เป็นครั้งคราว	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคย
ความใส่ใจในสุขภาพตน				
- ท่านอ่านข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยจากหนังสือ แผ่นพับ หรือแผ่นป้ายโฆษณาเป็นประจำหรือไม่				
- ท่านได้ไปตรวจสุขภาพ เพื่อประเมินภาวะสุขภาพของท่านอย่างน้อยปีละครั้งเป็นประจำหรือไม่				
การสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม				
- ท่านไปทำบุญหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น งานกฐิน งานทอดผ้าป่า งานบุญประจำหมู่บ้าน และทำบุญตักบาตรที่วัดมากน้อยเพียงใด				
- ท่านได้ไปร่วมงานพิธีต่าง ๆ ของเพื่อนบ้านท่าน เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช งานศพ เป็นต้นเป็นประจำหรือไม่				
การจัดการกับภาวะเครียด				
ท่านปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้เป็นอย่างหนึ่งหรือร่วมกัน เมื่อมีภาวะเครียดเป็นประจำหรือไม่				
- การทำงานอดิเรก ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา นั่งสมาธิ การออกกำลังกาย และ/หรือการร่วมกิจกรรมสันทนาการกับผู้อื่น				

ตอนที่ 2 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านการจัดการกับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ
คำชี้แจง โปรดส่งเครื่องหมาย " / " ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบของผู้สูงอายุ

พฤติกรรม	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ไม่เหมาะสม
- เติงหรือที่นอนเป็นอย่างไรอื่น ๆ (โปรดระบุ)	() มีที่นอนบนเตียงหรือแคร่เตี้ย ทำห้อยตะพืดได้	() มีที่นอนวางราบกับพื้น	() มีเสื่อนอนวางราบกับพื้น	() เติงสูงไม่มีไม้กั้นข้างเตียงหรือนอนราบกับพื้น โดยไม่มีเสื่อหรือที่นอน
- ลักษณะส้วมที่ใช้อื่น ๆ (โปรดระบุ)	() ส้วมโถนั่งห้อยเท้าได้ มีที่เกาะสำหรับเดินหรือลุกนั่งหรือใช้เก้าอี้นั่งบนส้วมนั่งยอง ๆ	() ส้วมนั่งยอง ๆ มีที่เกาะสำหรับเดินหรือลุกนั่ง	() ส้วมนั่งยองๆ ไม่มีที่เกาะหรือลุกนั่ง	() ใช้ส้วมรวมกันในหมู่บ้านหรือไม่มีส้วมใช้

ประวัติผู้เขียน

นางสาวขวัญใจ ตันตีวัฒนเสถียร เกิดวันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ.2504 ที่อำเภอเมือง
จังหวัดยโสธร สำเร็จการศึกษา พยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูงจากวิทยาลัยพยาบาลสรรพสิทธิ
ประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี ในปีการศึกษา 2527 ปัจจุบัน ดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 4
โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม อำเภอเดชอุดม จังหวัดอุบลราชธานี

