

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์พิมพ์สินี นาวานุรักษ์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏสวนสุนันทา
2. อาจารย์ ดร.ยุพธนา สุดเจริญ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏสวนสุนันทา
3. อาจารย์ นิเวศ จิระวิฑิตชัย สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัย  
ราชภัฏสวนสุนันทา

ภาคผนวก ข

พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษา  
สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ปัจจัยชี้วัดทางสังคม)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลปัจจัยนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 2 เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 3 การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อในการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 1 การมีทรัพยากรในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

ตอนที่ 2 การสนับสนุน หรือมีกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเสริมในการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 1 การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ

ตอนที่ 2 การได้รับคำแนะนำ การสนับสนุนให้ปฏิบัติพฤติกรรมดูแล

สุขภาพ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของตนเอง

2. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริง เพื่อความสมบูรณ์และสามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้

3. ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ที่กรุณาให้ข้อมูล

ผู้วิจัย

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (ปัจจัยชีวิตทางสังคม)

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย  ลงในช่อง  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ  1. ชาย  2. หญิง
2. อายุ  1. ต่ำกว่า 20 ปี  2. 20 - 30 ปี  3. 30 - 40 ปี  
 4. 40 - 50 ปี  5. 50 - 60 ปี  6. 60 ปี ขึ้นไป
3. อาชีพ  1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ/แม่บ้าน  2. เกษตรกร  
 3. รับจ้างทั่วไป  4. ทำงานบริษัทเอกชน/โรงงาน  
 5. ค้าขาย/ประกอบอาชีพส่วนตัว  6. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ  
 7. ข้าราชการบำนาญ  8. นักเรียน/นักศึกษา
4. รายได้ต่อเดือน  1. ต่ำกว่า 10,000 บาท  2. 10,000 – 20,000 บาท  
 3. 20,001 – 30,000 บาท  4. มากกว่า 30,000 บาท
5. การศึกษาสูงสุด  1. ไม่ได้เรียน  2. ประถมศึกษา  3. มัธยมศึกษา/ปวช.  
 4. อนุปริญญา/ปวส.  5. ปริญญาตรี  6. ปริญญาโทหรือสูงกว่า
6. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนักตัว.....ก.ก. และมีส่วนสูง.....ซ.ม. ค่า BMI. เท่ากับ .....  
เกณฑ์ BMI.  1. น้อย  2. เหมาะสม  3. เกิน  4. ไร้อ้วน
7. การตรวจร่างกายประจำปี  
 1. ตรวจประจำปี  2. ตรวจเป็นบางครั้ง  3. ไม่เคยตรวจเลย

## ส่วนที่ 2 ปัจจัยนำในการดูแลสุขภาพ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ และการรับรู้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความรู้ ความเข้าใจของท่านเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1	การบริโภคผัก ผลไม้ที่มีสีส้มแตกต่างกัน ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง เส้นเลือดในสมองอุดตัน		
2	การรับประทานอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้ ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้		
3	การรับประทานเกลือมากกว่า 1 ช้อนชาต่อวัน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง		
4	การดื่มนมเป็นประจำทุกวันช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก		
5	การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้		
6	ผู้ที่มีโรคประจำตัว ห้ามออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้อาการของโรครุนแรงมากขึ้น		
7	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจควรเก็บความทุกข์ใจของตนไว้ไม่ควรระบายให้คนอื่นทราบ		
8	ความเครียดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง		
9	การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้ทราบภาวะสุขภาพของตนเองและสามารถติดตามปัญหาสุขภาพได้อย่างใกล้ชิด		
10	การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่เป็นสาเหตุหนึ่งของการเจ็บป่วยและการตาย		
11	ควันบุหรี่เป็นอันตรายเฉพาะตัวผู้สูบ ไม่มีผลต่อบุคคลข้างเคียง		
12	ผู้ที่อยู่ในบ้านที่มีผู้สูบบุหรี่ มีโอกาสป่วยเป็นโรคทางเดินหายใจได้มากกว่าคนที่อยู่ในบ้านที่ไม่มีผู้สูบบุหรี่		
13	ผู้ที่ขับซึ่รถขณะเมาสุรา ระบบประสาทจะทำงานไม่ปกติ มักเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย		
14	สมุนไพรไทยหากใช้รักษาอย่างถูกวิธีจะช่วยให้หายป่วยได้		
15	การนวดแผนไทยช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้		

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติ และการรับรู้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเพียงคำตอบเดียว  
ในแต่ละข้อ โดยแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้น

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่านไม่แน่ใจกับความคิดเห็นกับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อ	ข้อความคำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	เจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การรับประทานอาหารแต่ละมื้อควรคำนึงถึงความอร่อย มากกว่าคุณค่าอาหาร					
2	ควรรับประทานอาหารเสริมและวิตามินเพื่อบำรุงร่างกาย เป็นประจำ					
3	อาหารมื้อเช้าเป็นมื้อที่มีความสำคัญมากที่สุด					
4	การใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร ทำให้อาหารเสียรสชาติ					
5	การออกกำลังกายทำให้สามารถลดไขมันส่วนเกินใน ร่างกายได้					
6	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม กับสภาพร่างกายและอายุ					
7	การสวดมนต์หรือการนั่งสมาธิจะช่วยให้คุณจิตใจสงบและ คลายความเครียดได้					
8	การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้ทราบภาวะสุขภาพตนเอง					
9	ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่จำเป็นต้องตรวจสุขภาพ ประจำปี					
10	การสูบบุหรี่ทำให้คลายความเครียดได้					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ในการดูแลสุขภาพ

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่างยิ่ง
	<b>การรับรู้ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ</b>					
1	การหลีกเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ช่วยลดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคอ้วน และไขมันในเส้นเลือดสูง					
2	การรับประทานปลาเล็กปลาน้อย ถั่วเหลือง น้ำเต้าหู้ช่วยทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง					
3	การหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทแป้งหรืออย่างเป็นการป้องกันการใช้สารก่อมะเร็งได้					
4	การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรงและป้องกันโรค					
5	การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถชะลอความเสื่อมของร่างกายได้					
6	ความเครียดส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต					
7	การนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ ทำให้ร่างกายสดชื่น จิตใจเบิกบาน					
8	การตรวจสุขภาพประจำปีทำให้ทราบความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับร่างกายในระยะเริ่มแรก					
9	การไม่สูบบุหรี่สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดได้					
10	การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในขณะขับขี่ยานพาหนะจะช่วยลดอุบัติเหตุได้					



### ส่วนที่ 3 ปัจจัยเอื้อในการดูแลสุขภาพ

#### ตอนที่ 1 การมีทรัพยากรในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทำข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงคำตอบเดียว  
ในแต่ละข้อโดยในแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	หน่วยงานมีปัจจัยเอื้อเพียงพอมากที่สุด
มาก	หมายถึง	หน่วยงานมีปัจจัยเอื้อมากเพียงพอ
ปานกลาง	หมายถึง	หน่วยงานมีปัจจัยเอื้อปานกลาง
น้อย	หมายถึง	หน่วยงานมีปัจจัยเอื้อน้อย
ไม่มีเลย	หมายถึง	หน่วยงานไม่มีปัจจัยเอื้อเลย

ข้อ	ข้อความคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
1	การมีทรัพยากรในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ตลาดหรือร้านจำหน่ายอาหารที่หลากหลายและมีประโยชน์ ต่อสุขภาพ					
2	น้ำดื่มที่สะอาด					
3	สถานที่ออกกำลังกาย					
4	สวนหย่อม หรือมุมพักผ่อนหย่อนใจ					

#### ตอนที่ 2 การสนับสนุน หรือมีกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน

ข้อ	ข้อความคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
1	การมีกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชน โครงการหรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย					
2	โครงการหรือการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม					
3	โครงการหรือการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อนคลาย ความเครียด					
4	โครงการหรือกิจกรรมในการป้องกันโรค เช่น การกำจัดสัตว์ที่เป็นตัวนำโรค ได้แก่ ยุง แมลงสาบและหนู					
5	นโยบาย/โครงการ / กิจกรรม หลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดและ ของมีนเมา					

#### ส่วนที่ 4 ปัจจัยเสริมในการดูแลสุขภาพ

##### ตอนที่ 1 การได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทำข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านได้รับท่านเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ โดยแต่ละข้อมีความหมาย ดังนี้

- ได้รับประจำ หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสาร/คำแนะนำ ตั้งแต่ 8 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์  
 ได้รับบ่อยๆ หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสาร/คำแนะนำ ประมาณ 5-7 ครั้ง/สัปดาห์  
 ได้รับปานกลาง หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสาร/คำแนะนำ ประมาณ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์  
 ได้รับนานๆครั้ง หมายถึง ได้รับข้อมูลข่าวสาร/คำแนะนำ ประมาณ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์  
 ไม่ได้รับเลย หมายถึง ไม่เคยได้รับข้อมูลข่าวสาร/คำแนะนำเลยในหนึ่งสัปดาห์

ข้อ	ข้อคำถาม	ได้รับประจำ	ได้รับบ่อยๆ	ได้รับปานกลาง	ได้รับนานๆครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1	ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากสื่อต่างๆ ต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด วิทยุกระจายเสียง					
2	โทรทัศน์					
3	หนังสือพิมพ์					
4	แผ่นพับ โปสเตอร์ ป้ายประกาศ					
5	อินเทอร์เน็ต					

##### ตอนที่ 2 การได้รับคำแนะนำ สนับสนุนให้ปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพจากบุคคลต่างๆ

ข้อ	ข้อคำถาม	ได้รับประจำ	ได้รับบ่อยๆ	ได้รับปานกลาง	ได้รับนานๆครั้ง	ไม่ได้รับเลย
1	ท่านได้รับคำแนะนำ สนับสนุนให้ปฏิบัติพฤติกรรมดูแลสุขภาพจากบุคคลต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด บุคคลในครอบครัว หรือญาติพี่น้อง					
2	เพื่อนร่วมงาน					
3	เพื่อนบ้าน					
4	บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข					

## ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเอง

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ในแต่ละข้อ โดยแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

- ปฏิบัติสม่ำเสมอ หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติเป็นประจำตั้งแต่ 8 ครั้งขึ้นไป/สัปดาห์  
 ปฏิบัติบ่อยๆ หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติเป็นประจำ ประมาณ 5-7 ครั้ง/สัปดาห์  
 ปฏิบัติปานกลาง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัติบ่อยครั้ง ประมาณ 3-4 ครั้ง/สัปดาห์  
 ปฏิบัตินานๆครั้ง หมายถึง ท่านได้ปฏิบัตินานๆครั้ง ประมาณ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์  
 ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ท่านไม่ได้ปฏิบัติเลยในหนึ่งสัปดาห์

ข้อ	ข้อความคำถาม	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
1	<b>ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพตนเอง</b> การสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง เช่น เบื่ออาหาร อ้วนขึ้น ผอมลง ท้องผูกหรือท้องเสีย					
2	ศึกษาความรู้ ข้อมูล ข่าวสารด้านสุขภาพกับผู้อื่น นำไปใช้หรือปฏิบัติ					
3	เมื่อมีอาการปวดเมื่อยร่างกายเลือกที่จะนวดแผนไทย แทนการกินยาแก้ปวด					
4	การตรวจดูส่วนฉลากแสดงส่วนประกอบ วันผลิต วันหมดอายุของเครื่องอุปโภคบริโภคก่อนใช้					
5	การจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัยจากการเกิดอุบัติเหตุ					
	<b>ด้านโภชนาการ</b>					
6	รับประทานเนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน					
7	รับประทานอาหารทอดหรือทำจากกะทิ					
8	รับประทานผักและผลไม้					
9	ดื่มน้ำอัดลม ชา กาแฟ					
10	ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ ปาน กลาง	ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติ เลย
	<b>ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย</b>					
11	ออกกำลังกายนานติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที					
12	การทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการออกกำลังกาย โดยทำต่อเนื่องกันอย่างน้อย 20 นาที เช่น ทำงาน บ้าน จัดสวน					
13	การลุก เดิน ยืน บริหารกล้ามเนื้อร่างกายเมื่อรู้สึก เมื่อยล้าจากการทำงาน					
14	การอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ					
15	การพูดคุยปรึกษากับเพื่อนบ้านเกี่ยวกับการออก กำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ					