

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานบริการสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม

คำชี้แจง

1.แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ระดับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานบริการสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม

2.โปรดอ่านคำแนะนำก่อนตอบแบบสอบถามในแต่ละส่วนอย่างละเอียดและกรุณาตอบทุกข้อทุกส่วนตามความเป็นจริง คำตอบของผู้สูงอายุ จะไม่มีผลต่อการใช้ชีวิตในประจำวัน และจะไม่เปิดเผยที่เป็นรายบุคคล นอกจากจะนำผลรวมต่างๆไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น

3. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ต่อโรคความดันโลหิตสูง

ด้านการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรค

ด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรค

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามข้อคำถามเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามประเมินความเครียด

การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลงไม่ได้ หากไม่ได้รับความร่วมมือจากท่าน ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาจากท่านได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งที่ท่านได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ
 ชาย หญิง
2. อายุ
 60 – 65 ปี 66 – 70 ปี
 71 – 75 ปี 76 – 80 ปี 80 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา
 ไม่ได้เรียน ประถมศึกษา
 มัธยมศึกษา/ปวช. ปวส./ อนุปริญญา
 ปริญญาตรี อื่น ๆ ระบุ.....
4. สถานภาพ
 โสด สมรส
 หม้าย หย่า/แยก
5. อาชีพ
 ไม่ได้ทำงาน พ่อบ้าน/แม่บ้าน รับจ้าง
 ค้าขาย เกษตรกรรม(ระบุ).....
 ข้าราชการบำนาญ อื่นๆ(ระบุ)
6. รายได้
 ต่ำกว่า 3,000 3,000 - 6,000
 6,000- 9,000 มากกว่า 9,000
7. ระยะเวลาที่ป่วยเป็นความดันโลหิตสูง
 1-2 ปี 3-4 ปี
 4-5 ปี 6-7 ปี
 มากกว่า 8 ปี
8. การได้รับการรักษา
 สม่าเสมอ ไม่สม่าเสมอ

ส่วนที่ 2 การรับรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย/ ลงในช่องคำตอบที่ท่านต้องการเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับการรับรู้ของท่าน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|----------------------|---------|--|
| เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นมากที่สุด |
| เห็นด้วย | หมายถึง | ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้น |
| ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อนั้น |
| ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อนั้นมากที่สุด |

ข้อ ที่	ข้อความ	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1.	ด้านการรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ความอ้วน การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ทำให้เกิด โรคความดันโลหิตสูงได้				
2.	การรับประทานอาหารเค็มเป็นประจำ ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้				
3.	การออกกำลังกายจะช่วยลดโอกาส การเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้				
4.	อาการปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย หลังตื่นนอนตอนเช้า ไม่ใช่อาการ ของโรคความดันโลหิตสูง				
5.	อัมพาต เกิดจากโรคความดันโลหิตสูง ที่ควบคุมไม่ดี				
6.	ด้านการรับรู้ความรุนแรงของโรค การที่ไม่สามารถควบคุมความดันโลหิต ได้เป็นเวลานานๆ จะทำให้มีอาการตามัว และบอด				
7.	ไตวายเป็นภาวะแทรกซ้อนหนึ่ง ของโรคความดันโลหิตสูง				
8.	เส้นเลือดในสมองตีบและแตกที่เกิดจาก โรคความดันโลหิตสูงอาจทำให้พิการ หรือตายได้				
9.	ความดันโลหิตสูงเป็นเวลานานทำให้ หัวใจทำงานหนัก และหัวใจวายได้				
10.	การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และเกิดภาวะ แทรกซ้อนได้ง่าย				
11.	ด้านการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรค การที่ปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง จนความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ จะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการรักษาลง				
12.	ท่านสะดวกในการมารับบริการ ตามแพทย์นัด				
13.	การออกกำลังกายและควบคุมอาหารเค็ม ไขมัน มีประสิทธิภาพดีกว่า การรับประทานยาเพียงอย่างเดียว				
14.	การมาตรวจตามนัดนั้นไม่สำคัญ จะมาตรวจเมื่อไรก็ได้				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความอย่างรอบคอบ แล้วเลือกตอบ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่กำหนดไว้ให้ตรงกับความรู้สึก ในแต่ละข้อให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว

มาก หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านมาก
ปานกลาง หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านปานกลาง
น้อย หมายถึง ข้อคำถามนั้นตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านน้อย

ข้อที่	ข้อคำถาม	มาก	ปานกลาง	น้อย
	การสนับสนุนทางด้านจิตใจ			
1.	ท่านได้รับความรักและความเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัว			
2.	บุคคลในครอบครัวสนใจและรับฟังปัญหาและความต้องการของท่าน			
3.	คนในครอบครัวสอบถามอาการเจ็บป่วยของท่านจากแพทย์หรือพยาบาลและนำมาให้คำแนะนำแก่ท่าน			
4.	คนในครอบครัวพาท่านมาตรวจตามนัดทุกครั้ง			
5.	ท่านได้รับความช่วยเหลือในเรื่องต่างๆที่จำเป็นจากครอบครัว			
	การสนับสนุนด้านการได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่า			
6.	บุคคลในครอบครัวให้ความเคารพยกย่องและนับถือท่าน			
7.	บุคคลในครอบครัวให้การชมเชยท่าน เมื่อท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือพยาบาลได้ถูกต้อง			
8.	ท่านได้รับการสนับสนุนเรื่องการรับประทานอาหารจากคนในครอบครัว			
	การสนับสนุนด้านการมีส่วนร่วม			
9.	คนในครอบครัวสนับสนุนให้ท่านได้พูดคุยกับผู้ที่มีความเรื่อโรครที่ท่านเป็นอยู่			
10.	คนในครอบครัวมีส่วนร่วมในการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายของท่าน			
	การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร			
11.	บุคคลในครอบครัวกระตุ้นเตือนให้ท่านไปพบแพทย์ตามนัด			
12.	บุคคลในครอบครัวคอยกระตุ้นเตือนเมื่อท่านไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์			
13.	ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงภาวะแทรกซ้อนจากบุคคลใกล้ชิด			
14.	บุคคลในครอบครัวให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตน และการรับประทานยา			
15.	บุคคลในครอบครัวอำนวยความสะดวกให้แก่ท่านในการไปรักษาพยาบาล			

ส่วนที่ 4 แบบประเมินความเครียด

(SPST – 20)*พัฒนาโดย โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำชี้แจง ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาเหตุการณ์ข้อใดเกิดขึ้นกับคุณบ้าง และคุณรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้ใส่ / ลงในช่องระดับความเครียด

- 1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด 2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
 3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง 4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
 5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงาน					
4.	เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.	ปวดหัวข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกคับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิดใจ					
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อย					

ประวัติ



ชื่อ อาจารย์ ดร.พีรดา ดามาพงษ์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2547	ระดับประกาศนียบัตร	ประกาศนียบัตรการแพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย ชิวโกมารภักดิ์
พ.ศ. 2548	ระดับปริญญาตรี	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (การแพทย์แผนไทยประยุกต์) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
พ.ศ.2550	ระดับปริญญาโท	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ.2558	ระดับปริญญาเอก	วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (วิทยาศาสตร์สาธารณสุข) วิทยาลัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

เลขที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา วิทยาลัยสหเวชศาสตร์
ถนนอุทองนอก แขวงวงษิระ เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
หมายเลขโทรศัพท์ 0-2160-1143 ต่อ 101
089-9688164, 095-5237723
E-mail : Peerada.da@ssru.ac.th

ตำแหน่งหน้าที่การงาน

พ.ศ. 2548 - 2560 อาจารย์ประจำหลักสูตรการแพทย์แผนไทยประยุกต์
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ผลงานวิชาการ

งานตีพิมพ์เผยแพร่

1. Peerada Damapong and Pongmada Damapong (2015). Effectiveness of court-type traditional thai massage in patients with chronic tension-type headache: a pilot study. J Health Res. 29(5): 351-356.
2. Peerada Damapong and Pongmada Damapong(2015). A Randomized Controlled Trial on the Effectiveness of Court-Type Traditional Thai Massage versus

Amitriptyline in Patients with Chronic Tension-Type Headache. Evid Based Complement Alternat Med.2015(2015): 12 pages.

3. Pongmada Damapong and Peerada Damapong (2016). Model development for outbreak of dengue fever surveillance system in district level. International Journal of GEOMATE. 11(27): 2777-2781.

4. Peerada Damapong and Pongmada Damapong (2016). Short-term effects of court-type traditional Thai massage on pressure pain threshold and pain intensity in patients with chronic tension-type headache. International Journal of GEOMATE. 11(28): 2824-2829.

งานวิจัย

1. การพัฒนาต้นแบบระบบเฝ้าระวังการใช้ยาสมุนไพรและผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แหล่งทุน สกอ.
2. การพัฒนานวัตกรรมและการศึกษาประสิทธิผลของภูมิปัญญาแพทย์พื้นบ้านจากกะลามะพร้าววนวดคลายเครียดในพื้นที่จังหวัดสมุทรสงคราม แหล่งทุน สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.)
3. ประสิทธิผลของการนวดไทยแบบทันทีต่อการบรรเทาอาการปวดศีรษะจากความเครียดและความผันแปรของอัตราการเต้นของหัวใจ แหล่งทุน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
4. การพัฒนาต้นแบบระบบเฝ้าระวังการระบาดของโรคไข้เลือดออกในชุมชน แหล่งทุน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)
5. การพัฒนาต้นแบบตำรับยาอบสมุนไพรและศึกษาประสิทธิผลต่อการลดความเครียดในผู้ป่วยโรคเบาหวาน แหล่งทุน สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)