

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามในการวิจัย

## แบบสอบถาม

เรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานเอนามัยบ้านเสาดิน  
จังหวัดพิษณุโลก

## ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย  ลงใน  หน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ  ชาย  หญิง

2. อายุ

60 - 69 ปี  70 - 79 ปี

80 - 89 ปี  มากกว่า 90 ปี

3. สถานภาพสมรส

โสด  สมรส  หม้าย  หย่า/แยก

4. ระดับการศึกษา

ไม่ได้เรียนหนังสือ  ประถมศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น  มัธยมศึกษาตอนปลาย

อนุปริญญา  ปริญญาตรี

สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ

ไม่มีอาชีพ  รับจ้าง  ค้าขาย

เกษตรกรรม  ข้าราชการบำนาญ  อื่น ๆ โปรดระบุ....

6. รายได้

ไม่มีรายได้  ต่ำกว่า 2,000 บาทต่อเดือน

2,000 - 5,000 บาทต่อเดือน  มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

### ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่องของแต่ละระดับคะแนนให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบ คือ

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองเป็นประจำ (มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองบ่อยครั้ง หรือเกือบทุกครั้ง (3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองเป็นบางครั้ง (1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือน้อยกว่า)
- ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้สูงอายุไม่ได้ปฏิบัติด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเองเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่ เคย ปฏิบัติ
1. ท่านไปตรวจสุขภาพกับแพทย์เพื่อค้นหาความผิดปกติ อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
2. ท่านสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย ที่เกิดขึ้นกับตนเอง				
3. ท่านมีความสนใจที่จะแสวงหาความรู้หรือสิ่งใหม่ๆ ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของท่าน				
4. ท่านอ่านข่าวสาร ฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ				
5. ท่านบอกกับญาติเมื่อรู้สึกไม่ค่อยสบาย				
6. ท่านซื้อยามารับประทานเองเมื่อมีอาการไม่สบาย				

### ด้านการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของแต่ละระดับคะแนนให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบ คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเป็นประจำ (มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์)

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านการออกกำลังกายบ่อยครั้ง หรือเกือบทุกครั้ง (3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์)

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเป็นบางครั้ง (1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือน้อยกว่า)

ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้สูงอายุไม่ได้ปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที				
2. ท่านมีการเตรียมร่างกายโดยการทำให้ร่างกายอบอุ่นก่อนออกกำลังกาย				
3. ในการออกกำลังกายท่านเริ่มจากการทำท่าเบา ๆ ก่อน				
4. ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนการหยุดออกกำลังกายแต่ละครั้ง				
5. ท่านทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสายหรือออกกำลังกายโดยการเดินเล่น รำมวยจีน ภายบริหารหรือออกกำลังกายอย่างอื่น				
6. ท่านได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องใช้กำลังกาย เช่น ทำสวน ทำนา ทำงานบ้าน หรือปลูกต้นไม้				

### ด้านโภชนาการ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่องของแต่ละระดับคะแนนให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบ คือ

- ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านโภชนาการเป็นประจำ (มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
- ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านโภชนาการบ่อยครั้ง หรือ เกือบทุกครั้ง (3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
- ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านโภชนาการเป็นบางครั้ง (1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือน้อยกว่า)
- ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ผู้สูงอายุไม่ได้ปฏิบัติด้านโภชนาการเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่ เคย ปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ				
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด				
3. ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมันหรือไขมันเจือปน				
4. ท่านดื่มสุรา ยาดองเหล้า เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M-150 หรือยี่ห้ออื่น ๆ				
5. ท่านรับประทานอาหารผักและผลไม้				
6. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ				

### ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย  $\checkmark$  ลงในช่องของแต่ละระดับคะแนนให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบ คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นประจำ (มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลบ่อยครั้ง หรือเกือบทุกครั้ง (3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นบางครั้ง (1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือน้อยกว่า)
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่ได้ปฏิบัติด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ				
2. ท่านร่วมรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของสมาชิกในครอบครัว				
3. ท่านพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกันกับเพื่อนบ้านใกล้เคียง				
4. ท่านติดต่อพูดคุยหรือเยี่ยมเยียนญาติและเพื่อนฝูง				
5. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมในบ้านร่วมกัน เช่น รับประทานอาหารหรือดูโทรทัศน์ด้วยกัน				
6. ท่านเป็นที่ปรึกษาให้กับทุกคนในครอบครัว				

### ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของแต่ละระดับคะแนนให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบ คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านการพัฒนาจิตวิญญาณเป็นประจำ (มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านการพัฒนาจิตวิญญาณบ่อยครั้งหรือเกือบทุกครั้ง (3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านการพัฒนาจิตวิญญาณเป็นบางครั้ง (1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือน้อยกว่า)
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่ได้ปฏิบัติด้านการพัฒนาจิตวิญญาณเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านตั้งเป้าหมายในการใช้ชีวิตของท่าน				
2. ท่านประสบความสำเร็จในเรื่องที่ได้กระทำไว้				
3. ท่านได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ				
4. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต				
5. ท่านมีความสุขและพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่				
6. ท่านยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน				



### ด้านการจัดการกับความเครียด

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องของแต่ละระดับคะแนนให้ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการเลือกตอบ คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านการจัดการกับความเครียดเป็นประจำ (มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านการจัดการกับความเครียดบ่อยครั้ง หรือเกือบทุกครั้ง (3 - 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	หมายถึง	ผู้สูงอายุปฏิบัติด้านการจัดการกับความเครียดเป็นบางครั้ง (1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือน้อยกว่า)
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ผู้สูงอายุไม่ได้ปฏิบัติด้านการจัดการกับความเครียดเลย

ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านพยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น				
2. ท่านสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ				
3. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ ท่านปรึกษาผู้ที่ใกล้ชิดเพื่อระบายความรู้สึก				
4. ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ทางศาสนา				
5. เมื่อท่านนอนไม่หลับจากความเครียด ท่านแก้ปัญหาด้วยการใช้ยา				
6. ท่านหงุดหงิดกับปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น				

ภาคผนวก ข

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ (ค่า IOC.)

**ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)**  
**ของแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ**

รายการประเมิน	ผลการตรวจ เครื่องมือวิจัย					IOC	สรุป
	1	2	3	4	5		
<b>ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง</b>							
1. ท่านไปตรวจสุขภาพกับแพทย์เพื่อค้นหาความผิดปกติอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ท่านสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ท่านมีความสนใจที่จะแสวงหาความรู้หรือสิ่งใหม่ๆ ที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพของท่าน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ท่านอ่านข่าวสาร ฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5. ท่านบอกกับญาติเมื่อรู้สึกไม่ค่อยสบาย	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
6. ท่านซื้อยามารับประทานเองเมื่อมีอาการไม่สบาย	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>							
1. ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอประมาณ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20 - 30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ท่านมีการเตรียมร่างกายโดยการทำให้ร่างกายอบอุ่นก่อนการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ในการออกกำลังกาย ท่านเริ่มจากการทำท่าเบา ๆ ก่อน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนการหยุดออกกำลังกายแต่ละครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5. ท่านทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสายหรือออกกำลังกายโดยการเดินเล่น รำมวยจีน กายบริหารหรือออกกำลังกายอย่างอื่น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

รายการประเมิน	ผลการตรวจ เครื่องมือวิจัย					IOC	สรุป
	1	2	3	4	5		
6. ท่านได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องใช้กำลังกาย เช่น ทำสวน ทำนา ทำงานบ้าน หรือปลูกต้นไม้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
<b>ด้านโภชนาการ</b>							
1. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ครบทั้ง 5 หมู่ อย่างน้อยวันละ 3 มื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด และหวานจัด	+1	+1	-1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมันหรือไขมัน เจือปน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ท่านดื่มสุรา ยาตองเหล้า เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น M - 150 หรือยี่ห้ออื่น ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5. ท่านรับประทานผักและผลไม้	+1	+1	+1	-1	+1	1.00	ใช้ได้
6. ท่านดื่มเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
<b>ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล</b>							
1. ท่านร่วมงานสังคมต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ท่านร่วมรับผิดชอบต่อความเป็นอยู่ของสมาชิก ในครอบครัว	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ท่านพึ่งพาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กับเพื่อนบ้าน ใกล้เคียง	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ใช้ได้
4. ท่านติดต่อพูดคุยหรือเยี่ยมเยียนญาติและเพื่อนฝูง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมในบ้าน ร่วมกันเช่น รับประทานอาหารเช้าหรือดูโทรทัศน์ด้วยกัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6. ท่านเป็นที่ปรึกษาให้กับทุกคนในครอบครัว	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
<b>ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ</b>							
1. ท่านมีเป้าหมายในการใช้ชีวิตของท่าน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

รายการประเมิน	ผลการตรวจ เครื่องมือวิจัย					IOC	สรุป
	1	2	3	4	5		
2. ท่านประสบความสำเร็จในเรื่องที่ได้กระทำไว้	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. ท่านได้กระทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ท่านรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5. ท่านมีความสุขและพอใจกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6. ท่านยอมรับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
<b>ด้านการจัดการกับความเครียด</b>							
1. ท่านพยายามหาทางแก้ไขด้วยตนเอง เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2. ท่านสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3. เมื่อท่านรู้สึกไม่สบายใจ ท่านปรึกษาผู้ที่ใกล้ชิด เพื่อระบายความทุกข์	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ท่านผ่อนคลายความเครียดโดยการไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิหรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ทางศาสนา	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
5. เมื่อท่านนอนไม่หลับจากความเครียด ท่านแก้ปัญหาด้วยการใช้ยา	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
6. ท่านหงุดหงิดกับปัญหาความทุกข์ที่เกิดขึ้น	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้

### รายนามผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

รองศาสตราจารย์วิราพร พงษ์อาจารย์	คนที่ 1
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขแก้ว คำสอน	คนที่ 2
รองศาสตราจารย์ ดร.ช่อลัดดา ขวัญเมือง	คนที่ 3
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อณรงค์นาฏ คงประชา	คนที่ 4
อาจารย์ ดร.ทัศนีย์ ปัทมสนธิ์	คนที่ 5

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล



ที่ ศธ ๑๕๓๘ / ว. ๒๓๕๖

มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีนครราชสีมา  
อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ๒๕๐๐๐

๒ กันยายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอลาขออนุญาตลาในวาระเกษียณอายุ

เรียน นายบุญเลิศ ศรีจอกโงวม

ด้วย นายสมนึก เสืออยู่ตาย นวัตกรรมวิเทศ-ไทย หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศาสตร์การพัฒนารูปที่ ๘ กิ่งสังคัมภีร์การศึกษาวชิราวุธบุรี เมือง แนวทางการส่งเสริมคุณภาพผู้สูงอายุนิยมชมผู้สูงอายุนอนานนัยบ้านเสนาหิน จังหวัดพิษณุโลก โดยมี อาจารย์ ดร.ถาวร ทงษ์พิทักษ์ และ อาจารย์ ดร.เกษมพร ยอดบ่อพลับ เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยาลัย ในการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว นักศึกษาจะต้องเข้าเก็บข้อมูลจากสถานที่จริงเพื่อนำมาประกอบงานวิจัย โดยให้แนบหลักฐาน

ในกรณี สำนักงานประสานการจัดบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีนครราชสีมา จึงได้ขอลาขออนุญาตลาจากท่านอนุญาตให้นักศึกษาผู้นี้ได้เข้าเก็บข้อมูลในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ อู่ม)  
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีนครราชสีมา

สำนักงานประสานการจัดบัณฑิตศึกษา  
โทร/โทรสาร ๐ ๔๕๒๕-๓๖๓๖๖



ที่ ศธ ๐๕๐๙๔/ ๖.๑๕๓๕๑

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม  
ย่านนกเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๒ กันยายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบขออนุมัติรายชื่อในกรณณ์ข้อ มูล

เรียน นางอรุณี กิตติวิมลศักดิ์

ด้วย นายสมนึก เลิศอยู่สาย นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์วิทยา รุ่นที่ ๘ กำหนดดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนผู้สูงอายุบ้านนาเมืองบึงเสนาทิม จังหวัดพิษณุโลก โดยมี อาจารย์ ดร.ถาวรพงษ์พานิช และ อาจารย์ ดร.ภรณ์ภพ ยอดบ่อแก้ว เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในกรณณ์ทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว นักศึกษาจะต้องเข้าเก็บข้อมูลจากสถานที่จริงเพื่อนำมาประกอบงานวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม

ในกรณณ์ สำนักงานประสานการจัดบัณฑิตศึกษา มพ วิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้นักศึกษาผู้นี้ได้เข้าเก็บข้อมูลในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขออำนาจพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ อ่อนมี)  
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

สำนักงานประสานการจัดบัณฑิตศึกษา  
โทร/โทรสาร ๐-๕๕๒๔-๒๗๑๙





ที่ ศษ ๐๕๓๘/ว. ๒๓๓๖

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศกกรม  
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๒ กันยายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบขออนุญาตกระทำการเกี่ยวกับข้อมูล

เรียน นายมนตรี กิตติวัฒน์ศักดิ์

ด้วย นายสมนึก เลื่อนอยู่สาข นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสตร์การพัฒนารูปที่ ๑๖ กิ่งก้านดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนมัยบ้านเสารหิน จังหวัดพิษณุโลก โดยมี อาจารย์ ดร.ถาวร พงษ์พานิช และ อาจารย์ ดร.กมลเทพ ยอดเพชร เป็นคณบดีกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าว นักศึกษาจะต้องเข้าถึงกับข้อมูลจากสถานที่จริง เพื่อนำมาวิเคราะห์จนงานวิจัย โดยใช้แบบสอบถาม

ในกรณี สำนักงานประสานการจัดบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศกกรม จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้นักศึกษานี้ได้เข้าถึงกับข้อมูลในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ตรวจดูคร่าวๆ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัตน์ อนุวัฒน์)  
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศกกรม

สำนักงานประสานการจัดบัณฑิตศึกษา  
โทร/โทรสาร ๐-๕๕๖๔ ๓๗๗๔



ที่ ศธ ๐๕๖๓๘/ว. ๒๓๕๒

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์  
บ้านเขมาเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

เชียงใหม่ ๒๕๕๔

เรื่อง ขอบขออนุมัติพระราชกฤษฎีกา จัดตั้ง

เรียน

ด้วย นายสมนึก เสืออยู่สาย บัณฑิตศึกษาปริญญาโท วิชาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศาสตร์การศึกษาศาสตร์ ๘ แห่งสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา (ก.ค.ศ.) กรุงเทพมหานคร เรื่อง แนวทางการส่งเสริมคุณภาพผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุสถานีนอนมัยบ้านเสาคหิน จังหวัดพิษณุโลก โดยมี ข้าราชการ ๓ คน กำนันผู้ใหญ่บ้าน และ ข้าราชการ ๓ คน รวม ๖ คน เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ และ ข้าราชการ ๓ คน รวม ๖ คน เป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ เพื่อพิจารณาเรื่องการจัดตั้งวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

ในกรณี สำนักงานประสานการจัดการจัดตั้งบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ ขอนุมัติพระราชกฤษฎีกาให้บัณฑิตศึกษาผู้ได้เข้าศึกษาข้อมูลได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอแสดงความขอบคุณ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ชุ่มมี)  
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

สำนักงานประสานการจัดการจัดตั้งบัณฑิตศึกษา  
โทรศัพท์สาร ๐-๕๖๓๘๔ ๖๖๓๖

ภาคผนวก ง

แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริม  
สุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุสถานีนามัยบ้านเสาหิน จังหวัดพิษณุโลก

แบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุอนามัย บ้านเสาคีโน จังหวัดพิษณุโลก

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ใช้สำหรับผู้ช่วยชาปยุประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุอนามัยบ้านเสาคีโน จังหวัดพิษณุโลก โดยมีรายละเอียดดังเอกสารที่ได้แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์คะแนนเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- คะแนน 5 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสม / ความเป็นไปได้ อยู่ในระดับมากที่สุด
- คะแนน 4 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสม / ความเป็นไปได้ อยู่ในระดับมาก
- คะแนน 3 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสม / ความเป็นไปได้ อยู่ในระดับปานกลาง
- คะแนน 2 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสม / ความเป็นไปได้ อยู่ในระดับน้อย
- คะแนน 1 หมายถึง แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมีความเหมาะสม / ความเป็นไปได้ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ขอขอบพระคุณในการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุอนามัย บ้านเสาคีโน จังหวัดพิษณุโลก

.....

(สมนึก เตื่อยุสสาย)

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนา  
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม





## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นายสมนึก เสืออยู่สาย
เกิดวันที่	3 กันยายน 2529
สถานที่เกิด	สถานีนอนามัยบ้านเสาหิน หมู่ 7 ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65230
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	111 หมู่ 8 บ้านยางโตนตะวันตก ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65230
<b>ประวัติการศึกษา</b>	
พ.ศ. 2545	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจ่านกร้อง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2548	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (สาขาวิชาการบัญชี) โรงเรียนเทคนิคพัฒนการพิษณุโลก
พ.ศ. 2552	ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
พ.ศ. 2554	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา) มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม