



**ภาคผนวก**

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร

อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโงชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. อาจารย์ ดร.วินธนา คูศิริสิน

อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาโงชนศาสตร์ศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

3. รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญโญ

อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาการบริหาร  
และประเมินโครงการ  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนอร์ธ เชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ภาคผนวก ข

### ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์

#### เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านอุมลอง อำเภอดง จังหวัดลำปาง”

##### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้เป็นแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านอุมลอง อำเภอดง จังหวัดลำปาง ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพครอบคลุมการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและนอนหลับ การจัดการความเครียด และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สำหรับภาวะสุขภาพครอบคลุมภาวะสุขภาพร่างกาย และภาวะสุขภาพจิตใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ ภาวะสุขภาพและความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านอุมลอง อำเภอดง จังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา โภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบการสัมภาษณ์ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับผู้ศึกษาจะเก็บไว้เป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น และได้ข้อมูลพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ให้ผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปจัดทำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและการแก้ไขปัญหาการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุต่อไป

##### รายละเอียดแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ

- 2.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร
- 2.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
- 2.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านการพักผ่อนและนอนหลับ
- 2.4 พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด
- 2.5 พฤติกรรมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ส่วนที่ 3 ภาวะสุขภาพ

- 3.1 ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย
- 3.2 ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

## แบบสัมภาษณ์

เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านอุมลอง  
อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง”

## คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุชุมชนบ้านอุมลอง อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง แบ่ง  
แบบสัมภาษณ์ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ  1.) ชาย  2.) หญิง
2. อายุ ..... ปี
3. สถานภาพการสมรส
 

<input type="checkbox"/> 1.) โสด	<input type="checkbox"/> 2.) สมรส
<input type="checkbox"/> 3.) หม้าย	<input type="checkbox"/> 4.) หย่า/แยกกันอยู่
4. การศึกษา
 

<input type="checkbox"/> 1.) ไม่ได้เรียนหนังสือ	<input type="checkbox"/> 2.) ประถมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> 3.) ประถมศึกษาตอนปลาย	<input type="checkbox"/> 4.) มัธยมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> 5.) มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	<input type="checkbox"/> 6.) ปวส./อนุปริญญา
<input type="checkbox"/> 7.) ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> 8.) สูงกว่าปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 9.) อื่นๆ ระบุ.....	
5. รายได้ (บาท/เดือน)
 

<input type="checkbox"/> 1.) ต่ำกว่า 2,000	<input type="checkbox"/> 2.) 2,001 – 5,000
<input type="checkbox"/> 3.) 5,001 – 10,000	<input type="checkbox"/> 4.) 10,001 – 20,000
<input type="checkbox"/> 5.) มากกว่า 20,000	
6. บุคคลที่พักอาศัยด้วย
 

<input type="checkbox"/> 1.) อาศัยอยู่ตามลำพัง	<input type="checkbox"/> 2.) อาศัยอยู่กับคู่สมรส
<input type="checkbox"/> 3.) อาศัยอยู่กับครอบครัว บุตร หลาน	<input type="checkbox"/> 4.) อาศัยอยู่กับญาติ
<input type="checkbox"/> 5.) อื่นๆ ระบุ.....	



## 7. โรคประจำตัว

- 1.) ไม่มี  
 2.) มี (ระบุ.....)

## 8. สุขบุหรี

- 1.) ไม่สุข  
 2.) สุข จำนวน ..... มวน/วัน

จำนวนปีที่สุขบุหรีมาแล้ว  1.) น้อยกว่า 3 ปี  2.) 3 – 5 ปี  3.) มากกว่า 5 ปี

## 9. คัดมสุรา

- 1.) ไม่ดื่ม  
 2.) ดื่ม ปริมาณ ..... แก้ว/วัน (.....มล.)

..... ขวด/วัน (.....มล.)

จำนวนปีที่ดื่มสุรามาแล้ว  1.) น้อยกว่า 3 ปี  2.) 3 – 5 ปี  3.) มากกว่า 5 ปี

## ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

### ตอนที่ 2.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นคำถามประเมินถึงสิ่งที่ผู้สูงอายุกระทำหรือปฏิบัติจนเป็นนิสัยประจำตัว  
เกี่ยวกับการรับประทานอาหาร โดยแบ่งเป็นความถี่ในการรับประทานอาหารและปริมาณ  
ในการรับประทานอาหาร

ข้อความ	จำนวนมื้อต่อสัปดาห์				ปริมาณที่รับประทานต่อมื้อ			
	ไม่ รับประทาน	1-7 มื้อ	8-14 มื้อ	15 - 21 มื้อ	ทัพพี	ช้อน กินข้าว	ช้อนชา	อื่นๆ
1. รับประทาน ข้าวกล้องหรือ ข้าวซ้อมมือ								
2. ดื่มน้ำหรือกาแฟ								
3. ดื่มนมถั่วเหลืองหรือ น้ำเต้าหู้ที่ไม่ใส่น้ำตาล								
4. รับประทานขนมหวาน เช่น ขนมชั้น ขนม หม้อแกง วุ้นกะทิ ฯลฯ								
5. รับประทานไข่ต้มหรือ ไข่ตุ๋น								
6. รับประทานเนื้อสัตว์ ติดมันหรือติดหนัง								
7. รับประทานผักกลุ่มสี ต่างๆ 7.1 สีเขียว เช่น ตำลึง มะเขือพวง บร็อกโคลี่ กะหล่ำปลี บวบ ฯลฯ 7.2 สีขาว เช่น กระเทียม หอมหัวใหญ่ ขิง ข่า ฯลฯ								

ข้อความ	จำนวนมือต่อสัปดาห์				ปริมาณที่รับประทานต่อมือ			
	ไม่ รับประทาน	1-7 มือ	8-14 มือ	15 - 21 มือ	ทัพพี	ช้อน กินข้าว	ช้อนชา	อื่นๆ
7.3 สีส้มหรือสีเหลือง เช่น แครอท พริกทอง ฯลฯ 7.4 สีม่วง เช่น มะเขือ ม่วง กะหล่ำปลีม่วง ฯลฯ 7.5 สีแดง เช่น มะเขือเทศ กระเจี๊ยบแดง ฯลฯ								
8. รับประทานผลไม้ รสหวาน เช่น ลำไย ละมุด มะม่วงสุก ขนุน หรือกล้วยสุก ฯลฯ								
9. รับประทานน้ำมันพืช 9.1 น้ำมันถั่วเหลือง 9.2 น้ำมันปาล์ม 9.3 อื่นๆ (ระบุ).....								
10. รับประทานไขมัน หรือน้ำมันหมู								
11. รับประทาน ปลาเค็ม หรือปลาร้า								
12. รับประทานผลไม้ รสไม่หวาน เช่น ชมพู ฝรั่ง หรือส้ม								
13. รับประทาน ปลากระป๋อง								

ข้อความ	จำนวนมือต่อสัปดาห์				ปริมาณที่รับประทานต่อมือ			
	ไม่ รับประทาน	1-7 มือ	8-14 มือ	15 - 21 มือ	ทัพพี	ช้อน กินข้าว	ช้อนชา	อื่นๆ
14. รับประทาน เนื้อหมู หรือเนื้อไก่								
15. รับประทานเครื่องใน สัตว์								
16. รับประทานอาหารที่ ปรุงด้วยวิธีการทอด								
17. รับประทานอาหารที่ ปรุงด้วยวิธีการบึ่งหรือ ย่าง								
18. รับประทานเนื้อ กระป๋อง หรือเนื้อโค								
19. รับประทานปลา น้ำจืด								
20. รับประทานปลา น้ำเค็มและอาหารทะเล อื่นๆ								
21. รับประทานอาหารที่ มีกะทิเป็นส่วนประกอบ								
22. ดื่มนมพร่อง มันเนย								
23. ดื่มน้ำสะอาด								

ตอนที่ 2.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นคำถามประเมินถึงสิ่งที่คุณอายุกระทำหรือปฏิบัติจนเป็นนิสัยประจำตัว  
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยแบ่งการปฏิบัติตัวเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ

ปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์

ท่านออกกำลังกายหรือไม่

( ) ออกกำลังกาย ( ) ไม่ออกกำลังกาย (ถ้าไม่ออกกำลังกายข้ามไป

ตอนที่ 2.3)

ข้อความ	จำนวนวันต่อสัปดาห์			
	ไม่เคยปฏิบัติ	1 – 2 วัน	3 – 5 วัน	6 – 7 วัน
1. ออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ว วิ่งช้าๆ หรือปั่นจักรยาน ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป				
2. อบอุ่นร่างกายก่อน ออกกำลังกาย 5 – 10 นาที				
3. พ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังการ ออกกำลังกายด้วยการบริหาร กล้ามเนื้อช้าๆ				
4. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หรือมีเหงื่อออก				
5. ออกกำลังกายตามความ เหมาะสมของร่างกาย				
6. ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย ถ้ารู้สึก เหนื่อยมาก หน้ามืด หรือใจสั่น จะ หยุดออกกำลังกายทันที				

**ตอนที่ 2.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านการพักผ่อนและนอนหลับ**

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการประเมินเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้สูงอายุกระทำหรือปฏิบัติจนเป็นนิสัย

ประจำตัวในการพักผ่อนและนอนหลับ โดยแบ่งการปฏิบัติตัวเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ

ปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์

ข้อความ	จำนวนวันต่อสัปดาห์			
	ไม่เคยปฏิบัติ	1 – 2 วัน	3 – 5 วัน	6 – 7 วัน
1. จัดเวลาบางส่วนในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ				
2. สามารถแบ่งเวลาในการทำงานและการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม				
3. เมื่อมีเวลาว่างจะหากิจกรรมที่เพลิดเพลินทำ				
4. ดื่มน้ำอุ่นๆ หรือนมพร่องมันเนยอุ่นๆ ก่อนนอน				
5. นอนหลับวันละ 7 – 8 ชั่วโมง				

ตอนที่ 2.4 พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการประเมินถึงสิ่งที่คุณอายุกระทำหรือปฏิบัติจนเป็นนิสัยประจำตัว  
เกี่ยวกับการจัดการความเครียด โดยแบ่งการปฏิบัติตัวเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ

ปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์

ข้อความ	จำนวนวันต่อสัปดาห์			
	ไม่เคยปฏิบัติ	1 – 2 วัน	3 – 5 วัน	6 – 7 วัน
1. ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ หรือรดน้ำต้นไม้ เพื่อ ผ่อนคลายความเครียด				
2. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ จะปรึกษากับสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด				
3. เข้าวัด ทำบุญ นั่งสมาธิเพื่อทำให้จิตใจสงบและลดความเครียด				
4. เมื่อรู้สึกเครียดจะรับประทานยาคลายเครียดหรือยานอนหลับ				
5. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะพยายามหาทางแก้ไขปัญหา				

ตอนที่ 2.5 พฤติกรรมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็น การประเมินถึงสิ่งที่ผู้สูงอายุกระทำหรือปฏิบัติจนเป็นนิสัยประจำตัว เกี่ยวกับการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยแบ่งการปฏิบัติตัวเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ไม่เคยปฏิบัติ

ปฏิบัติ 1 – 2 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติ 3 – 5 วันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติ 6 – 7 วันต่อสัปดาห์

ข้อความ	จำนวนวันต่อสัปดาห์			
	ไม่เคยปฏิบัติ	1 – 2 วัน	3 – 5 วัน	6 – 7 วัน
1. สังสรรค์หรือพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว				
2. บุคคลในครอบครัวและญาติพี่น้องยังคงให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ				
3. ติดต่อพูดคุยหรือเยี่ยมเยือนเพื่อนฝูงและญาติพี่น้อง				
4. เพื่อนบ้านพ้องพา ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน				
5. เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำกับสมาชิกในครอบครัว				
6. เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ หรือชมรมดนตรีไทย ฯลฯ				
7. เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมในชุมชน				



### ส่วนที่ 3 ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

#### ตอนที่ 3.1 ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้เป็น การสัมภาษณ์เกี่ยวกับภาวะสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ลักษณะ

คำตอบประกอบด้วย 4 ตัวเลือก ประกอบด้วย

ทำไม่ได้เลย	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นว่าข้อความนั้นไม่สามารถทำได้เลย
ทำได้แต่ต้องมีคนช่วย	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นว่าข้อความนั้นทำได้ แต่ต้องมีคนช่วย
ทำได้แต่ช้า	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นว่าข้อความนั้นทำได้ แต่ช้ากว่าปกติ
ทำได้	หมายถึง	ผู้สูงอายุเห็นว่าข้อความนั้นสามารถทำได้ด้วยตนเองตามปกติ

ข้อความ	ทำไม่ได้เลย	ทำได้แต่ต้องมีคนช่วย	ทำได้แต่ช้า	ทำได้
1. เตรียมอาหารด้วยตนเอง				
2. รับประทานอาหารด้วยตนเอง				
3. แต่งตัวด้วยตนเอง				
4. ดูแลร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ				
5. สามารถเข้าห้องน้ำได้ด้วยตนเอง				
6. สามารถขึ้น ลงบันไดได้ด้วยตนเอง				
7. สามารถเดินในระยะทางประมาณ 10 เมตร				
8. ทำงานเบาๆ รอบๆ บ้าน เช่น กวาดขยะ หรือรดน้ำต้นไม้				
9. ทำงานที่ต้องใช้แรงมาก เช่น ตัดไม้หรือถางหญ้า				
10. สามารถใช้บริการรถสาธารณะได้ด้วยตนเอง				

### ตอนที่ 3.2 ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

**คำชี้แจง** ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ลักษณะ

คำตอบประกอบด้วย 4 ตัวเลือก ประกอบด้วย

ไม่มี	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก นึกคิดของผู้สูงอายุ
มีน้อย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก นึกคิดของผู้สูงอายุ เพียงเล็กน้อย หรือเกิดขึ้น 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์
มีปานกลาง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก นึกคิดของผู้สูงอายุ ปานกลาง หรือเกิดขึ้น 3 – 4 ครั้ง/สัปดาห์
มีมาก	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึก นึกคิดของผู้สูงอายุ มาก หรือมีความรู้สึกทุกๆ วัน

ข้อความ	ไม่มี	มีน้อย	มีปานกลาง	มีมาก
1. รู้สึกกระวนกระวายใจ				
2. รู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำเนินชีวิต				
3. รู้สึกท้อแท้				
4. รู้สึกผิดหวังในตนเอง				
5. รู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ใจ				
6. รู้สึกกังวลต่อสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย				
7. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ เมื่อมีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้น				
8. รู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
9. รู้สึกภูมิใจในตนเอง				
10. รู้สึกมีความสุขในการดำเนิน ชีวิตประจำวัน				
11. รู้สึกสบายใจ				

ภาคผนวก ค

หนังสือยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน ผู้สูงอายุชุมชนบ้านอุมลอง

ข้าพเจ้า นางสาวสุภารัตน์ จาดจิ้น เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านอุมลอง อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการให้สัมภาษณ์ชุดนี้ ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบการสัมภาษณ์ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่าอย่างยิ่งต่อการนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนา แก้ไขและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมทั้งการเฝ้าระวัง ป้องกันและลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ตลอดจนเป็นแนวทางในการส่งเสริมและให้ความรู้ทางด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเกิดผลดีกับสุขภาพของผู้สูงอายุต่อไป และท่านสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นกับตัวท่าน

เมื่อท่านทราบและยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือในการศึกษารุ่นนี้ไว้ด้วย ขอขอบพระคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษา

( )

ลายมือชื่อ.....พยาน

( )

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

( นางสาวสุภารัตน์ จาดจิ้น )

ภาคผนวก ง

สรุปผลประเมินดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1.00	
2.	1.00	
3.	0.67	
4.	0.67	
5.	0.67	
6.	1.00	
7.	1.00	
8.	0.67	
9.	0.67	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.82		

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ แบ่งเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย

2.1 พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1.00	
2.	1.00	
3.	1.00	
4.	1.00	
5.	1.00	
6.	1.00	
7.	1.00	
8.	1.00	
9.	1.00	
10.	0.67	
11.	1.00	
12.	1.00	
13.	1.00	
14.	0.67	
18.	1.00	
19.	1.00	
20.	1.00	
21.	1.00	
22.	1.00	
23.	1.00	
<b>รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.97</b>		

## 2.2 พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1.00	
2.	1.00	
3.	1.00	
4.	1.00	
5.	1.00	
6.	1.00	
<b>รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 1.00</b>		

## 2.3 พฤติกรรมสุขภาพด้านการพักผ่อนและนอนหลับ

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1.00	
2.	1.00	
3.	0.67	
4.	1.00	
5.	1.00	
<b>รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.93</b>		

## 2.4 พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียด

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	0.67	
2.	0.67	
3.	1.00	
4.	1.00	
5.	1.00	
<b>รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.87</b>		

## 2.5 พฤติกรรมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	0.67	
2.	1.00	
3.	0.67	
4.	1.00	
5.	1.00	
6.	1.00	
7.	1.00	
<b>รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.91</b>		

ส่วนที่ 3 ภาวะสุขภาพ แบ่งเป็น 2 ด้าน ประกอบด้วย

3.1 ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	1.00	
2.	1.00	
3.	1.00	
4.	1.00	
5.	1.00	
6.	1.00	
7.	1.00	
8.	1.00	
9.	0.67	
10.	1.00	
<b>รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.97</b>		



## 3.2 ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

คำถามข้อที่	ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC)	ข้อเสนอแนะ
1.	0.67	
2.	1.00	
3.	1.00	
4.	1.00	
5.	0.67	
6.	1.00	
7.	1.00	
8.	1.00	
9.	1.00	
10.	1.00	
11.	1.00	
รวมค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) รายตอน = 0.94		

\*\*\*\*ค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (IOC) ทั้งฉบับ= 0.93

ภาคผนวก จ

ประชากรที่มีโรคประจำตัวและประชากรที่สูบบุหรี่และดื่มสุรา

จ. 1 จำนวนและร้อยละของประชากรที่มีโรคประจำตัว จำแนกตามข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมสุขภาพ และภาวะสุขภาพ (N=44)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	30	68.18
ชาย	14	31.82
อายุ		
60-74 ปี	25	56.82
75-90 ปี	19	43.18
สถานภาพ		
โสด	5	11.36
สมรส	22	50.00
หม้าย	16	36.36
หย่า/แยกกันอยู่	1	2.27
การศึกษา		
ประถมศึกษาตอนต้น	1	2.27
ประถมศึกษาตอนปลาย	39	88.64
มัธยมศึกษาตอนต้น	2	4.55
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	2	4.55
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 2,000 บาท	22	50.00
2,001-5,000 บาท	17	38.64
5,001-10,000 บาท	3	6.82
10,001-20,000 บาท	2	4.55

## จ. 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
การพักอาศัย		
อาศัยอยู่ตามลำพัง	6	13.64
อาศัยอยู่กับคู่สมรส	10	22.73
อาศัยอยู่กับครอบครัว	28	63.64
บุตร หลาน		
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	37	84.10
สูบ	7	15.90
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่ม	40	90.91
ดื่ม	4	9.09
พฤติกรรมสุขภาพ		
ดี	4	9.09
ปานกลาง	36	81.82
ไม่ดี	4	9.09
ภาวะสุขภาพ		
ดี	17	38.64
ปานกลาง	26	59.09
ไม่ดี	1	2.27

จากตาราง จ. 1 พบว่า ประชากรที่มีโรคประจำตัวเป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.18 มากกว่าเพศชาย ร้อยละ 31.82 มีอายุระหว่าง 60-74 ปีมากที่สุด ร้อยละ 47 มีสถานภาพสมรสมากที่สุด ร้อยละ 54 มีวุฒิการศึกษาปริญญาโทมากที่สุด ร้อยละ 56.82 มีรายได้ไม่น้อยกว่า 2,000 บาทต่อเดือนมากที่สุด ร้อยละ 50.00 อาศัยอยู่กับครอบครัวบุตร หลาน ร้อยละ 63.64 ไม่สูบบุหรี่มากที่สุด ร้อยละ 84.10 ไม่ดื่มสุรามากที่สุด ร้อยละ 90.91 มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 81.82 และมีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 59.09

จ.2 จำนวนและร้อยละของประชากรที่สูบบุหรี่ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมสุขภาพ และ  
ภาวะสุขภาพ (N=13)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	7	53.85
หญิง	6	46.15
อายุ		
60-74 ปี	8	61.54
75-90 ปี	5	38.46
สถานภาพ		
โสด	3	23.08
สมรส	7	53.85
หม้าย	3	23.08
การศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	12	92.31
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	1	7.69
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 2,000 บาท	7	53.85
2,001-5,000 บาท	6	46.15
การพักอาศัย		
อาศัยอยู่ตามลำพัง	2	15.38
อาศัยอยู่กับคู่สมรส	5	38.46
อาศัยอยู่กับครอบครัว บุตร หลาน	6	46.15
โรคประจำตัว		
ไม่มี	9	69.23
มี	4	30.77

## จ. 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มสุรา		
ไม่ดื่ม	6	46.15
ดื่ม	7	53.85
พฤติกรรมสุขภาพ		
ปานกลาง	11	84.62
ไม่ดี	2	15.38
ภาวะสุขภาพ		
ดี	9	69.23
ปานกลาง	4	30.77

จากตาราง จ. 2 พบว่า ประชากรที่สูบบุหรี่เป็นเพศชาย ร้อยละ 53.85 มากกว่า เพศหญิง ร้อยละ 46.15 มีอายุระหว่าง 60-74 ปีมากที่สุด ร้อยละ 61.54 มีสถานภาพสมรสมากที่สุด ร้อยละ 53.85 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด ร้อยละ 92.31 มีรายได้ไม่น้อยกว่า 2,000 บาทต่อเดือนมากที่สุด ร้อยละ 53.85 อาศัยอยู่กับครอบครัวบุตร หลาน ร้อยละ 46.15 ไม่มีโรคประจำตัวมากที่สุด ร้อยละ 69.23 ดื่มสุรามากที่สุด ร้อยละ 53.85 มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 84.62 และมีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดีที่สุด ร้อยละ 69.23

จ.3 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ดื่มสุรา จำแนกตามข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมสุขภาพ และ  
ภาวะสุขภาพ (N=9)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	8	88.89
หญิง	1	11.11
อายุ		
60-74 ปี	6	66.67
75-90 ปี	3	33.33
สถานภาพ		
โสด	1	11.11
สมรส	6	66.67
หม้าย	2	22.22
การศึกษา		
มัธยมศึกษาตอนต้น	8	88.89
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	1	11.11
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 2,000 บาท	3	33.33
2,001-5,000 บาท	6	66.67
การพักอาศัย		
อาศัยอยู่กับคู่สมรส	1	11.11
อาศัยอยู่กับครอบครัว บุตร หลาน	8	88.89
โรคประจำตัว		
ไม่มี	5	55.60
มี	4	44.00
การสูบบุหรี่		
ไม่สูบ	5	55.60
สูบ	4	44.00

## จ. 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมสุขภาพ		
ดี	1	11.11
ปานกลาง	6	66.67
ไม่ดี	2	22.22
ภาวะสุขภาพ		
ดี	4	44.44
ปานกลาง	4	44.44
ไม่ดี	1	11.11

จากตาราง จ. 3 พบว่า ประชากรที่ดื่มสุราเป็นเพศชาย ร้อยละ 88.89 มากกว่า เพศหญิง ร้อยละ 11.11 มีอายุระหว่าง 60-74 ปีมากที่สุด ร้อยละ 66.67 มีสถานภาพสมรสมากที่สุด ร้อยละ 66.67 มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุด ร้อยละ 88.89 มีรายได้ระหว่าง 2,001-5,000 บาทต่อเดือนมากที่สุด ร้อยละ 66.67 อาศัยอยู่กับครอบครัวบุตร หลาน ร้อยละ 88.89 ไม่มีโรคประจำตัวมากที่สุด ร้อยละ 55.60 ไม่สูบบุหรี่มากที่สุด ร้อยละ 55.60 มีพฤติกรรมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 66.67 และมีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดีและปานกลาง ร้อยละ 44.44 เท่ากัน

## ภาคผนวก จ

### รายละเอียดพฤติกรรมสุขภาพและภาวะสุขภาพ

สำหรับในส่วนรายละเอียด พฤติกรรมสุขภาพ ประกอบด้วย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและนอนหลับ การจัดการความเครียด และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีการแปลผลคะแนนออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี

สำหรับในส่วนรายละเอียด ภาวะสุขภาพ ประกอบด้วย ภาวะสุขภาพด้านร่างกายและภาวะสุขภาพด้านจิตใจ มีการแปลผลคะแนนออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนระหว่าง	2.50 – 3.00	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับดี
คะแนนระหว่าง	1.50 – 2.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง
คะแนนระหว่าง	0.00 – 1.49	หมายถึง	การปฏิบัติอยู่ในระดับไม่ดี



จ.1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหาร (N= 71)

การรับประทานอาหาร	หมู่อาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
		ไม่รับประทาน	1-7 มื้อ	8-14 มื้อ	15-21 มื้อ		
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
<b>1. อาหารหมู่น้ำแข็งและแป้ง</b>							
	1.1 ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ	67 (94.40)	1 (1.40)	0 (0.00)	3 (4.20)	0.14 ± 0.62	ไม่ดี
	1.2 ขนมหวาน	6 (8.50)	37 (52.10)	24 (33.80)	4 (5.60)	1.63 ± 0.72	ปานกลาง
<b>2. อาหารหมู่น้ำแข็งและไข่</b>							
	2.1 ปลาน้ำจืด	0 (0.00)	4 (5.60)	17 (23.90)	50 (70.4)	2.65 ± 0.59	ดี
	2.2 เนื้อกระบือหรือเนื้อโค	50 (70.40)	17 (23.90)	2 (2.80)	2 (2.80)	2.62 ± 0.68	ดี
	2.3 เครื่องในสัตว์	42 (59.20)	24 (33.80)	4 (5.60)	1 (1.40)	2.51 ± 0.67	ดี
	2.4 เนื้อหมูหรือเนื้อไก่	1 (1.40)	8 (11.30)	23 (32.40)	39 (54.90)	2.41 ± 0.74	ปานกลาง
	2.5 เนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง	15 (21.10)	34 (47.90)	21 (29.60)	1 (1.40)	1.89 ± 0.75	ปานกลาง
	2.6 อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการปิ้งหรือย่าง	5 (7.00)	48 (67.60)	16 (22.50)	2 (2.80)	1.79 ± 0.61	ปานกลาง
เช่น หมูปิ้ง หมูย่าง ปลาปิ้ง							
	2.7 อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการทอด เช่น หมูทอด ปลาทอด	4 (5.60)	39 (54.90)	23 (32.40)	5 (7.00)	1.41 ± 0.71	ไม่ดี

ฉ.1 (ต่อ)

การรับประทานอาหาร	หมู่อาหาร	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
		ไม่รับประทาน	1-7 มื้อ	8-14 มื้อ	15-21 มื้อ		
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
2.8	ไข่ต้มหรือไข่ตุ๋น	4 (5.60)	41 (57.70)	22 (31.00)	4 (5.60)	1.37 $\pm$ 0.68	ไม่ดี
2.9	ปลาน้ำเค็มและอาหารทะเลอื่นๆ	11 (15.50)	35 (49.30)	20 (28.20)	5 (7.00)	1.27 $\pm$ 0.81	ไม่ดี
2.10	ปลากระป๋อง	23 (32.40)	42 (59.20)	4 (5.60)	2 (2.80)	2.21 $\pm$ 0.67	ปานกลาง
2.11	ปลาเค็ม ปลาจ๊ว	14 (19.70)	25 (35.20)	21 (29.60)	11 (15.50)	1.59 $\pm$ 0.97	ปานกลาง
<b>3. อาหารหมัก</b>							
3.1	ผักสีเขียว เช่น ตำลึง มะเขือพวง บวบ บร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี ฯลฯ	0 (0.00)	1 (1.40)	1 (1.40)	69 (97.20)	2.96 $\pm$ 0.26	ดี
3.2	ผักสีขาว เช่น กระเทียม หอมหัวใหญ่ ฯลฯ	0 (0.00)	1 (1.40)	6 (8.50)	64 (90.10)	2.89 $\pm$ 0.36	ดี
3.3	ผักสีแดง เช่น มะเขือเทศ กระเจี๊ยบแดง ฯลฯ	0 (0.00)	14 (19.70)	38 (53.50)	19 (26.80)	2.07 $\pm$ 0.68	ปานกลาง
3.4	ผักสีส้มหรือสีเหลือง เช่น แครอท ฟักทอง ฯลฯ	1 (1.40)	24 (33.80)	35 (49.30)	11 (15.50)	1.79 $\pm$ 0.72	ปานกลาง
3.5	ผักสีม่วง เช่น มะเขือม่วง กะหล่ำปลีม่วง ฯลฯ	0 (0.00)	31 (43.70)	29 (40.8)	11 (15.50)	1.72 $\pm$ 0.72	ปานกลาง

ฉ.1 (ต่อ)

การรับประทานอาหาร	หมู่อาหาร	จำนวนมือต่อสัปดาห์				ค่าเฉลี่ย ± ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับการปฏิบัติ
		ไม่รับประทาน	1-7 มือ	8-14 มือ	15-21 มือ		
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
<b>4. อาหารหมู่ผลไม้</b>							
	4.1 ผลไม้รสไม่หวาน เช่น ชมพู ฝรั่ง หรือส้ม	0 (0.00)	23 (32.40)	26 (36.60)	22 (31.00)	1.99 ± 0.80	ปานกลาง
	4.2 ผลไม้รสหวาน เช่น ลำไย มะม่วงสุก ทุเรียน ขนุน หรือกล้วยสุก ฯลฯ	1 (1.40)	10 (14.10)	24 (33.80)	36 (50.70)	0.66 ± 0.77	ไม่ดี
<b>5. อาหารหมูไขมัน</b>							
	5.1 ไขมันหรือน้ำมันหมู	46 (64.80)	20 (28.20)	3 (4.20)	2 (2.80)	2.55 ± 0.71	ดี
	5.2 กะทิ	14 (19.70)	46 (64.80)	8 (11.30)	3 (4.20)	2.00 ± 0.69	ปานกลาง
	5.3 น้ำมันถั่วเหลือง	25 (4.20)	10 (14.10)	25 (4.20)	11 (15.50)	1.31 ± 1.11	ไม่ดี
	5.4 น้ำมันปาล์ม	47 (66.20)	6 (8.50)	13 (18.30)	5 (7.00)	0.66 ± 1.01	ไม่ดี
<b>6. เครื่องดื่ม</b>							
	6.1 น้ำสะอาด	0 (0.00)	1 (1.40)	0 (0.00)	70 (98.60)	2.97 ± 0.24	ดี
	6.2 ชาหรือกาแฟ	51 (71.80)	17 (18.30)	3 (3.20)	0 (0.00)	2.48 ± 0.86	ปานกลาง
	6.3 นมถั่วเหลือง	12 (16.90)	12 (16.90)	25 (35.20)	22 (31.00)	1.80 ± 1.06	ปานกลาง
	6.4 นมพร้อมมันเนย	35 (49.30)	12 (16.90)	16 (22.5)	8 (11.30)	0.96 ± 1.09	ไม่ดี
<b>โดยรวม</b>						<b>1.87 ± 0.17</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง จ.1 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านการรับประทานอาหาร (จำแนกตามความถี่ในการรับประทานอาหาร) โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามหมู่อาหาร พบว่า ประชากรมีการรับประทานอาหารหมู่น้ำเต้าหู้และไข่ ผัก ผลไม้ ไขมัน และเครื่องดื่มอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนอาหารหมู่น้ำข้าวและแป้งอยู่ในระดับไม่ดี



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

ฉ. 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการออกกำลังกาย (N= 71)

กิจกรรมการออกกำลังกาย	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
	ไม่เคยปฏิบัติ	1-2 วัน	3-5 วัน	6-7 วัน		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
1. ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของร่างกาย	11 (15.50)	12 (16.90)	22 (31.10)	26 (36.60)	1.89 $\pm$ 1.08	ปานกลาง
2. ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ครั้งละ 30 นาที ขึ้นไป	11 (15.50)	12 (16.90)	23 (32.40)	25 (35.20)	1.87 $\pm$ 1.07	ปานกลาง
3. ฟ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายด้วยการบริหารกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ	11 (15.50)	12 (16.90)	23 (32.40)	25 (35.20)	1.87 $\pm$ 1.07	ปานกลาง
4. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหรือมีเหงื่อออก	11 (15.50)	12 (16.90)	24 (33.80)	24 (33.80)	1.86 $\pm$ 1.06	ปานกลาง
5. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย 5 – 10 นาที					1.85 $\pm$ 1.05	ปานกลาง
6. ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก หน้ามืด หรือใจสั่นจะหยุดออกกำลังกายทันที	11 (15.50)	14 (19.70)	25 (35.20)	21 (29.60)	1.79 $\pm$ 1.04	ปานกลาง
โดยรวม					1.85 $\pm$ 1.06	ปานกลาง

จากตาราง ฉ. 2 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ฉ. 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการพักผ่อนและนอนหลับ (N= 71)

การพักผ่อนและนอนหลับ	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
	ไม่เคยปฏิบัติ	1-2 วัน	3-5 วัน	6-7 วัน		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
1. นอนหลับ วันละ 7 – 8 ชั่วโมง	0 (0.00)	0 (0.00)	13 (18.30)	58 (81.70)	2.82 $\pm$ 0.39	ดี
2. จัดเวลาบางส่วนในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ	0 (0.00)	4 (5.60)	40 (56.30)	27 (38.00)	2.32 $\pm$ 0.58	ปานกลาง
3. เมื่อมีเวลาว่างจะหากิจกรรมที่เพลิดเพลินทำ	0 (0.00)	5 (7.00)	39 (54.90)	27 (38.00)	2.31 $\pm$ 0.59	ปานกลาง
4. สามารถแบ่งเวลาในการทำงานและการพักผ่อนได้อย่างเหมาะสม	0 (0.00)	5 (7.00)	40 (56.30)	26 (36.60)	2.29 $\pm$ 0.59	ปานกลาง
5. ดื่มน้ำอุ่นๆ หรือนมพร้อมมันเนยอุ่นๆ ก่อนนอน	13 (18.30)	9 (12.70)	23 (32.40)	26 (36.60)	1.87 $\pm$ 1.11	ไม่ดี
โดยรวม					2.32 $\pm$ 0.51	ปานกลาง

จากตาราง ฉ. 3 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านการพักผ่อนและนอนหลับโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

จ.4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการจัดการความเครียด (N= 71)

การจัดการความเครียด	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
	ไม่เคยปฏิบัติ N (%)	1-2 วัน N (%)	3-5 วัน N (%)	6-7 วัน N (%)		
1. เมื่อรู้สึกเครียดจะรับประทานยาคลายเครียด หรือ ยานอนหลับ	54 (76.10)	5 (7.00)	4 (5.60)	8 (11.30)	2.48 $\pm$ 1.03	ปานกลาง
2. ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ หรือรดน้ำต้นไม้เพื่อ ผ่อนคลายความเครียด	0 (0.00)	10 (14.10)	28 (39.40)	33 (46.50)	2.32 $\pm$ 0.71	ปานกลาง
3. เมื่อรู้สึกไม่สบายใจจะปรึกษากับสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิด	3 (4.20)	9 (12.70)	38 (53.50)	21 (29.60)	2.08 $\pm$ 0.77	ปานกลาง
4. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นจะพยายามหาทางแก้ไขปัญหา	0 (0.00)	10 (14.10)	50 (70.40)	11 (15.50)	2.01 $\pm$ 0.55	ปานกลาง
5. เข้าวัด ทำบุญ หรือนั่งสมาธิทำให้จิตใจสงบและ ลดความเครียด	3 (4.20)	47 (66.20)	14 (19.70)	7 (9.90)	1.35 $\pm$ 0.72	ไม่ดี
โดยรวม					2.05 $\pm$ 0.46	ปานกลาง

จากตาราง จ. 4 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติด้านการจัดการความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ฉ. 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (N= 71)

การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	ความถี่ของการปฏิบัติต่อสัปดาห์				ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
	ไม่เคยปฏิบัติ	1-2 วัน	3-5 วัน	6-7 วัน		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
1. บุคคลในครอบครัวและญาติ พี่น้องยังคงให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ	0 (0.00)	3 (4.20)	29 (40.80)	39 (54.90)	2.51 $\pm$ 0.58	ดี
2. เพื่อนบ้านสามารถพึ่งพาและให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ	0 (0.00)	4 (5.60)	30 (42.30)	37 (52.10)	2.46 $\pm$ 0.61	ปานกลาง
3. สังสรรค์หรือพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว	1 (1.40)	5 (7.0)	29 (40.8)	36 (50.70)	2.41 $\pm$ 0.69	ปานกลาง
4. ติดต่อพูดคุยหรือเยี่ยมเยือนเพื่อนฝูงและญาติพี่น้อง	0 (0.00)	5 (7.0)	33 (46.50)	33 (46.50)	2.39 $\pm$ 0.62	ปานกลาง
5. เป็นที่ปรึกษาและให้คำแนะนำกับสมาชิกในครอบครัว	1 (1.40)	7 (9.90)	31 (43.70)	32 (45.10)	2.32 $\pm$ 0.71	ปานกลาง
6. เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมในชุมชน	0 (0.00)	37 (52.10)	23 (32.40)	11 (15.50)	1.58 $\pm$ 0.71	ปานกลาง
7. เข้าร่วมกิจกรรมชมรมคนตรีไทย	2 (2.80)	33 (46.50)	29 (40.8)	7 (9.90)	1.49 $\pm$ 0.92	ไม่ดี
<b>โดยรวม</b>					<b>2.17 <math>\pm</math> 0.50</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง ฉ. 5 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง



ฉ.6 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม (N= 71)

พฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ			ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ด้านการรับประทานอาหาร	0 (0.00)	68 (95.77)	3 (4.23)	1.87	0.17
ด้านการออกกำลังกาย	25 (35.22)	23 (32.39)	23 (32.39)	1.85	1.05
ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ	25 (35.22)	43 (60.55)	3 (4.23)	2.32	0.51
ด้านการจัดการความเครียด	9 (12.68)	56 (78.87)	6 (8.45)	2.05	0.46
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	21 (29.58)	46 (64.79)	4 (5.63)	2.19	0.49
<b>โดยรวม</b>	<b>7 (9.86)</b>	<b>60 (84.51)</b>	<b>4 (5.63)</b>	<b>2.06</b>	<b>0.35</b>

จากตาราง ฉ. 6 พบว่า ประชากรมีการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 84.51

ฉ. 7 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามภาวะสุขภาพด้านร่างกาย (N= 71)

ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	ความสามารถในการปฏิบัติ				ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ระดับ การปฏิบัติ
	ทำไม่ได้	ทำได้แต่ต้องมี คนช่วย	ทำได้ แต่ช้า	ทำได้		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
1. รับประทานอาหารด้วยตนเอง	2 (2.80)	3 (4.20)	25 (35.20)	41 (57.70)	2.63 $\pm$ 0.49	ดี
2. ทานแต่งตัวด้วยตนเอง	0 (0.00)	0 (0.00)	27 (38.00)	44 (62.00)	2.62 $\pm$ 0.49	ดี
3. ดูแลร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ	0 (0.00)	0 (0.00)	27 (38.00)	44 (62.00)	2.62 $\pm$ 0.49	ดี
4. เข้าห้องน้ำได้ด้วยตนเอง	0 (0.00)	0 (0.00)	27 (38.00)	44 (62.00)	2.61 $\pm$ 0.49	ดี
5. เตรียมอาหารด้วยตนเอง	0 (0.00)	0 (0.00)	26 (36.60)	45 (63.40)	2.48 $\pm$ 0.71	ปานกลาง
6. ทำงานเบาๆ รอบๆ บ้าน เช่น กวาดขยะ หรือ รดน้ำต้นไม้	0 (0.00)	1 (1.40)	36 (50.70)	34 (47.90)	2.46 $\pm$ 0.53	ปานกลาง
7. เดินในระยะทางประมาณ 10 เมตร	1 (1.40)	2 (2.80)	35 (49.30)	33 (46.50)	2.40 $\pm$ 0.62	ปานกลาง
8. ขึ้น ลงบันไดด้วยตนเอง	0 (0.00)	1 (1.40)	43 (60.60)	27 (38.00)	2.37 $\pm$ 0.51	ปานกลาง
9. ใช้บริการรถสาธารณะได้ด้วยตนเอง	11 (15.50)	19 (26.80)	12 (16.90)	29 (40.80)	1.83 $\pm$ 1.13	ปานกลาง
10. ทำงานที่ต้องใช้แรงมาก เช่น ตัดไม้ หรือถางหญ้า	18 (25.40)	12 (16.90)	19 (26.80)	22 (31.00)	1.63 $\pm$ 1.17	ปานกลาง
<b>โดยรวม</b>					<b>2.36 <math>\pm</math> 0.56</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง ฉ. 7 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติภาวะสุขภาพด้านร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ฉ. 8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติของประชากร จำแนกตามภาวะสุขภาพด้านจิตใจ (N= 71)

ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ	ระดับความรู้สึก				ค่าเฉลี่ย $\pm$ ส่วนเบี่ยงเบน	ระดับ การปฏิบัติ
	ไม่มี N (%)	มีน้อย N (%)	มีปานกลาง N (%)	มีมาก N (%)		
1. รู้สึกผิดหวังในตนเอง	45 (63.40)	24 (33.80)	2 (2.80)	0 (0.00)	2.61 $\pm$ 0.55	ดี
2. รู้สึกว่าชีวิตมีแต่ความทุกข์ใจ	45 (63.40)	24 (33.80)	2 (2.80)	0 (0.00)	2.61 $\pm$ 0.55	ดี
3. รู้สึกท้อแท้	37 (52.10)	32 (45.10)	2 (2.80)	0 (0.00)	2.49 $\pm$ 0.56	ปานกลาง
4. รู้สึกภูมิใจในตนเอง	0 (0.00)	2 (2.80)	42 (59.20)	27 (38.00)	2.35 $\pm$ 0.54	ปานกลาง
5. รู้สึกมีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน	0 (0.00)	2 (2.80)	42 (59.20)	27 (38.00)	2.35 $\pm$ 0.54	ปานกลาง
6. รู้สึกสบายใจ	0 (0.00)	2 (2.80)	42 (59.20)	27 (38.00)	2.35 $\pm$ 0.54	ปานกลาง
7. รู้สึกพึงพอใจในชีวิต	0 (0.00)	2 (2.80)	44 (62.00)	25 (35.20)	2.32 $\pm$ 0.53	ปานกลาง
8. รู้สึกเบื่อหน่ายกับการดำเนินชีวิต	28 (39.40)	38 (53.50)	4 (5.60)	1 (1.40)	2.30 $\pm$ 0.65	ปานกลาง
9. รู้สึกกระวนกระวายใจ	22 (31.00)	41 (57.70)	8 (11.30)	0 (0.00)	2.19 $\pm$ 0.62	ปานกลาง
10. สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้	1 (1.40)	11 (15.50)	40 (56.30)	19 (26.80)	2.08 $\pm$ 0.69	ปานกลาง
11. รู้สึกกังวลต่อสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย	13 (18.30)	42 (59.20)	14 (19.70)	2 (2.80)	1.93 $\pm$ 0.70	ปานกลาง
<b>โดยรวม</b>					<b>2.33 <math>\pm</math> 0.43</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง ฉ. 8 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติภาวะสุขภาพด้านจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ฉ. 9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการปฏิบัติของภาวะสุขภาพโดยรวม (N= 71)

ภาวะสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ			ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย	36 (50.70)	32 (45.07)	3 (4.23)	2.36	0.56
ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ	22 (30.99)	47 (66.20)	2 (2.82)	2.33	0.43
<b>โดยรวม</b>	<b>29 (40.85)</b>	<b>41 (57.75)</b>	<b>1 (1.40)</b>	<b>2.35</b>	<b>0.40</b>

จากตาราง ฉ. 9 พบว่าประชากรมีการปฏิบัติภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 57.75

ภาคผนวก ข

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและภาวะสุขภาพรายด้าน

ข.1 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย

ระดับการปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพ	ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
โดยรวม					
ดี	29 (74.36)	20 (74.07)	1 (20.00)	6.076	0.194
ปานกลาง	7 (17.95)	4 (14.82)	2 (40.00)		
ไม่ดี	3 (7.69)	3 (11.11)	2 (40.00)		

จากตาราง ข. 1 พบว่า เมื่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี มีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายอยู่ในระดับดีด้วย คิดเป็นร้อยละ 74.36

ข.2 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

ระดับการปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพ	ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
โดยรวม					
ดี	41 (87.23)	18 (81.82)	0 (0.00)	8.137	0.087
ปานกลาง	4 (8.91)	3 (13.64)	1 (50.00)		
ไม่ดี	2 (4.26)	1 (4.55)	1 (50.00)		

จากตาราง ข. 2 พบว่า เมื่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี มีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านจิตใจอยู่ในระดับดีด้วย คิดเป็นร้อยละ 87.23

### ช. 3 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับภาวะสุขภาพโดยรวม

การปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	ภาวะสุขภาพโดยรวม			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ดี	37 (90.24)	23 (79.31)	0 (0.00)	18.551	0.001
ปานกลาง	3 (7.32)	4 (13.79)	0 (0.00)		
ไม่ดี	1 (2.44)	2 (6.90)	1 (100.00)		

จากตาราง ช. 3 พบว่า เมื่อการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี มีผลทำให้ภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีด้วย คิดเป็นร้อยละ 90.24

### ช. 4 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย

ระดับการปฏิบัติ ด้านการออกกำลังกาย	ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ดี	18 (50.00)	7 (21.88)	0 (0.00)	12.941	0.012
ปานกลาง	11 (30.56)	12 (37.50)	0 (0.00)		
ไม่ดี	7 (19.44)	13 (40.62)	3 (100)		

จากตาราง ช. 4 พบว่า เมื่อการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี มีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายอยู่ในระดับดีด้วย คิดเป็นร้อยละ 50.00

ช.5 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายกับภาวะสุขภาพโดยรวม

ระดับการปฏิบัติ ด้านการออกกำลังกาย	ภาวะสุขภาพโดยรวม			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ดี	16 (55.17)	9 (21.43)	0 (0.00)	10.942	0.027
ปานกลาง	8 (27.59)	15 (35.71)	0 (0.00)		
ไม่ดี	5 (17.24)	18 (42.86)	0 (0.00)		

จากตาราง ช. 5 พบว่า เมื่อการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี มีผลทำให้ภาวะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีด้วย คิดเป็นร้อยละ 55.17

ภาคผนวก ฅ

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับภาวะสุขภาพโดยรวมและข้อมูลทั่วไปของประชากร (N=71)

ฅ.1 ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวมและข้อมูลทั่วไปของประชากร (N=71)

คะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวม			คะแนนภาวะสุขภาพโดยรวม		
ข้อมูลทั่วไป	P-Value	r	ข้อมูลทั่วไป	P-Value	r
1. เพศ	.613	.061	1. เพศ	.178	.162
2. อายุ	.093	.201	2. อายุ	.002**	-.364
3. สถานภาพการสมรส	.062	.103	3. สถานภาพการสมรส	.019*	.287
4. การศึกษา	.169	.144	4. การศึกษา	.007**	.391
5. รายได้	.020*	.363	5. รายได้	.000**	.517
6. การพักผ่อน	.111	.147	6. การพักผ่อน	.393	.014
7. โรคประจำตัว	.179	.161	7. โรคประจำตัว	.080	.209
8. การสูบบุหรี่	.137	.178	8. การสูบบุหรี่	.265	.134
9. การดื่มสุรา	.333	.117	9. การดื่มสุรา	.445	.092

\*p< .05, \*\*p< .01

จากตาราง ฅ.1 แสดงรายละเอียดของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวมและข้อมูลทั่วไปของประชากร ที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p< .01 และ p< .05 ตามลำดับ) ดังตารางต่อไปนี้



**ฉ. 2** ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับภาวะสุขภาพโดยรวมจำแนกตาม  
กลุ่มอายุ (N=71)

รายการ	Mean		T-test	Sig
	ผู้สูงอายุตอนต้น (N=42คน)	ผู้สูงอายุ ตอนกลาง (N= 29คน)		
พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม	2.11	1.97	1.703	.093
ภาวะสุขภาพโดยรวม	2.47	2.17	3.250	.002**

\*\*p< .01

จากตาราง ฉ. 2 พบว่า พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุตอนต้นและผู้สูงอายุตอนกลาง พบว่า ไม่แตกต่างกัน แต่ภาวะสุขภาพโดยรวมพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<.01$ ) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวม พบว่าผู้สูงอายุตอนต้นมีคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวมสูงกว่าผู้สูงอายุตอนกลาง

**ฉ. 3** ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับภาวะสุขภาพโดยรวมจำแนกตาม  
สถานภาพการสมรส (N=71 คน)

รายการ	Mean				F-test	Sig
	โสด (N=8คน)	สมรส (N= 37คน)	หม้าย (N=25 คน)	หย่า/ แยกกันอยู่ (N= 1คน)		
พฤติกรรมสุขภาพ โดยรวม	1.91	2.15	1.98	1.42	2.567	.062
ภาวะสุขภาพ โดยรวม	2.37	2.47	2.16	2.00	3.533	.019*

\*p< .05

จากตาราง ฉ. 3 พบว่า พฤติกรรมสุขภาพโดยรวมระหว่างสถานภาพการสมรสต่างๆ ไม่มีความแตกต่างกัน แต่ภาวะสุขภาพโดยรวมพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<.05$ ) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวม พบว่า ผู้ที่มีสถานภาพสมรสมีคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวมสูงสุด รองลงมาคือ ผู้ที่มีสถานภาพโสดและผู้ที่มีสถานภาพหม้าย ตามลำดับ

ฉ. 4 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับภาวะสุขภาพโดยรวมจำแนกตามการศึกษา (N=71)

รายการ	Mean				F-test	Sig
	ประถมศึกษา ตอนต้น (N=1คน)	ประถมศึกษา ตอนปลาย (N=64คน)	มัธยมศึกษา ตอนต้น (N=3คน)	มัธยมศึกษา ตอนปลาย/ ปวช. (N= 3คน)		
พฤติกรรมสุขภาพ โดยรวม	1.83	2.05	2.05	2.29	.597	.619
ภาวะสุขภาพ โดยรวม	1.95	2.31	2.62	2.89	4.437	.007**

\*\*p< .01

จากตาราง ฉ. 4 พบว่าพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมระหว่างการศึกษาในระดับต่างๆ ไม่แตกต่างกัน แต่ภาวะสุขภาพโดยรวมพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p<.01$ ) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวม พบว่าผู้ที่มีการศึกษาสูงจะมีคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวมสูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาดำกว่า

ฉ. 5 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมกับภาวะสุขภาพโดยรวม จำแนกตามรายได้ (N=71)

รายการ	Mean				F-test	Sig
	ต่ำกว่า 2,000 บาท (N=30คน)	2,001- 5,000 บาท (N=35คน)	5,001- 10,000 บาท (N= 3คน)	10,001- 20,000 บาท (N=3คน)		
พฤติกรรมสุขภาพ โดยรวม	1.92	2.12	2.27	2.38	3.501	.020*
ภาวะสุขภาพโดยรวม	2.11	2.49	2.59	2.84	9.226	.000**

\*p< .05, \*\*p< .01

จากตาราง ฅ. 5 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมและภาวะสุขภาพโดยรวมจำแนกตามรายได้ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ,  $p < 0.01$  ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมและคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวม พบว่า ผู้ที่มีรายได้มากมีคะแนนพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมและคะแนนภาวะสุขภาพโดยรวมสูงกว่า ผู้ที่มีรายได้น้อย

และเพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนมากขึ้น จึงแยกให้เห็นชัดว่าพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและภาวะสุขภาพรายด้านกับข้อมูลทั่วไปมีความสัมพันธ์กันในทางสถิติ ( $p < .01$ ,  $p < .05$  ตามลำดับ) โดยแยกตามพฤติกรรมสุขภาพรายด้านและภาวะสุขภาพรายด้าน รายละเอียดดังแสดงในตาราง ฅ. 6 - ฅ. 7

ฉ. 6 ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพรายด้านกับข้อมูลทั่วไปของประชากร (N=71)

ข้อมูลทั่วไป	พฤติกรรมสุขภาพ									
	การรับประทานอาหาร		การออกกำลังกาย		การพักผ่อนและนอนหลับ		การจัดการความเครียด		การมีปฏิสัมพันธ์ฯ	
	P-Value	r	P-Value	r	P-Value	r	P-Value	r	P-Value	r
1. เพศ	.348	.113	.166	.166	.207	.151	.751	-.038	.852	-.023
2. อายุ	.154	-.171	.021*	-.273	.220	.148	.325	.267	.360	.590
3. สถานภาพ	.911	.013	.014*	.290	.049*	.234	.547	.073	.532	.075
4. การศึกษา	.818	.028	.311	.122	.130	.182	.997	.010	.679	.050
5. รายได้	.337	.116	.001**	.373	.234	.234	.283	.283	.138	.138
6. การพักผ่อน	.314	-.121	.329	.117	.741	.040	.203	.153	.281	.130
7. โรคประจำตัว	.781	-.340	.146	-.174	.522	.077	.330	-.117	.182	-.160
8. การสูบบุหรี่	.189	-.158	.422	-.097	.148	-.173	.267	-.134	.590	-.065
9. การดื่มสุรา	.024*	-.268	.336	-.116	.525	-.077	.965	-.005	.900	.015

\*p< .05, \*\*p< .01

จากตาราง ฉ. 6 เมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไปกับพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 5 ด้าน แสดงรายละเอียดดังตาราง ฉ. 6.1 – ฉ. 6.5

**ฉ. 6.1** ความสัมพันธ์ระหว่างการดื่มสุรากับระดับการปฏิบัติด้านการรับประทานอาหาร

การดื่มสุรา	ระดับการปฏิบัติด้านการรับประทานอาหาร			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ไม่ดื่มสุรา	0 (0.00)	61 (89.71)	1 (33.33)	8.249	0.041
ดื่มสุรา	0 (0.00)	7 (10.29)	2 (66.67)		

จากตาราง ฉ. 6.1 พบว่าการดื่มสุรามีผลทำให้การปฏิบัติด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับไม่ดี มากกว่าการไม่ดื่มสุรา คิดเป็นร้อยละ 66.67

**ฉ. 6.2** ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับระดับการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย

อายุ	ระดับการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
60 – 74 ปี	19 (67.87)	13 (65.00)	10 (43.48)	3.614	0.164
75 – 90 ปี	9 (32.13)	7 (35.00)	13 (56.52)		

จากตาราง ฉ. 6.2 พบว่าอายุที่มากกว่า (75–90 ปี) มีผลทำให้การปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับไม่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับอายุที่น้อยกว่า (60–74 ปี) คิดเป็นร้อยละ 56.52

**ฉ. 6.3** ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการสมรสกับระดับการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย

สถานภาพการสมรส	ระดับการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
โสด	3 (12.00)	2 (8.70)	3 (13.04)	6.321	0.388
สมรส	16 (64.00)	13 (56.52)	8 (34.78)		
หม้าย	6 (24.00)	8 (34.78)	11 (47.83)		
หย่า/แยกกันอยู่	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (4.35)		

จากตาราง ฉ. 6.3 พบว่าสถานภาพสมรสมีผลทำให้การปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 64.00) มากกว่าสถานภาพอื่น

**ฉ. 6.4** ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับระดับการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย

รายได้	ระดับการปฏิบัติด้านการออกกำลังกาย			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ต่ำกว่า 2,000 บาท	1 (4.35)	2 (8.00)	16 (69.57)	12.616	0.050
2,001 – 5,000 บาท	1 (4.35)	2 (8.00)	7 (30.43)		
5,001 – 10,000 บาท	6 (26.09)	8 (32.00)	0 (0.00)		
10,001 – 20,000 บาท	15 (65.21)	13 (52.00)	0 (0.00)		

จากตาราง ฉ. 6.4 พบว่ารายได้ที่สูงมีผลทำให้การปฏิบัติด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับดีมากกว่ารายได้ที่ต่ำกว่า

**ฉ. 6.5** ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการสมรสกับระดับการปฏิบัติด้านการพักผ่อนและนอนหลับ

สถานภาพการสมรส	ระดับการปฏิบัติด้านการพักผ่อนและนอนหลับ			$\chi^2$	P-Value
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี		
	N (%)	N (%)	N (%)		
โสด	12 (27.91)	11 (44.00)	0 (0.00)	8.480	0.205
สมรส	23 (53.49)	13 (52.00)	0 (0.00)		
หม้าย	7 (16.28)	1 (4.00)	0 (0.00)		
หย่า/แยกกันอยู่	1 (2.33)	0 (0.00)	3 (100.00)		

จากตาราง ฉ. 6.5 พบว่าสถานภาพสมรสมีผลทำให้การปฏิบัติด้านการพักผ่อนและนอนหลับอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 53.49) มากกว่าสถานภาพอื่น

ฉ. 7 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพรายด้านกับข้อมูลทั่วไปของประชากร (N=71)

	ภาวะสุขภาพ			
	ด้านร่างกาย		ด้านจิตใจ	
	P-Value	r	P-Value	r
1. เพศ	.056	.228	.981	.003
2. อายุ	.000**	-.419	.273	-.132
3. สถานภาพ	.838	.319	.001**	.025
4. การศึกษา	.040*	.244	.000**	.411
5. รายได้	.000**	.437	.001**	.393
6. การพักอาศัย	.686	-.049	.455	.090
7. โรคประจำตัว	.037*	-.248	.585	-.066
8. การสูบบุหรี่	.755	-.038	.093	-.201
9. การดื่มสุรา	.750	-.039	.313	-.121

\*p< .05, \*\*p< .01

จากตาราง ฉ. 7 เมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไปกับภาวะสุขภาพทั้ง 2 ด้าน แสดงรายละเอียดดัง  
ตาราง ฉ. 7.1- ฉ. 7.7



**ฉ. 7.1 ความสัมพันธ์ระหว่างอายุกับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย**

อายุ	ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
60 – 74 ปี	27 (75.00)	15 (46.88)	0 (0.00)	10.083	0.006
75 – 90 ปี	9 (25.00)	17 (53.13)	3 (100.00)		

จากตาราง ฉ. 7.1 พบว่าอายุที่น้อย (60-74 ปี) มีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 75) มากกว่าอายุมาก (75-90 ปี)

**ฉ. 7.2 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย**

การศึกษา	ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ประถมศึกษาตอนต้น	0 (0.00)	1 (3.14)	3 (100.00)	1.997	0.920
ประถมศึกษาตอนปลาย	2 (5.56)	2 (6.25)	0 (0.00)		
มัธยมศึกษาตอนต้น	2 (5.56)	2 (6.25)	0 (0.00)		
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	32 (88.88)	27 (84.36)	0 (0.00)		

จากตาราง ฉ. 7.2 พบว่าการศึกษาที่สูงมีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายอยู่ในระดับดีมากกว่าการศึกษาที่ต่ำกว่า

ฉ. 7.3 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย

รายได้	ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ต่ำกว่า 2,000 บาท	2 (5.56)	1 (3.13)	3 (100.00)	11.063	0.086
2,001 – 5,000 บาท	2 (5.56)	1 (3.13)	0 (0.00)		
5,001 – 10,000 บาท	9 (25.00)	12 (37.50)	0 (0.00)		
10,001 – 20,000 บาท	23 (63.88)	18 (56.24)	0 (0.00)		

จากตาราง ฉ. 7.3 พบว่ารายได้ที่สูงมีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายอยู่ในระดับดีมากกว่ารายได้ที่ต่ำกว่า

ฉ. 7.4 ความสัมพันธ์ระหว่างโรคประจำตัวกับภาวะสุขภาพด้านร่างกาย

โรคประจำตัว	ภาวะสุขภาพด้านร่างกาย			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ไม่มีโรคประจำตัว	24 (75.00)	18 (50.00)	1 (33.33)	4.522	0.104
มีโรคประจำตัว	8 (25.00)	18 (50.00)	2 (66.67)		

จากตาราง ฉ. 7.4 พบว่าการไม่มีโรคประจำตัวมีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 75) มากกว่าการมีโรคประจำตัว

ฉ. 7.5 ความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพการสมรสกับภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

สถานภาพการสมรส	ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
โสด	3 (13.64)	4 (8.51)	1 (50.00)	6.755	0.344
สมรส	14 (63.64)	23 (48.94)	0 (0.00)		
หม้าย	5 (22.72)	19 (40.43)	1 (50.00)		
หย่า/แยกกันอยู่	0 (0.00)	1 (2.13)	0 (0.00)		

จากตาราง ฉ. 7.5 พบว่าสถานภาพสมรสมีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านจิตใจอยู่ในระดับดี (ร้อยละ 63.64) มากกว่าสถานภาพอื่น

ฉ. 7.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษากับภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

การศึกษา	ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ			$\chi^2$	P-Value
	ดี N (%)	ปานกลาง N (%)	ไม่ดี N (%)		
ประถมศึกษาตอนต้น	0 (0.00)	1 (25.00)	2 (100.00)	14.948	0.021
ประถมศึกษาตอนปลาย	3 (4.62)	1 (25.00)	0 (0.00)		
มัธยมศึกษาตอนต้น	16 (24.62)	2 (50.00)	0 (0.00)		
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	46 (70.76)	0 (0.00)	0 (0.00)		

จากตาราง ฉ. 7.6 พบว่าการศึกษาที่สูงมีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านจิตใจอยู่ในระดับดี มากกว่าการศึกษาที่ต่ำกว่า

ฉ. 7.7 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับภาวะสุขภาพด้านจิตใจ

รายได้	ภาวะสุขภาพด้านจิตใจ			$\chi^2$	P-Value
	ดี	ปานกลาง	ไม่ดี		
	N (%)	N (%)	N (%)		
ต่ำกว่า 2,000 บาท	0 (0.00)	2 (9.09)	2 (100.00)	12.484	0.052
2,001 – 5,000 บาท	1 (2.13)	3 (13.64)	0 (0.00)		
5,001 – 10,000 บาท	22 (46.81)	6 (27.27)	0 (0.00)		
10,001 – 20,000 บาท	24 (51.06)	11 (50.00)	0 (0.00)		

จากตาราง ฉ. 7.7 พบว่ารายได้ที่สูงมีผลทำให้ภาวะสุขภาพด้านจิตใจอยู่ในระดับดีมากกว่ารายได้ที่ต่ำกว่า

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวสุภารัตน์ จาดจิ้น

วัน เดือน ปีเกิด

14 มิถุนายน 2529

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2545

มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนเถินวิทยา

พ.ศ. 2548

มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเถินวิทยา

พ.ศ. 2552

ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต

(วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา วิทยาเขตลำปาง

พ.ศ. 2554

ปริญญาตรี สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต

(อาชีวอนามัยและความปลอดภัย)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ประวัติการอบรม

พ.ศ. 2552

การจัดการระบบประกันคุณภาพโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร

ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง

พ.ศ. 2553

การฝึกอบรมประสบการณ์วิชาชีพอาชีวอนามัยและความ

ปลอดภัย ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2555

นักโภชนาการ โรงพยาบาลลี่ จังหวัดลำพูน