



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ วรรณิการ์ พงษ์สนธิ | ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ประหยัด สายวิเชียร | ภาควิชาอาชีวศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาวรรณ | ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

คำชี้แจง

บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2547

เรื่อง ขอความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ดิฉัน นางสาวณิชาลักษณ์ ทวีปกุล นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา (ภาคพิเศษ) บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอความร่วมมือจากท่านช่วยกรุณาตอบแบบสอบถามนี้ เพื่อจะได้นำข้อมูลนี้ไปประกอบการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ วิถีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้ฝึกโยคะ ที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ”

แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 วิถีการดำเนินชีวิตของผู้ฝึกโยคะ จำนวน 40 ข้อ

ส่วนที่ 3 สุขภาพในปัจจุบันและแบบประเมินสุขภาพ จำนวน 40 ข้อ

ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ขอความร่วมมือจากท่านกรณารอกข้อมูล และตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง หรือความรู้สึกของท่าน ผู้ศึกษาจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับ ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน เนื่องจากการนำเสนอผลการศึกษานี้เป็นลักษณะภาพรวม เพื่อเป็นแนวทางการศึกษา ค้นคว้า ในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีในการให้ข้อมูล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

(นางสาว ณิชาลักษณ์ ทวีปกุล)

แบบสอบถาม

วันที่กรอกแบบสอบถาม/...../.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

สำหรับผู้ศึกษา

1. เพศ

[] 1) ชาย

[] 2) หญิง

2. อายุ.....

3. สถานภาพ

[] 1) โสด

[] 2) คู่

[] 3) มีาย

[] 4) หย่าร้าง

4. ระดับการศึกษา

[] 1) ชั้นประถม

[] 2) ชั้นมัธยมศึกษา

[] 3) ประกาศนียบัตร

[] 4) ปริญญาตรี

[] 5) ปริญญาโท

[] 6) อื่นๆ (โปรดระบุ)

5. ศาสนา

[] 1) พุทธ

[] 2) คริสต์

[] 3) อิสลาม

[] 4) อื่นๆ (โปรดระบุ)

6. อาชีพ

[] 1) ข้าราชการ

[] 2) พนักงานบริษัท

[] 3) ลูกจ้าง

[] 4) ธุรกิจส่วนตัว

[] 5) อื่นๆ (โปรดระบุ)

7. รายได้ต่อเดือน บาท

ส่วนที่ 2 วิธีการดำเนินชีวิตของผู้ฝึกโยคะ

ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ จากนั้นกรูณาตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

วิธีการดำเนินชีวิต	การปฏิบัติ					สำหรับ ผู้ศึกษา
	ไม่ เคย	นานๆ ครั้ง	เคย (วัน/สัปดาห์)			
			1-3	4-6	7	
ด้านโภชนาการ						
1. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อ ในแต่ละวัน.....	<input type="checkbox"/>
2. ท่านเลือกอาหาร โดยคำนึงถึงคุณค่าทาง โภชนาการ.....	<input type="checkbox"/>
3. ท่านเลือกรับประทานอาหารสด สะอาด...	<input type="checkbox"/>
4. ท่านเลือกรับประทานอาหารตามฤดูกาล...	<input type="checkbox"/>
* 5. ท่านรับประทานอาหารประเภทสุกๆ คิบๆ	<input type="checkbox"/>
6. ท่านรับประทานอาหารที่ประกอบด้วย ข้าว เนื้อ นม ไข่ ผัก และผลไม้.....	<input type="checkbox"/>
* 7. ท่านรับประทานขนมหวานจัด.....	<input type="checkbox"/>
* 8. ท่านรับประทานอาหารรสเค็มจัด.....	<input type="checkbox"/>
* 9. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น เนื้อหมูติดมัน.....	<input type="checkbox"/>
10. ท่านรับประทานผัก และผลไม้หลาย ๆ ชนิดมีหลายสี.....	<input type="checkbox"/>
* 11. ท่านรับประทานอาหารปิ้งย่าง.....	<input type="checkbox"/>
12. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยวิธีต้ม ตุ๋น นึ่ง อบ.....	<input type="checkbox"/>
13. ท่านดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้วต่อวัน.....	<input type="checkbox"/>
* 14. ท่านดื่มชา กาแฟ (โปรดระบุจำนวน.....แก้ว/วัน)....	<input type="checkbox"/>

* ข้อมูลด้านลบ

วิธีการดำเนินชีวิต	การปฏิบัติ					สำหรับ ผู้ศึกษา
	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	เคย (วัน/สัปดาห์)			
			1-3	4-6	7	
* 15. ท่านดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (โปรดระบุจำนวน.....แก้ว/วัน).....	<input type="checkbox"/>
* 16. ท่านสูบบุหรี่ (โปรดระบุจำนวน.....มวน/วัน).....	<input type="checkbox"/>
ด้านการออกกำลังกาย						
17. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออก อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที (โปรดระบุชนิด.....).....	<input type="checkbox"/>
ด้านกิจกรรมนันทนาการ						
18. ท่านมีกิจกรรมทำในยามว่าง เช่น เล่นดนตรี ประดิษฐ์ดอกไม้ ทำสวนครัว (โปรดระบุชนิด.....).....	<input type="checkbox"/>
19. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมต่างๆ.....	<input type="checkbox"/>
ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ						
20. ท่านมีเวลาพักผ่อน (ขกเว้นการนอนหลับ)ในแต่ละวัน เช่น ดูทีวี เดินเล่น.....	<input type="checkbox"/>
* 21. ท่านนอนไม่หลับในตอนกลางคืน.....	<input type="checkbox"/>
22. ท่านตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น.....	<input type="checkbox"/>
23. ท่านนอนหลับเพียงพอในแต่ละวัน (โปรดระบุจำนวน.....ชั่วโมงต่อวัน)	<input type="checkbox"/>
ด้านการจัดการความเครียด						
* 24. ท่านรู้สึกไม่สบายใจและเครียด.....	<input type="checkbox"/>

* ข้อมูลด้านลบ

วิธีการดำเนินชีวิต	การปฏิบัติ					สำหรับ ผู้ศึกษา
	ไม่ เคย	นานๆ ครั้ง	เคย (วัน/สัปดาห์)			
			1-3	4-6	7	
* 25. ท่านมีความวิตกกังวลหรือคิดหมกมุ่น.....	<input type="checkbox"/>
* 26. ท่านเคยเครียดจากเหตุการณ์ในที่ทำงาน..	<input type="checkbox"/>
* 27. ท่านรู้สึกกังวลกับอนาคต.....	<input type="checkbox"/>
28. ท่านปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับบุคคล ใกล้ชิด.....	<input type="checkbox"/>
29. ท่านวางแผนจัดการกับปัญหา และ ทำตามแผนนั้น.....	<input type="checkbox"/>
30. ท่านเคยนั่งสมาธิ (ไปรระยะเวลา.....นาทีต่อครั้ง)..	<input type="checkbox"/>
31. ท่านฝึกหายใจแบบโยคะ (ไปรระยะเวลา.....นาทีต่อครั้ง)	<input type="checkbox"/>
32. ท่านสวมหมวกก่อนนอน.....	<input type="checkbox"/>
ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม						
33. ท่านทำงานในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเท ได้สะดวก.....	<input type="checkbox"/>
* 34. ท่านทำงานในที่ที่มีเสียงรบกวน (ไปรระยะเวลา.....)	<input type="checkbox"/>
* 35. ท่านทำงานในที่ที่มีกลิ่นรบกวน (ไปรระยะเวลา.....)	<input type="checkbox"/>
* 36. ท่านทำงานในที่ที่มีฝุ่น คิววัน (ไปรระยะเวลา.....)	<input type="checkbox"/>

* ข้อมูลด้านลบ

วิธีการดำเนินชีวิต	การปฏิบัติ					สำหรับ ผู้ศึกษา
	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	เคย (วัน/สัปดาห์)			
			1-3	4-6	7	
37. บ้านที่ท่านอาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศ ถ่ายเทได้สะดวก.....	<input type="checkbox"/>
* 38. บ้านที่ท่านอาศัยอยู่มีเสียงรบกวน (ไปรกระบุแหล่ง.....)	<input type="checkbox"/>
* 39. บ้านที่ท่านอาศัยอยู่มีกลิ่นรบกวน (ไปรกระบุแหล่ง.....)	<input type="checkbox"/>
* 40. บ้านที่ท่านอาศัยอยู่มีฝุ่น ควัน (ไปรกระบุแหล่ง.....)	<input type="checkbox"/>

* ข้อมูลคำนวณ

ส่วนที่ 3 สุขภาพในปัจจุบัน

น้ำหนัก กิโลกรัม

ส่วนสูง เซนติเมตร

ความดันโลหิต/..... มิลลิเมตรปรอท /

วันที่ตรวจเลือดและปัสสาวะ/...../.....

ระดับคลอเลสเตอรอล (CHOL) มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ระดับไตรกลีเซอไรด์ (TG) มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ระดับความเข้มข้นของเลือด (Hb) กรัมต่อเดซิลิตร

ระดับน้ำตาลในปัสสาวะ (Glucose)

ระดับโปรตีนในปัสสาวะ (Protein)

แบบประเมินสุขภาพ

ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ จากนั้นกรณตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ข้อมูลสุขภาพ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้ศึกษา
สุขภาพทางกาย			
* 1. ปัจจุบันท่านมีโรคประจำตัว (ถ้ามี โปรดระบุ.....)	<input type="checkbox"/>
2. ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยตรวจสุขภาพ.....	<input type="checkbox"/>
* 3. ในระยะ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาล	<input type="checkbox"/>
* 4. ท่านเคยมีประวัติการแพ้ยา.....	<input type="checkbox"/>
* 5. ท่านเคยมีอาการท้องอืด เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปวดท้อง.....	<input type="checkbox"/>
6. ท่านมีความจำแม่นย่ำ.....	<input type="checkbox"/>
* 7. ท่านเคยมีอาการเหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ใจสั่น หน้ามืด.....	<input type="checkbox"/>
* 8. ท่านเคยมีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน เช่น หูแว่ว หูตึง.....	<input type="checkbox"/>
9. จมูกของท่านได้กลิ่นเป็นปกติ.....	<input type="checkbox"/>
10. ปากของท่านรับรสอาหารได้เป็นปกติ.....	<input type="checkbox"/>
11. ท่านขับถ่ายปัสสาวะเป็นปกติ.....	<input type="checkbox"/>
* 12. ท่านเคยมีอาการท้องผูก ท้องเสีย.....	<input type="checkbox"/>
* 13. ท่านเคยมีอาการหายใจติดขัด หอบหืด.....	<input type="checkbox"/>
สุขภาพทางใจ			
14. ท่านพอใจกับความเป็นอยู่ของท่านตอนนี้.....	<input type="checkbox"/>
* 15. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านช่วงนี้ว่างเปล่า ไม่รู้จะทำอะไร.....	<input type="checkbox"/>
* 16. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายบ่อยๆ.....	<input type="checkbox"/>
17. ท่านมีอารมณ์ดีเกือบตลอดเวลา.....	<input type="checkbox"/>
* 18. ท่านรู้สึกกลัวว่า จะมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับท่าน.....	<input type="checkbox"/>
19. ส่วนใหญ่ท่านรู้สึกมีความสุข.....	<input type="checkbox"/>
* 20. ท่านมักจะรู้สึกบ่อยๆ ว่าไม่มีใครช่วยท่านได้.....	<input type="checkbox"/>

* ข้อมูลด้านลบ

ข้อมูลสุขภาพ	ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้ศึกษา
21. ท่านคิดว่าการมีชีวิตอยู่ถึงตอนนี้ เป็นเรื่องที่น่ายินดี.....	<input type="checkbox"/>
22. ท่านรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตของท่านมีคุณค่า.....	<input type="checkbox"/>
* 23. ท่านคิดว่าความจำของท่านไม่ดีเท่าคนอื่น.....	<input type="checkbox"/>
สุขภาพทางสังคม			
24. ท่านมีเพื่อนมากและคอยเป็นห่วงใยท่าน.....	<input type="checkbox"/>
* 25. ท่านไม่ชอบร่วมกิจกรรมที่เพื่อนๆ จัดขึ้น.....	<input type="checkbox"/>
26. ท่านได้รับความไว้วางใจจากเพื่อนในการให้คำปรึกษา.....	<input type="checkbox"/>
27. ท่านชอบไปร่วมกิจกรรมของที่ทำงาน.....	<input type="checkbox"/>
28. ท่านไปงานศพ หรืองานวันเกิด หรืองานแต่งงานเกือบทุกครั้ง	<input type="checkbox"/>
* 29. ท่านไม่มีความมั่นใจในการสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ.....	<input type="checkbox"/>
30. ท่านชอบออกไปเดินเล่นกับคนในครอบครัว.....	<input type="checkbox"/>
31. ท่านชอบพบปะพูดคุยกับญาติพี่น้อง.....	<input type="checkbox"/>
32. ท่านชอบพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน.....	<input type="checkbox"/>
* 33. ท่านไม่ชอบไปร่วมกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมต่างๆ.....	<input type="checkbox"/>
สุขภาพทางจิตวิญญาณ			
34. ท่านมีความสุข ความอึดใจ และภาคภูมิใจที่ได้กระทำ ความดี งดเว้นการทำชั่วได้.....	<input type="checkbox"/>
35. ท่านมีความสุข ความพึงพอใจ และต้องการสร้างสรรค์สิ่ง ดีงามที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม.....	<input type="checkbox"/>
36. ท่านมีความสุขที่ไม่เห็นแก่ตัว และไม่เบียดเบียนผู้อื่น.....	<input type="checkbox"/>
37. ท่านรู้สึกไม่ชอบต่อสภาพสังคมที่แก่งแย่งแข่งขัน ขาดความ มีน้ำใจ และความเอื้ออาทรต่อกันในปัจจุบัน.....	<input type="checkbox"/>
38. ท่านรู้สึกมีความสุข ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย	<input type="checkbox"/>
39. ท่านรู้ตัวเองเสมอว่า ท่านจะคิด จะทำ จะพูดอะไร.....	<input type="checkbox"/>
40. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจที่ท่านสามารถเลือกได้ว่าอะไรคือสิ่งที่ ดีและไม่ดีการดำเนินชีวิต.....	<input type="checkbox"/>

* ข้อมูลด้านลบ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวณิชาลักษณ์ ทวีปกุล
วัน เดือน ปีเกิด	21 มีนาคม 2512
ภูมิลำเนา	186/1 หมู่ 1 ถนนมหิดล ซอย 3 ตำบลหนองหอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.	
2529	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย จังหวัดลำปาง
2534	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สถิติ) คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ.	
2535 – 2536	พนักงานชั้นต้น ธนาคารไทยพาณิชย์ (สาขาหลักสี่)
2536 – 2543	ผู้ช่วยผู้จัดการ บริษัทหลักทรัพย์ แอ๊ดคินซัน จำกัด (มหาชน) สาขาเชียงใหม่
2544 – ปัจจุบัน	ผู้จัดการ บริษัท ที.เอ็ม.บี. (1991) จำกัด