

ผนวก จ

เลขที่แบบสอบถาม.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริหารกล้ำเนื้อหลัง
ของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างที่ได้รับบริการนวดแผนไทย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วย

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย หรือเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ 1 ชาย 2 หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพ
 1. โสด 2. สมรส
 3. ม่าย 4. หย่า/แยก
4. การศึกษาสูงสุด
 1. ประถมศึกษา 2. มัธยมศึกษาตอนต้น
 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. 4. ปวส./อนุปริญญา
 5.ปริญญาตรี 6. อื่น ๆ ระบุ.....
5. ปัจจุบันท่านมีอาชีพอะไร
 1. รับราชการ 2. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 3. พนักงานบริษัทเอกชน 4. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
 5. รับจ้าง 6. อื่น ๆ ระบุ.....
6. ลักษณะงานที่ทำ
 1. ก้ม ๆ เงย ๆ 2. นั่งทำงาน
 3. ยืนหรือเดินทำงาน 4. ใช้แรงงาน (แบกหาม)
7. ท่านมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน..... บาท
8. ระยะเวลาการปวดหลัง.....วัน.....เดือน.....ปี

ส่วนที่ 2 การรับรู้ประโยชน์ของการบริหารกล้ามเนื้อหลัง

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย \checkmark ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. การบริหารกล้ามเนื้อหลังเป็นประจำทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง				
2. การบริหารกล้ามเนื้อหลังช่วยลดอาการปวดหลัง				
3. การบริหารกล้ามเนื้อหลังไม่สามารถแก้ปัญหาอาการปวดหลังได้				
4. การบริหารกล้ามเนื้อหลังช่วยป้องกันอาการปวดหลัง				
5. การบริหารกล้ามเนื้อหลังทำให้อนอนหลับได้ดีขึ้น				
6. การบริหารกล้ามเนื้อหลังทำให้ท่านเกิดความเครียดหรือหงุดหงิด				
7. การบริหารกล้ามเนื้อหลังทำให้ท่านรู้สึกทำงานหนักและเบาในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น				
8. การบริหารกล้ามเนื้อหลังช่วยทำให้ท่านเคลื่อนไหวร่างกายและเปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างคล่องแคล่ว				
9. การบริหารกล้ามเนื้อหลังทำให้ท่านมีบุคลิกภาพดีขึ้น				
10. การบริหารกล้ามเนื้อหลังทำให้ท่านมีอาการปวดหลังบ่อยขึ้น				

ส่วนที่ 3 การรับรู้อุปสรรคของการบริหารกล้ำเนื้อหลัง

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านไม่อยากบริหารกล้ำเนื้อหลังเพราะไม่ชอบ ทำบริหาร				
2. การบริหารกล้ำเนื้อหลังทำให้ท่านเสียเวลาในการ ทำงานอื่น				
3. การบริหารกล้ำเนื้อหลังทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยล้าและ อ่อนเพลีย				
4. ท่านไม่อยากทำทำบริหารเพราะเกรงว่าจะทำให้ปวด หลังมากขึ้น				
5. การบริหารกล้ำเนื้อหลังเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ ไม่น่าสนใจ				
6. ท่านมีภารกิจมากไม่สามารถจัดเวลาทำทำบริหาร กล้ำเนื้อหลังได้				
7. ท่านคิดว่าอาการปวดหลังของท่านยังเหมือนเดิมไม่ได้ ขึ้นถึงแม้ว่าจะทำทำบริหารกล้ำเนื้อหลัง				
8. ทำบริหารกล้ำเนื้อหลังเป็นทำบริหารที่ยากต่อการ ปฏิบัติ				
9. ท่านขาดความรู้ในเรื่องของการทำทำบริหารกล้ำเนื้อ หลังที่ถูกต้อง				
10. ท่านไม่สามารถจำทำบริหารกล้ำเนื้อหลังได้				

ส่วนที่ 4 การรับรู้ความสามารถตนเองในการบริหารกล้ำเนื้อหลัง

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้ทุกวัน				
2. ท่านสามารถทำท่าบริหารกล้ำเนื้อหลังได้อย่างถูกต้อง				
3. ท่านสามารถสอนท่าบริหารกล้ำเนื้อหลังให้กับผู้อื่นได้				
4. ท่านสามารถเลือกท่าบริหารกล้ำเนื้อหลังที่เหมาะสมกับท่านได้				
5. ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้ด้วยตนเอง โดยที่ไม่เป็นภาระของบุคคลอื่น				
6. ท่านสามารถทำท่าบริหารกล้ำเนื้อหลังได้อย่างครบถ้วน				
7. ท่านสามารถทำท่าบริหารกล้ำเนื้อหลังได้ครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาที				
8. ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน				
9. ท่านสามารถทำท่าบริหารได้มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์				
10. ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้โดยไม่ต้องเลือกสถานที่ในการบริหาร				

ส่วนที่ 5 การได้รับบริการด้านการป้องกันอาการปวดหลัง

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ทุกครั้ง หมายถึง ท่านได้รับบริการนั้นทุกครั้งที่ได้รับบริการ

บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านได้รับบริการบ่อยครั้งที่ได้รับบริการ

บางครั้ง หมายถึง ท่านได้รับบริการเป็นบางครั้ง

ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยได้รับบริการนั้นเลย

ข้อความ	ระดับการให้บริการ			
	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1. เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำท่านในเรื่องการบริหารกล้ามเนื้อหลัง หลังจากรับบริการนวดแผนไทย				
2. เจ้าหน้าที่สาธิตการทำท่าบริหารกล้ามเนื้อให้ท่านปฏิบัติตาม หลังจากรับบริการนวด				
3. เจ้าหน้าที่แจกเอกสารแนะนำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังให้ท่านเพื่อไปฝึกปฏิบัติ				
4. เจ้าหน้าที่ย้ำเตือนให้ท่านทำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังหลังจากได้รับบริการนวดแผนไทย				
5. เจ้าหน้าที่ให้ท่านฝึกทำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังหลังจากได้รับบริการนวดแผนไทย จนท่านสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง				
6. เจ้าหน้าที่ให้เวลาท่านฝึกทำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังจนคล่อง				
7. เจ้าหน้าที่แนะนำการป้องกันอาการปวดหลังด้วยท่าบริหารแบบใหม่ ๆ ให้กับท่าน				
8. เจ้าหน้าที่ให้ท่านฝึกท่าบริหารแบบใหม่ ๆ ที่ช่วยลดอาการปวดหลังนอกเหนือจากที่เคยแนะนำ				

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลัง

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของท่าน

ปฏิบัติสม่ำเสมอ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ (อย่างน้อย 5 ครั้งต่อสัปดาห์)

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้งหรือเป็นส่วนมาก (3 ครั้งต่อสัปดาห์)

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง บางวันหรือบางครั้ง

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ สม่ำเสมอ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติ นาน ๆ ครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ เลย
1. ท่านบริหารกล้ามเนื้อหลังครั้งละ 20 – 30 นาที				
2. ท่านเลือกท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่าน				
3. ท่านเปลี่ยนท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังเพื่อไม่ให้เบื่อหน่าย				
4. ท่านตั้งเป้าหมายในการบริหารทุกครั้ง เช่น ต้องการให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง ลดอาการปวดหลัง				
5. ท่านเรียนรู้ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังแบบใหม่ ๆ เสมอ				
6. ท่านพยายามจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่รบกวนการบริหารกล้ามเนื้อหลังของท่านเพื่อให้สามารถทำการบริหารได้ตามที่ตั้งใจไว้				
7. ท่านทำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังทุกครั้งที่มีโอกาส				
8. ท่านนำท่าบริหารที่ได้รับการฝึกไปใช้ในการปฏิบัติจริง				
9. ท่านทำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลัง ตามคำแนะนำที่ได้รับ				

