

ภาคผนวก ก

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย ของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์

1. เพื่อรวบรวมข้อมูลปัจจัยต่างๆที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทยของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทยของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา รายงานการวิจัยจะนำเสนอ ในภาพรวมเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย ที่ถูกต้องและเหมาะสม
3. แบบสอบถามมีทั้งหมด 8 ส่วน มีดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย
 - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย
 - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย
 - ส่วนที่ 5 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าถึงแหล่งบริการด้านการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย
 - ส่วนที่ 6 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการได้รับข่าวสารจากสื่อประเภทต่างๆเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย
 - ส่วนที่ 7 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย
 - ส่วนที่ 8 แบบสอบถามพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย
4. ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ณัฐวรรณ วรพิสุทธีวงศ์

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทางชีวสังคม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าคำตอบที่เลือกหรือ เติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. เพศ

หญิง ชาย

2. อายุ ต่ำกว่า 30 ปี 31 – 40 ปี 41 – 50 ปี มากกว่า 50 ปี

3. ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก

4. ตำแหน่ง ผู้ช่วยอาจารย์ อาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์

รองศาสตราจารย์ ศาสตราจารย์

5. รายได้ที่ได้รับต่อเดือน

- ต่ำกว่า 10,000 บาท
- 10,000 – 20,000 บาท
- 20,001 – 40,000 บาท
- 40,001 – 60,000 บาท
- 60,001 – 80,000 บาท
- 80,001 – 100,000 บาท
- มากกว่า 100,000 บาท

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทยของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	ไม่ทราบ
1	ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย การรับประทานผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองและเครื่องดื่มนสมุนไพรทำให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันโรค			
2	การบริหารกายแบบไทยท่าฤๅษีคัตถุน เป็นวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆของร่างกาย			
3	การฝึกจิตด้วยสมาธิ หรือการปฏิบัติกิจตามแต่ละศาสนา ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน <u>ไม่</u> ช่วยให้จิตใจสงบ			
4	การถือศีลเป็นหลักเบื้องต้นในการพัฒนาจิต ตามหลักของพุทธศาสนา			
5	การดำเนินชีวิตโดยตั้งอยู่ในความพอดี ความพอเหมาะ พอดี (ทางสายกลาง)ทำให้ชีวิตไม่เคร่งเครียดจนเกินไป			
6	การมีจิตอาสา ช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน ทำให้มีความสุขใจ อิ่มเอิบใจ			
7	การดูแลสุขภาพชีวิตคือการดำเนินชีวิตโดยชอบ ประกอบอาชีพที่สุจริต			
8	ใบพลูดำผสมกับเหล้าขาว เป็นยาสมุนไพรที่ใช้ทาภายนอกเพื่อบรรเทาอาการลมพิษ(ผื่นแพ้)			
9	น้ำทับทิมเป็นน้ำสมุนไพรที่บรรเทาอาการไอและขับเสมหะ			
10	น้ำจิงเป็นน้ำสมุนไพรที่บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้องและคลื่นไส้ อาเจียน			
11	ยาประสะมะแว้งเป็นยาสมุนไพรที่บรรเทาอาการท้องผูก			
12	ยาจันทลีลาเป็นยาสมุนไพรที่บรรเทาอาการไข้และตัวร้อนได้			
13	การนวดไทยแบบเชลยศักดิ์ เป็นการนวดที่ใช้ทั้งนิ้วมือ ข้อศอก เข่าและเท้าในการนวด			
14	การนวดไทยแบบราชสำนักเป็นการนวดแบบรักษาที่เน้นความสุขภาพ ใช้เฉพาะมือและนิ้วมือในการนวด			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	เจตคติต่อการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย การรับประทานผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองหรืออาหารสมุนไพร ช่วยป้องกันโรคได้ จึงควรรับประทานเป็นประจำเพื่อสุขภาพที่ดี				
2	การบริหารกายแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน เป็นท่าบริหารที่ฝึกปฏิบัติ ได้ง่าย ไม่เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อ				
3	การนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมหรือการปฏิบัติกิจแต่ละศาสนา เป็น การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ทำให้เกิดการผ่อนคลาย				
4	การปลูกต้นไม้เป็นการสร้างสิ่งแวดล้อมให้น่าอยู่ สร้าง บรรยากาศที่ดี ต่อที่อยู่อาศัยและที่ทำงาน เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ				
5	การทำงานหาเลี้ยงชีพไม่ควรเลือกงาน ถึงแม้ว่างานนั้นจะเป็น งานทุจริต เพื่อให้มีฐานะร่ำรวยตามค่านิยมของสังคม				
6	การดำเนินชีวิตโดยตั้งอยู่บนความพอดี ความพอเพียง(ทางสาย กลาง)ใกล้ชิดธรรมชาติ ไม่ฝืนธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ				
7	ควรดื่มน้ำสมุนไพรทดแทนการดื่มน้ำอัดลม เพราะมีประโยชน์ ต่อสุขภาพ				
8	การรับประทานยาสมุนไพรรสชาติไม่น่ารับประทาน เห็น ผลการรักษาช้า แต่มีผลข้างเคียงน้อยกว่ายาแผนปัจจุบัน				
9	ยาลูกกลอนไม่ควรซื้อรับประทานเอง เพราะอาจจะใส่ สารสเตอรอยด์เพื่อให้อาการของคนไข้ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว				
10	ยาประสะไพลีให้ผลการรักษาอาการปวดประจำเดือนได้ผลดีมาก				
11	การนวดไทยสามารถรักษาอาการหัวไหล่ติดได้ผลดีกว่าการ รับประทานยาแผนปัจจุบัน				
12	การนวดไทยสามารถนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ดี ทำให้ รู้สึกสบาย				

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง ที่สุด
1	การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ การรับประทานผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง มีผลดีต่อ สุขภาพและราคาถูกกว่าอาหารจานด่วนแบบอเมริกัน				
2	การบริหารกายแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อต่างๆของร่างกายทำงานดีขึ้น				
3	การรับประทานยาแก้ปวด(ยาแผนปัจจุบัน) เพื่อแก้ อาการปวดกล้ามเนื้อ มีผลข้างเคียงต่อร่างกายจึงควรใช้ วิธีการนวดไทยทดแทนการรับประทานยาแก้ปวด(ยา แผนปัจจุบัน)				
4	บุคคลที่ฝึกจิตด้วยสมาธิ หรือปฏิบัติกิจตามแต่ละ ศาสนา อย่างสม่ำเสมอจะทำให้จิตใจสงบ				
5	การดำเนินชีวิตโดยตั้งอยู่ในความพอดี พอเหมาะ พอควร ใกล้ชิดธรรมชาติ ทำให้การดำเนินชีวิตเรียบ ง่าย ปราศจากความทุกข์				
6	การประกอบอาชีพที่ถูกต้องตามกฎหมาย ทำให้เกิด ความภาคภูมิใจในตนเอง				
7	การประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมาย ทำให้เกิดความทุกข์ หวาดระแวงและกังวลใจ				
8	เมื่อมีอาการเวียนศีรษะหน้ามืด อ่อนเพลีย รับประทานยาหอม อาการดังกล่าวจะดีขึ้น				
9	ยาหม่องเสลดพังพอนเป็นยาใช้ภายนอก ใช้ทาบรรเทา อาการแพ้ที่เกิดจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ผลดี				
10	ถ้ามีอาการท้องเสีย ควรรับประทานยาระบาย เพื่อ บรรเทาอาการดังกล่าว				
11	การนวดไทย ใช้วิธีตัด ดึง กล้ามเนื้อที่แข็ง เกร็ง ทำให้ อาการปวดตึงของกล้ามเนื้อลดลง				
12	เมื่อมีอาการคอตกหมอน หันศีรษะไม่ได้ ใช้วิธีการ รักษาโดยการนวดไทย สามารถรักษาอาการดังกล่าวได้				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการเข้าถึงแหล่งบริการด้านการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

มากที่สุด หมายถึง ท่านเห็นว่ามีจำนวนมากที่สุด

มาก หมายถึง ท่านเห็นว่ามีจำนวนมากหรือเพียงพอ

น้อย หมายถึง ท่านเห็นว่ามีจำนวนน้อยหรือไม่เพียงพอ

ไม่มี หมายถึง ท่านเห็นว่าไม่มีเลย

ลำดับ ที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	ไม่มี
1	มีร้านจำหน่ายอาหารพื้นเมือง อาหารเพื่อสุขภาพ <u>ที่หาซื้อได้ง่าย</u> ในบริเวณที่พักอาศัยหรือบริเวณมหาวิทยาลัยของท่าน				
2	มีร้านจำหน่ายพืชผักสมุนไพร เครื่องดื่มสมุนไพร <u>ที่ขายในราคาข่อมเยา</u> ที่ท่านหาซื้อได้ง่าย ในบริเวณที่พักอาศัยหรือบริเวณมหาวิทยาลัยของท่าน				
3	มีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอในบริเวณที่พักหรือมหาวิทยาลัยของท่าน				
4	มีสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมตามศาสนา เช่น วัด ศูนย์ปฏิบัติธรรม มัสยิดหรือโบสถ์ ในบริเวณที่พักอาศัยหรือมหาวิทยาลัยของท่าน				
5	มีมุมพักผ่อน สวนหย่อม สวนสาธารณะ เพียงพอในบริเวณที่พักอาศัยหรือมหาวิทยาลัยของท่าน				
6	มีชมรมเพื่ออนุรักษ์และสร้างสิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกต้นไม้ การดูแลรักษาแม่น้ำลำธาร โดยไม่ทิ้งขยะ เป็นต้น ในบริเวณที่พักอาศัยหรือมหาวิทยาลัยของท่าน				
7	มีคลินิกแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แผนไทยประยุกต์ ที่บริการด้านสุขภาพและรักษา ในบริเวณที่พักอาศัยหรือมหาวิทยาลัยของท่าน				
8	มีโรงพยาบาลที่บริการด้านการดูแลสุขภาพและรักษาในบริเวณที่พักอาศัยหรือมหาวิทยาลัยของท่าน				
9	มีชมรมหรือสถานที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ในบริเวณที่พักอาศัยหรือมหาวิทยาลัยของท่าน				

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อประเภทต่างๆเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
ด้วยการแพทย์แผนไทย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ได้รับมากที่สุด หมายถึง ได้รับมากที่สุด เป็นประจำสม่ำเสมอ

ได้รับมาก หมายถึง ได้รับมากเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่เป็นประจำและไม่

สม่ำเสมอ

ได้รับน้อย หมายถึง ได้รับเป็นครั้งคราวหรือนานๆครั้ง

ไม่ได้รับ หมายถึง ไม่เคยได้รับเลย

ข้อ	สื่อ	ได้รับมากที่สุด	ได้รับมาก	ได้รับน้อย	ไม่ได้รับ
1	ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ด้วยการแพทย์แผนไทย จากสื่อประเภทต่างๆ อย่างน้อยเพียงใด สื่อโทรทัศน์				
2	สื่อวิทยุกระจายเสียง				
3	สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ หนังสือพิมพ์ โปสเตอร์ แผ่นพับ ป้ายโฆษณา				
4	สื่อนิตยสาร / วารสารทางสุขภาพ				
5	สื่อเทคโนโลยี / อินเทอร์เน็ต				
6	สื่อบุคคล				

ส่วนที่ 7 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
ด้วยการแพทย์แผนไทย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ได้รับมากที่สุด หมายถึง ได้รับมากที่สุด เป็นประจำสม่ำเสมอ

ได้รับมาก หมายถึง ได้รับมากเป็นส่วนใหญ่แต่ไม่เป็นประจำและไม่สม่ำเสมอ

ได้รับน้อย หมายถึง ได้รับเป็นครั้งคราวหรือนานๆครั้ง

ไม่ได้รับ หมายถึง ไม่เคยได้รับ

ข้อ	ข้อความ	ได้รับมากที่สุด	ได้รับมาก	ได้รับน้อย	ไม่ได้รับ
1	ท่านได้รับคำแนะนำและสนับสนุนให้ รับประทาน อาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพร จาก บุคคลในครอบครัว				
	เพื่อน / บุคคลใกล้ชิด				
	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
	แพทย์แผนไทย / แพทย์แผนไทยประยุกต์				
2	ท่านได้รับคำแนะนำและสนับสนุนให้ ฝึกกายบริหาร ท่าฤๅษีดัดตน เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ป้องกันอาการ ปวดเมื่อยตามร่างกาย จาก บุคคลในครอบครัว				
	เพื่อน / บุคคลใกล้ชิด				
	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
	แพทย์แผนไทย / แพทย์แผนไทยประยุกต์				
3	ท่านได้รับคำแนะนำและสนับสนุนให้ ฝึกจิตโดยการ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ละหมาดหรือเข้าโบสถ์ เมื่อมี ความเครียด เป็นทุกข์ จาก บุคคลในครอบครัว				
	เพื่อน / บุคคลใกล้ชิด				
	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
	แพทย์แผนไทย / แพทย์แผนไทยประยุกต์				

ข้อ	ข้อความ	ได้รับมากที่สุด	ได้รับมาก	ได้รับน้อย	ไม่ได้รับ
4	ท่านได้รับคำแนะนำและสนับสนุนให้ ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง(ทางสายกลาง)ไม่คดโกง ปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต จากบุคคลในครอบครัว				
	เพื่อน / บุคคลใกล้ชิด				
	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
	แพทย์แผนไทย / แพทย์แผนไทยประยุกต์				
5	ท่านได้รับคำแนะนำและสนับสนุนให้ รับการรักษาด้วยวิธีการนวดไทยเมื่อมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย จากบุคคลในครอบครัว				
	เพื่อน / บุคคลใกล้ชิด				
	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
	แพทย์แผนไทย / แพทย์แผนไทยประยุกต์				
6	ท่านได้รับคำแนะนำและสนับสนุนให้ รับประทานยาสมุนไพร เมื่อมีอาการเจ็บป่วย จากบุคคลในครอบครัว				
	เพื่อน / บุคคลใกล้ชิด				
	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
	แพทย์แผนไทย / แพทย์แผนไทยประยุกต์				
7	ท่านได้รับคำแนะนำและสนับสนุนให้ สร้างและรักษาสิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกต้นไม้ เก็บขยะ ไม่ทิ้งขยะลงแม่น้ำลำธาร จากบุคคลในครอบครัว				
	เพื่อน / บุคคลใกล้ชิด				
	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข				
	แพทย์แผนไทย / แพทย์แผนไทยประยุกต์				

ส่วนที่ 8 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการแพทย์แผนไทย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	พฤติกรรม	ปฏิบัติมากที่สุด	ปฏิบัติมาก	ปฏิบัติน้อย	ไม่ได้ปฏิบัติ
1	ท่านรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ประมาณ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์				
2	ท่านบริหารกายท่าฤๅษีตัดตนเป็นประจำ				
3	ท่านปฏิบัติกิจตามแต่ละศาสนา เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ ละหมาดหรือเข้าโบสถ์เป็นประจำ				
4	ท่านอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ไม่ทำลายธรรมชาติ				
5	ท่านมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน				
6	ท่านดำเนินชีวิตโดยตั้งอยู่ในความพอดี พอเหมาะพอควร(ทางสายกลาง) ทำให้ชีวิตมีความสุข				
7	ท่านดื่มน้ำสมุนไพรประมาณ 3 -5 ครั้งต่อสัปดาห์				
8	ท่านรับประทานยาหอม เมื่อมีอาการวิงเวียนศีรษะ				
9	เมื่อท่านมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ท่านมักจะใช้บริการการนวดเพื่อสุขภาพ ด้วยวิธีการนวดไทย				
10	เมื่อมีอาการปวดบ่า คอหรือปวดศีรษะเนื่องจากความเครียด ท่านรักษาโดยวิธีการนวดไทย(นวดรักษา)				
11	ท่านรับประทานยาฟ้าทะลายโจร เมื่อมีอาการไข้หรือเจ็บคอ				
12	ท่านรับประทานยาเขียวหอม เมื่อเป็นไข้หรือเป็นอีสุกอีใส				