

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
ของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา

.....

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชน ลักษณะที่พักอาศัย สภาพครอบครัวปัจจุบัน สวัสดิการรักษายาบาล

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับจิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 11 ชุด ได้แก่ ชุดที่ 1 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน ชุดที่ 2 วิธีชีวิตแบบพุทธ ชุดที่ 3 สุขภาพจิต ชุดที่ 4 ทักษะชีวิตที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ชุดที่ 5 ความเชื่ออำนาจในตน ชุดที่ 6 การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการด้านร่างกาย ชุดที่ 7 การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการด้านจิตใจ ชุดที่ 8 ด้านความพึงพอใจในชีวิต ชุดที่ 9 ด้านอัตมโนทัศน์ ชุดที่ 10 ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย ชุดที่ 11 ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

2. แบบสอบถามแต่ละตอนจะมีคำชี้แจงของตอนนั้น ๆ เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามจะได้ทราบว่า ต้องทำอะไร อย่างไร เพื่อให้การตอบเป็นไปอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านช่วยอ่านชี้แจงก่อนแล้วจึงตอบแบบสอบถาม

3. การตอบแบบสอบถาม ขอได้โปรดตอบตามความจริงและตอบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม ข้อมูลของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับและใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม (เฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

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. สถานภาพ

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> สมรส
<input type="checkbox"/> หย่า, แยกกันอยู่	<input type="checkbox"/> หม้าย
4. ระดับการศึกษา

<input type="checkbox"/> ไม่ได้เรียนหนังสือ	<input type="checkbox"/> ระดับประถมศึกษา
<input type="checkbox"/> ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.
<input type="checkbox"/> ระดับอนุปริญญา / ปวส. / ปวท.	<input type="checkbox"/> ระดับปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี	
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

<input type="checkbox"/> น้อยกว่า 5,000 บาท	<input type="checkbox"/> 5,000 – 10,000 บาท
<input type="checkbox"/> 10,001 – 15,000 บาท	<input type="checkbox"/> 15,001 – 20,000 บาท
<input type="checkbox"/> 20,001 – 25,000 บาท	<input type="checkbox"/> มากกว่า 25,000 บาท ขึ้นไป
6. แหล่งที่มาของรายได้

<input type="checkbox"/> ทำสวน / ทำนา / ทำไร่ / เลี้ยงสัตว์	<input type="checkbox"/> ค่าขาย / ทำธุรกิจส่วนตัว
<input type="checkbox"/> รับจ้างทั่วไป	<input type="checkbox"/> แม่บ้าน / พ่อบ้าน
<input type="checkbox"/> ข้าราชการบำนาญ	<input type="checkbox"/> ไม่มีงานทำ /ว่างงาน
<input type="checkbox"/> รัฐบาล (รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ)	
7. ระยะเวลาที่ท่านอาศัยอยู่ในพื้นที่หรือชุมชนแห่งนี้

<input type="checkbox"/> 1 - 10 ปี	<input type="checkbox"/> 10 - 20 ปี
<input type="checkbox"/> 21 - 30 ปี	<input type="checkbox"/> 31 - 40 ปี
<input type="checkbox"/> 40 - 50 ปี	<input type="checkbox"/> 51 ปีขึ้นไป
8. ลักษณะที่พักอาศัย

<input type="checkbox"/> บ้านของตนเอง	<input type="checkbox"/> บ้านเช่า
<input type="checkbox"/> อาศัยอยู่กับญาติ	
9. สภาพครอบครัวปัจจุบัน

<input type="checkbox"/> อยู่คนเดียว	<input type="checkbox"/> อยู่กับบุตรหลาน
<input type="checkbox"/> อยู่กับคู่ครองและลูก	<input type="checkbox"/> อยู่กับญาติ

10. สวัสดิการรักษายาบาลที่ท่านได้รับเป็นสิทธิของใคร

- ตนเอง
 บุตร
 ไม่มี

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับจิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
คำชี้แจง เพื่อเป็นการช่วยลดเวลาในการตอบแบบสอบถามชุดนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะวิธีการดังต่อไปนี้

1. อ่านข้อความให้เข้าใจ
2. ขอให้ท่านคิดว่า ข้อความนั้นเป็น “จริง” หรือ “ไม่จริง” สำหรับตัวท่านเอง
3. ถ้า “จริง” ให้คิดว่า จริงมากเพียงใด จาก
 - 1) จริงเล็กน้อย ใส่เครื่องหมาย ที่ “ค่อนข้างจริง”
 - 2) จริงปานกลาง ใส่เครื่องหมาย ที่ “จริง”
 - 3) จริงมาก ใส่เครื่องหมาย ที่ “จริงที่สุด”
- ถ้า “ไม่จริง” ให้คิดว่า ไม่จริงมากเพียงใด จาก
 - 1) ไม่จริงเล็กน้อย ใส่เครื่องหมาย ที่ “ค่อนข้างไม่จริง”
 - 2) ไม่จริงปานกลาง ใส่เครื่องหมาย ที่ “ไม่จริง”
 - 3) ไม่จริงมาก ใส่เครื่องหมาย ที่ “ไม่จริงเลย”
4. ใส่เครื่องหมายเลือกคำตอบเพียงข้อเดียวเท่านั้น

ตัวอย่างเช่น

1. คุณชอบสีม่วง

 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ชุดที่ 2 วิธีชีวิตแบบพุทธ

1. คุณชอบที่จะไปเที่ยวตามสถานที่สำคัญทางศาสนา เช่น วัด หรือโบสถ์ มากกว่าสถานที่อื่น ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ไม่ว่าคุณจะทำอะไรคุณมักจะถือศีล 5 ในการดำเนินชีวิตประจำวันเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. คุณมักจะระลึกถึงหลักธรรมคำสอนทางศาสนาเมื่อผ่านสถานที่สำคัญทางศาสนาต่าง ๆ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. อาชีพของคุณไม่ว่าในปัจจุบันหรืออนาคต ต้องเป็นอาชีพที่ไม่ทำให้ตัวคุณเองนั้นผิดไปจากหลักศีลธรรมที่ติงาม เช่น ต้องไม่ฆ่าสัตว์ ไม่โกหก เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. คุณใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตไปในการทำความดีมากกว่าการกระทำอย่างอื่น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. คุณมักไม่สนใจว่าสิ่งที่กระทำลงไปนั้นจะผิดหลักศีลธรรมหรือไม่

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. คุณเคยพูดคุยทางด้านธรรมะหรือคำสอนทางศาสนากับผู้อื่น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. การหมกมุ่นกับศาสนาทำให้คนเรามีความก้าวหน้าในชีวิตไม่มากเท่าที่ควร

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. คุณมักใช้เวลาว่างไปในการปฏิบัติธรรมหรือศึกษาหลักคำสอนทางศาสนา

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. คุณช่วยเหลือคนอื่นและสังคมอยู่เสมอ เพื่อสร้างกุศล

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ชุดที่ 3 สุขภาพจิต

1. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาและความทุกข์

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ท่านรู้สึกว่าพึงพอใจในชีวิตซึ่งทำให้ท่านมีแต่ความสุข

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ท่านได้ถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น สมุนไพร ยารักษาโรค

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าจะมีบุคคลใกล้ชิดที่ท่านดูแลเป็นอย่างดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ท่านค้นหาสาเหตุอยู่เสมอเมื่อรู้สึกเครียดและไม่สบายใจ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อแท้งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ท่านหลีกเลี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดบางอย่าง เช่น บุหรี่ สุรา ยาตอง เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ท่านมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และส่งเสริมวัฒนธรรมท้องถิ่น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ชุดที่ 4 ทศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ

1. ท่านเชื่อว่าจะสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ท่านเชื่อว่าจะสามารถรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ในแต่ละวัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ท่านเชื่อว่าจะสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ท่านเชื่อว่าจะสามารถทำในสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้สำเร็จ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ท่านเชื่อว่าจะสามารถเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนหรือชมรมผู้สูงอายุกับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ครอบครัวของท่านช่วยเหลือจัดหาอุปกรณ์และข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพและให้กำลังใจในการปฏิบัติกิจกรรมของท่านตลอดเวลา

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. บุคลากรด้านสุขภาพ (แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข) ให้ความรู้ คำแนะนำและเอื้ออำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ท่านอย่างต่อเนื่อง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. เพื่อนของท่านแสดงความชื่นชมให้ข้อมูลข่าวสารและอุปกรณ์การส่งเสริมสุขภาพแก่ท่านสม่ำเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. มีสถานบริการสาธารณสุขที่ท่านสามารถไปใช้บริการได้สะดวก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. การได้พบปะผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีเป็นสิ่งจูงใจให้ท่านสนใจดูแลรักษาสุขภาพของตนเองและการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ชุดที่ 5 ความเชื่ออำนาจในตน

1. ท่านล้างมือด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหารและหลังการใช้ส้วมทุกครั้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ท่านดูแลความสะอาดเครื่องแต่งกายและของใช้ในบ้านอย่างเหมาะสม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ท่านทำกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เช่น เดินเล่น รำมวยจีน โยคะ เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง เป็นประจำสม่ำเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ท่านประกอบอาหารโดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่ปลูกขึ้นเองเพื่อหลีกเลี่ยงสารตกค้าง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ท่านรับประทานอาหารผักและอาหารที่มีกากใยเพื่อให้ระบบขับถ่ายดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ท่านหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายอยู่เสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรสาธารณสุขเมื่อท่านเจ็บป่วยหรือไม่สบาย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ท่านรับการตรวจร่างกายและตรวจคัดกรองโรคเป็นประจำทุกปี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ชุดที่ 6 การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการด้านร่างกาย

1. ท่านกินข้าวครบ 3 มื้อและกินผัก ผลไม้อย่างน้อยวันละ 2 มื้อ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ท่านใช้เวลาว่างเพื่อรับฟังข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ในประจำวัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ท่านไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้ตามเท่าที่ควร เนื่องจากการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ท่านได้เที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ ตามที่ท่านพอใจ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ท่านมีเงินพอใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ท่านพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่เป็นอยู่ตอนนี้

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. สิ่งแวดล้อมในปัจจุบันมีผลต่อสุขภาพของท่านมาก

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ท่านมีสุขภาพแข็งแรงเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน (ทั้งเรื่องงานและการดำเนินชีวิต)

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ชุดที่ 7 การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่ต้องการด้านจิตใจ

1. ท่านมีความรู้สึกไม่ดีเช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ท่านมีวิธีพักผ่อนคลายความเครียด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ท่านมีความพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนี้แล้ว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นได้ดีอย่างที่ผ่านมา

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ท่านรู้สึกพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุเพื่อให้ตนเองมีคุณค่าในชุมชน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ท่านออกไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อนเมื่อมีเวลาว่าง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ท่านวิตกกังวลว่าลูกหลานจะทอดทิ้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ท่านรู้สึกอารมณ์ดีไม่มีความเครียดในการดำเนินชีวิต

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ท่านเพลิดเพลินกับการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นอยู่

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ท่านได้ไปร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานประเพณีต่าง ๆ เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ชุดที่ 8 ด้านความพึงพอใจในชีวิต

1. ท่านรู้สึกพอใจกับบุตรหลานหรือบุคคลรอบข้างที่ท่านอาศัยอยู่ด้วย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ท่านพอใจที่ได้เดินทางไปเที่ยวพักผ่อนกับสมาชิกในครอบครัว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ท่านพอใจที่ได้มีโอกาสช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว เช่น ดูแลบ้าน ดูแลต้นไม้ เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ท่านมีความพอใจในความเป็นอยู่ในปัจจุบัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ท่านรู้สึกพอใจกับรูปร่างหน้าตาแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ท่านพอใจกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่อยู่อาศัย เช่น อากาศถ่ายเท แสงสว่างเพียงพอ เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ท่านพอใจที่ได้ใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามที่มุ่งหวังไว้แล้ว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ท่านตั้งเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของท่านไว้เรียบร้อยแล้ว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ท่านประสบความสำเร็จในเรื่องที่ได้กระทำไว้ในปัจจุบัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ท่านมีความรู้สึกเป็นสุขกับชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ชุดที่ 9 ด้านอัตมโนทัศน์

1. ท่านรู้สึกอารมณ์ดีไม่เครียดในการดำเนินชีวิต

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ท่านคิดว่าตนเองมีความสุขมากที่สุด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ท่านมีวิธีผ่อนคลายความเครียด โดยการนั่งสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระและออกกำลังกาย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ท่านพยายามพัฒนาจิตใจของตนเองอยู่เสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ท่านมีกิจกรรมต่าง ๆ กับภายในครอบครัวอยู่ตลอดเวลา

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ท่านรู้สึกว่าช่วงนี้เป็นเวลาที่น่าเบื่อที่สุดในชีวิต

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ท่านสนใจแสวงหากิจกรรมทำในแต่ละวัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ท่านให้ความสนใจกับสุขภาพร่างกายอยู่เสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ท่านค้นหาสาเหตุเมื่อรู้สึกเครียดและไม่สบายใจ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ท่านรู้สึกอารมณ์ดีไม่เครียดหรือวิตกกังวลว่าลูกหลานจะทอดทิ้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ชุดที่ 10 ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย

1. ท่านตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ท่านนอนหลับพักผ่อนเวลากลางคืนประมาณ 6 - 8 ชั่วโมง และเวลากลางวัน 15 - 30 นาที

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ท่านกินอาหารหลากหลายไม่ซ้ำกัน ครบ 5 หมู่ ใน 1 วัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ท่านลดการรับประทานอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น กุนเชียง คอหมูย่าง เบคอน ไส้กรอก หนั๋งไก่หนังหมู เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำผลไม้ปั่น น้ำอัดลม น้ำหวานต่าง ๆ เป็นต้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ท่านรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ท่านมีการเคลื่อนไหว ในการทำงานบ้าน งานอาชีพ เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน ทำนา ซักจักรยาน หรือเดินทางไปทำงานจนรู้สึกเหนื่อยกำลังดี สะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ท่านมีการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้ เหนือศีรษะแล้วดันขึ้น การล้มลง เอามือแตะพื้นการเหยียดและฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อเนื่องกันสัปดาห์ 2 - 3 วัน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ด้วยความแรงระดับปานกลาง คือ เหนื่อย พูดคุยกับคนข้างเคียง ได้จบประโยค) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ท่านควบคุมน้ำหนักตัวทุกครั้งที่คุณรู้สึกอ้วนและผอม

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

ชุดที่ 11 ด้านสังคมและเศรษฐกิจ

1. ท่านไปตรวจสุขภาพกับแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

2. ท่านมีความสนใจที่จะแสวงหาความรู้หรือสิ่งใหม่ ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

3. ท่านศึกษาความรู้ด้านสุขภาพจากหนังสือ วารสาร วิทยุ ข่าว หรือปรึกษากับบุคคลในครอบครัว และเจ้าหน้าที่ของรัฐ

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

4. ท่านไปร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ เป็นต้น

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

5. ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีบทบาทและพัฒนาสังคม โดยการช่วยเหลือสังคมเช่น เข้าร่วมทำความสะอาดวัดและศาสนสถานในวันสำคัญต่าง ๆ

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

6. ท่านมีส่วนร่วมในงานสร้างสรรค์ภายในชมรมจากการจัดกิจกรรมของชมรม

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. ท่านสร้างสรรค์พูดคุยกับเพื่อนบ้านตลอดเวลา

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

8. ท่านมีความรู้สึกรู้ว่าทำได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์กับชุมชนและสังคมที่ท่านอยู่

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

9.ญาติพี่น้องหรือเพื่อนใกล้ชียังคงให้ความสนใจยินดีให้ความช่วยเหลือเมื่อท่านต้องการ

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

10. ท่านพูดคุยปรึกษาหารือร่วมรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว

จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล

นางกชกร ชำนาญกิตติชัย

การศึกษา

ปริญญาเอก

Doctor of Management มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ปริญญาโท

ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปริญญาตรี

ครุศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสบการณ์การทำงาน

อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผู้อำนวยการสำนักงานกิจการพิเศษ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผลงานวิจัยที่สำเร็จแล้ว

1. หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมเชิงคุณธรรมและจริยธรรมและแนวทางการพัฒนานักศึกษาสู่การเป็นบัณฑิตที่เหมาะสมในสาขาวิชาชีพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2550
2. ผู้ร่วมวิจัยเรื่อง ความคาดหวังและความพึงพอใจต่อการมาศึกษาที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2552
3. หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง การนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2554
4. ผู้ร่วมวิจัยเรื่อง การศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาต่อกองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2554
5. ร่วมงานวิจัย ศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อการบริหารจัดการกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง, 2554
6. ร่วมงานวิจัยกับสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เรื่อง ศึกษาการเข้าถึง การรับรู้และความต้องการข้อมูลข่าวสารสำหรับประชาชนด้านการประกอบกิจการกระจายเสียงและกิจการโทรทัศน์ ให้กับสำนักคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ, 2555
7. ร่วมงานวิจัยกับสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เรื่อง การติดตามประเมินผลโครงการจัดให้มีการบริการโทรคมนาคมโดยทั่วถึงสำหรับบมจ.ทีไอที กสท.โทรคมนาคม บมจ.ทริปเปิ้ลที บรอดแบนด์ จำกัด (มหาชน) และบริษัทจัสมเทล จำกัด ให้กับสำนักคณะกรรมการกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ, 2556

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล

นายदनุสรณ์ กาญจนวงศ์

การศึกษา

ปริญญาเอก

ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และชุมชน
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (กำลังศึกษา)

ปริญญาโท

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศม.) สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

ปริญญาตรี

ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศบ.) สาขาวิชาภาษาไทย
มหาวิทยาลัยทักษิณ

ประสบการณ์การทำงาน

อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ผลงานวิจัยที่สำเร็จแล้ว

- งานวิจัยพัฒนาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต หัวข้อเรื่อง สภาพปัจจุบันและแนวโน้มหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตร์ หลักสูตรปริญญาตรี ศึกษากรณี มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์, 2552
- งานวิจัยเรื่อง สำนักราคาสลากกินแบ่งรัฐบาลที่จำหน่ายในท้องตลาด (ปีพ.ศ. 2552 และ 2553). ทุนสนับสนุนการวิจัยโดย สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล
- สำรวจความพึงพอใจในการให้บริการของสถานีตำรวจ (Front office) ความพึงพอใจในการแก้ไขปัญหาและควบคุมอาชญากรรมพื้นฐานและการป้องกันยาเสพติด และความพึงพอใจของเจ้าหน้าที่ตำรวจที่มีต่อการดำเนินงานของกองทุนเพื่อการสืบสวนและสอบสวนคดีอาญา, 2552
- ผู้ร่วมวิจัยเรื่อง จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพภายในประเทศของผู้สูงอายุ, 2559

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล

นางสาววันพุธ เชิญขวัญ

การศึกษา

ปริญญาโท

นิเทศศาสตร์ สาขาวิชานิเทศศาสตร์ธุรกิจ

มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ปริญญาตรี

นิเทศศาสตร์ สาขาวิชาวารสารศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

ประสบการณ์การทำงาน

อาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต