



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

**การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วม การศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้พิทักษ์สิทธิ
ผู้เข้าร่วมการศึกษา ดังนี้**
เรียน ผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยทุกท่าน

ดิฉัน นางสาวธรรมา ดีแสน นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย “ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ ” ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และใช้เป็น
แนวทางในการพัฒนารูปแบบการให้บริการ ที่สอดคล้องกับผู้สูงอายุ โดยท่านจะมีส่วนร่วมในการ
ให้ข้อมูล เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของท่านเอง

เมื่อท่านได้ทราบวัตถุประสงค์และแนวทางในการปฏิบัติในการเข้าร่วมวิจัย และตกลงที่
จะเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้แล้ว ท่านจะได้เซ็นหนังสือ แสดงความยินยอมเข้าร่วมการศึกษา หลังจากนั้น
ท่านจะได้เข้าร่วมการดำเนินการวิจัยตั้งแต่ระยะเริ่มแรกจนระยะสิ้นสุดโครงการวิจัย โดยใช้
ระยะเวลาในการดำเนินการ 4 เดือน การศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะอยู่ที่การตัดสินใจของท่าน ท่านไม่
จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษานี้ หากว่าท่านไม่สมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการหรือเปลี่ยนใจ
ระหว่างเข้าร่วมโครงการแล้ว ท่านสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลา โดยท่านจะ
ไม่สูญเสียประโยชน์ใดๆที่ควรจะได้รับ และข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับและ
ดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัย ท่านมีสิทธิที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิ
ดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ รวมทั้งจะไม่มีการอ้างอิงถึงท่านโดยใช้ชื่อของท่านในรายการใดๆ
ที่เกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ และจะมีเฉพาะนักวิจัยเท่านั้นที่จะรู้ข้อมูลของท่านการนำข้อมูลไปอภิปราย
หรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของผลการวิจัยเท่านั้น สิทธิประโยชน์อื่นๆอันเกิดจาก
ผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ท่านสามารถติดต่อกับผู้วิจัย นางสาวธรรมา
ดีแสน ได้ที่ 219 หมู่ 1 ตำบลป่าหุ่ง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย 57120 โทรศัพท์053-635232 หรือ
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ชมนาด พงนามาตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
โทรศัพท์ 0-5394-5033 (ในเวลาราชการ)

ภาคผนวก ข

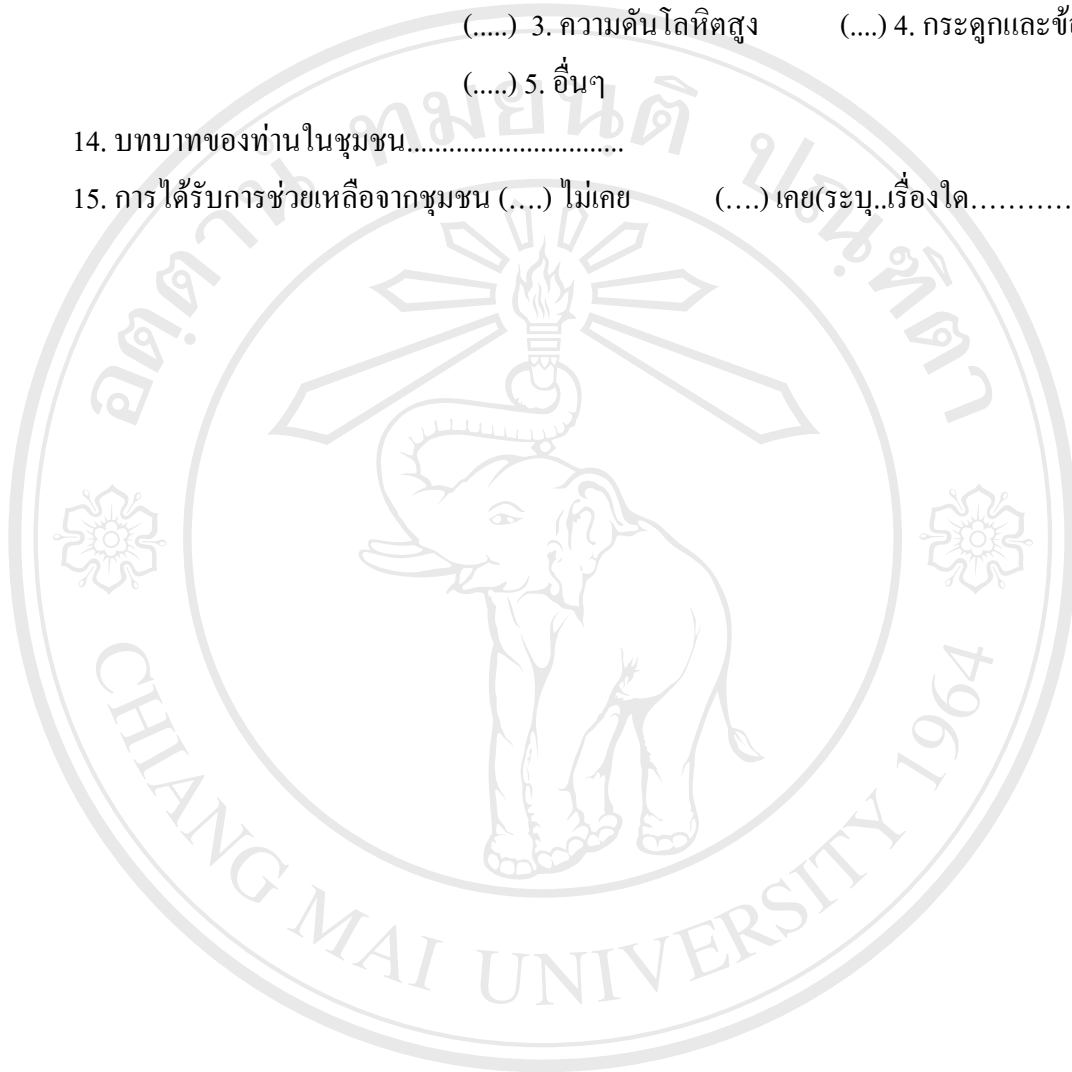
แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการณ์ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดส่งเครื่องหมายถูก (✓) ลงในวงเล็บหน้าข้อความเพียงตัวเดียวหรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง ให้ตอบตามความเป็นจริงของผู้สูงอายุ

1. เพศ (....) 1. ชาย (....) 2. หญิง
2. อายุ.....ปี(เต็ม) หรือ พ.ศ.เกิด.....
3. สถานภาพ (....) 1. โสด (....) 2. หย่า
(....) 3. ม้าย (....) 4. คู่(อยู่ด้วยกัน)
4. จำนวนสมาชิกที่อยู่ร่วมกันในครอบครัว.....คน
5. จำนวนบุตร.....คนมีชีวิตอยู่..... คน
6. บทบาทของท่านในครอบครัว
(....) 1. หัวหน้า (....) 2. ผู้อาศัย
7. ระดับการศึกษา (....) 1. ไม่ได้เรียน
(....) 2. เรียน(ระบุ).....
8. อาชีพ.....
9. รายได้ของท่านต่อเดือน
(....) 1. ไม่มีรายได้อาศัยอยู่กับบุตรหลาน (....) 2.ต่ำกว่า 1,000 บาท
(....) 3. 1,001- 3000 บาท (....) 4. 3,001- 6,000 บาท (....) 5. 6,001 ขึ้นไป
10. แหล่งที่มาของรายได้
(....) 1. ทำงานด้วยตนเอง (....) 2. คู่สมรส (....) 3. เงินสะสม
(....) 4. บำนาญ (....) 5. บุตรหลานรวมกัน
11. ท่านนับถือศาสนา (....) 1. พุทธ (....) 2. อิสลาม (....) 3. คริสต์
12. ท่านเคยได้รับความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพบ้างหรือไม่
(....) 1. ไม่เคย
เคยจากที่ไหน (....) 2. สถานีอนามัย (....) 3. โรงพยาบาล (....) 3. สื่อสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์
(....) 4. เสียงตามสายในหมู่บ้าน (....) 5. อื่น ๆ

13. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ (....) 1. ไม่มี
 มี ระบุ (....) 2. หัวใจและหลอดเลือด (....) 3. เบาหวาน
 (....) 3. ความดันโลหิตสูง (....) 4. กระดูกและข้อ
 (....) 5. อื่นๆ
14. บทบาทของท่านในชุมชน.....
15. การได้รับการช่วยเหลือจากชุมชน (....) ไม่เคย (....) เคย(ระบุ..เรื่องใด.....)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright © by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

คำชี้แจง ข้อคำถามต่อไปนี้เป็นการประเมินเกี่ยวกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน หรือสิ่งที่คุณสูงอายุกระทำจนเป็นนิสัยประจำตัว โปรดใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องด้านขวามือ ที่ตรงกับคำตอบของคุณสูงอายุ ข้อละ 1 ช่อง

ไม่เคยทำ	หมายถึง กิจกรรมที่ถามนั้น ผู้สูงอายุไม่เคยปฏิบัติเลย
ทำเป็นบางครั้ง	หมายถึง กิจกรรมที่ถามนั้นผู้สูงอายุได้ปฏิบัติเป็นส่วนน้อย สัปดาห์ละ 1-2 วัน
ทำบ่อยครั้ง	หมายถึง กิจกรรมที่ถามนั้นผู้สูงอายุปฏิบัติสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-5 วัน
ทำเป็นประจำ/ทุกครั้ง	หมายถึง กิจกรรมที่ถามนั้นผู้สูงอายุปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ทำเป็นประจำ / ทุกครั้ง	ทำบ่อยครั้ง	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
1.เมื่อท่านมีอาการผิดปกติเช่น ปวดศีรษะท่านจะปรึกษาแพทย์หรือบุคลากรทางด้านสาธารณสุข				
2. ท่านสนใจหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ จากการทำหนังสือหรือดูรายการ โทรทัศน์				
3. ท่านมักซักถามบุคลากรทางด้านสุขภาพเมื่อไม่เข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ				
4.ท่านตรวจสุขภาพ ประจำปีอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง				
5.เมื่อท่านมีอาการผิดปกติ เช่นปวดศีรษะ ท่านจะซื้อยามารับประทานเองก่อนพบแพทย์หรือบุคลากรทางด้านสาธารณสุข				
6. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์				
7.ท่านสูบบุหรี่				
8. ท่านออกกำลังกายตามกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ				
9. ท่านออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 ครั้งในสัปดาห์				
10. ท่านออกกำลังกายนาน ครั้งละ 20 – 30 นาที				
11.ท่านอบอุ่นร่างกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย				

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ทำเป็นประจำ / ทุกครั้ง	ทำบ่อยครั้ง	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
12. ท่านออกกำลังกายจนเหงื่อออกหรือหัวใจเต้นเร็ว				
13. ท่านออกกำลังกายระหว่างทำกิจวัตรประจำวัน (เช่น เดินหลังรับประทานอาหาร เดินไปจ่ายตลาดแทนการใช้รถ การเดินทำนา ทำสวน)				
14. ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกาย ด้วยการบริหารซ้ำๆ				
15. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ หรือใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร				
16. ท่านรับประทานอาหารเช้า				
17. ท่านรับประทานอาหารรสหวาน				
18. ท่านรับประทานอาหารประเภทผักเป็นประจำทุกมื้อ				
19. ท่านรับประทานผลไม้หลังรับประทานอาหาร				
20. ท่านดื่มนมหรือน้ำเต้าหู้ 2-3 แก้วหรือรับประทานปลาเล็กปลาน้อย ในแต่ละวัน				
21. ท่านดื่มน้ำสะอาด วันละ 8-10 แก้ว				
22. ท่านมีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว				
23. ท่านไปร่วมงาน กิจกรรมทางสังคมต่างๆ เช่นงานแต่ง งานบวช งานศพ				
24. ท่านมีโอกาสช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว เช่น ดูแลบ้าน รดน้ำ ต้นไม้ เลี้ยงลูกหลาน				
25. ท่านมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อแก้ปัญหาในครอบครัว				
26. ท่านพบปะ พูดคุย ใช้เวลาว่างอยู่กับเพื่อนบ้าน				
27. เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือ ญาติพี่น้องหรือเพื่อนบ้านให้ความสนใจและยินดีให้ความช่วยเหลือ				

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ทำเป็นประจำ / ทุกครั้ง	ทำบ่อยครั้ง	ทำเป็นบางครั้ง	ไม่เคยทำ
28. ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ				
29. ท่านเข้าวัด ทำสมาธิและสงบจิตใจ				
30. ท่านตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของท่าน				
31. ท่านรู้สึก สุข สงบ พอใจในชีวิตปัจจุบัน				
32. ท่านไม่คาดหวังให้บุตรหลาน เป็นไปอย่างที่ท่านต้องการ				
33. ท่านมีความรู้สึกเบื่อหน่ายในชีวิต				
34. ท่านสวดมนต์ภาวนา ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง				
35. ท่านใช้หลักธรรมทางศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต				
36. ท่านพยายามควบคุมจิตใจให้สงบเมื่อเกิดความเครียด				
37. ท่านจัดเวลาบางส่วนในแต่ละวัน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ				
38. ท่านยอมรับสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
39. เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่านพยายามค้นหาสาเหตุของความไม่สบายใจและแก้ไขที่สาเหตุ				
40. ท่านฝึกทำสมาธิเป็นเวลา 15 -20 นาที ทุกวันเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด				
41. เมื่อมีเรื่องทุกข์ยาก เดือดร้อนไม่สามารถแก้ไขได้ ท่านคิดว่าเป็นเรื่องของเวรกรรม				
42. เมื่อท่านไม่สบายใจ ท่านปรึกษาผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เพื่อระบายความรู้สึก				

ภาคผนวก ค

การคำนวณความตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การหาความตรงด้านเนื้อหา

ดัชนีความตรงด้านเนื้อหา (content validity index : CVI = $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$)

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้จากค่าเฉลี่ยความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 2 = 0.78

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 1 และ 3 = 0.90

ดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่ 2 และ 3 = 0.76

รวม = 2.44

จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ = 3 คู่

ดังนั้น ค่า CVI = 0.81

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์.ดร.ทิพาพร วงศ์หงษ์กุล ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรพรรณ ทรัพย์ไพบูลย์กิจ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. นางชมพร สีเงิน ฝ่ายเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชน
โรงพยาบาลชุมชนอำเภอพาน
จังหวัดเชียงราย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นางสุวรรณา คีแสน

วัน เดือน ปีเกิด

29 กันยายน พ.ศ. 2506

ประวัติการศึกษา

ปี 2526

สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรผดุงครรภ์อนามัย
โรงเรียนผดุงครรภ์อนามัย จังหวัดลำปาง

ปี 2538

สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรระดับต้น
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์

ปี 2544

สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร(ต่อเนื่อง 2 ปี)
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระเยา จังหวัดพะเยา

ปี 2546

สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทาง
สาขาเวชปฏิบัติทั่วไป(รักษาโรคเบื้องต้น) คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประวัติการทำงาน

ปี พ.ศ.2526- 2544

เจ้าพนักงานสาธารณสุขชุมชน

สถานีอนามัยตำบลสันกลาง

ปี พ.ศ.2545

พยาบาลวิชาชีพ

อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
สถานีอนามัยตำบลเมืองพาน

2548 - ปัจจุบัน

พยาบาลวิชาชีพ

อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
สถานีอนามัยตำบลป่าหุ้ง

อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย