

ภาคผนวก ข.
แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์การวิจัย

เรื่อง ผลกระทบจากระบบการผลิตของชุมชนที่มีต่อภาวะสุขภาพของแรงงานและครอบครัว

คำชี้แจง การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาผลกระทบของการผลิตในชุมชนอีสานที่มีต่อภาวะสุขภาพของแรงงานและครอบครัว
2. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของแรงงานในระบบการผลิตในชุมชนอีสาน

ผลการวิจัยนี้จะช่วยให้ทราบถึงผลกระทบ ด้านสุขภาพของแรงงานที่เกี่ยวข้องในการผลิตระดับชุมชน เพื่อนำไปสู่การหามาตรการเพื่อช่วยเหลือแรงงานซึ่งเป็นกำลังสำคัญในภาคการผลิตในชุมชนให้มีสุขภาพดี และลดผลกระทบเกิดขึ้นกับแรงงานต่อไป

แบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น 5 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของแรงงานและครอบครัวในระบบการผลิตของชุมชน

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ของแรงงานและครอบครัวในระบบการผลิต

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวที่เกิดจากระบบการผลิตของชุมชน

ตอนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเกี่ยวกับการทำงาน การป้องกันโรคจากการทำงาน

และการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคิดเห็นต่อลักษณะของการทำงาน

ผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ บุคคลที่ เข้าร่วมในกิจกรรมการผลิตในชุมชน ทั้งที่เป็นการผลิตในกิจกรรมหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ของชุมชน หรือ กิจกรรมการผลิตนอกกระบวนการในชุมชน หรือ กิจกรรมการผลิตในระบบ (ในโรงงานใกล้ชุมชน)

เริ่มการสัมภาษณ์เวลา.....	ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....
สิ้นสุดการสัมภาษณ์เวลา.....	ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของแรงงานและครอบครัวในระบบการผลิตของชุมชน

ให้ตอบคำถามโดยการเติมข้อความ/ตัวเลข หรือ กาเครื่องหมาย / ลงหน้าข้อความที่เลือก

(1) ข้อมูลเกี่ยวกับตัวแรงงาน

L1. เพศผู้ตอบ () 1. ชาย () 2. หญิง

L2. อายุปัจจุบันปี

L3. อายุที่เริ่มทำงานการผลิตนอกภาคการเกษตร.....ปี

L4. อายุที่เริ่มต้นเข้าร่วมการผลิตของชุมชนปัจจุบัน.....ปี

L5. สถานภาพสมรส () 1. โสด () 2. สมรส

() 3. หย่า/แยก () 4. หม้าย

L6. การศึกษาสูงสุดของแรงงาน

() 1. ประถมศึกษา () 2. มัธยมศึกษา ม 1-3 () 3. มัธยมศึกษา ม 4-6 () 4. ปวช

() 5. ปวส () 6.ปริญญาตรี () 7. อื่นๆ ระบุ.....

L7. ท่านมีประสบการณ์การออกไปทำงานนอกชุมชน

L7.1 การเคยย้ายถิ่นไปทำงานต่างถิ่น

() 0. ไม่เคย (ข้ามไปตอบ H1)

() 1. เคย

L7.2 ท่านเคยไปทำงานที่จังหวัดใดครั้งสุดท้ายก่อนกลับมาทำงานในระบบการผลิตของชุมชน
ปัจจุบัน ระบุชื่อจังหวัด.....

L7.3 ระบุลักษณะงาน/ประเภทของงานที่ท่านทำตามข้อ 7.2

L7.4 ระบุตำแหน่งงานของท่านที่ทำ ตามข้อ 7.2

L7.5 สาเหตุที่ท่านเลิกทำงานตามที่ระบุไว้ในข้อ 7.2 คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() 1. ผลตอบแทนเป็นตัวเงินน้อยเมื่อเทียบกับงานที่ทำอยู่ขณะนี้

() 2. มีภาวะสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์/ไม่ดี

() 3. ครอบครัวอยากให้กลับมา

() 4. อายุมากขึ้น ทำงานได้ไม่มาก

() 5. ที่ชุมชนนี้ มีงานให้ทำได้มากขึ้น

() 6. ผลตอบแทนจากการทำงานในชุมชนมีมากกว่า

() 7. ต้องดูแลบุตรที่เล็ก/พ่อแม่ที่อายุมาก

() 8. อื่นๆ ระบุ.....

(2) ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวของแรงงาน

H1. สมาชิกในครอบครัวของท่านปัจจุบันมี.....คน

H2. สมาชิกในครอบครัวที่ท่านที่อายุ 0-14 ปี มีจำนวน.....คน

H3. สมาชิกในครอบครัวที่ท่านที่อายุ 15-59 ปี มีจำนวน.....คน

H4. สมาชิกในครอบครัวที่ท่านที่อายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน.....คน

H5. แหล่งรายได้หลักของครอบครัวที่ท่านปัจจุบันมาจาก

() 1. กิจกรรมด้านการเกษตร

() 2. กิจกรรมนอกภาคการเกษตรของสมาชิก ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมใกล้บ้าน

() ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมในเขตเมืองขอนแก่น

() ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมใน กทม./ปริมณฑล

() ทำงานก่อสร้างในเมือง

() รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

() ทำงานในการผลิตขนาดเล็กในชุมชน กับกลุ่มอาชีพในชุมชน

() อื่นๆ ระบุ.....

H6 ปัจจุบันครอบครัวของท่านมีหนี้สินหรือไม่ () มี () ไม่มี

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ของแรงงานและครอบครัวในระบบการผลิตชุมชน

I1 ท่านเข้าร่วมในการผลิตของชุมชนในลักษณะใดบ้าง

() 1 การผลิตของชุมชนในงานหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์

ระบุกิจกรรม.....

() 2 การผลิตนอกระบบที่ได้ค่าตอบแทนเป็นชิ้นงาน ในชุมชน

ระบุกิจกรรม.....

() 3 การผลิตในโรงงาน/งานในระบบใกล้ชุมชน

ระบุกิจกรรม.....ระบุ ตำแหน่งงาน.....

งานที่ท่านนี้ ท่านมีระบบประกันสังคมหรือไม่ () มี () ไม่มี

() 4 อื่นๆ ระบุ.....

ระบุกิจกรรม.....

I2 ท่านเข้าร่วมในการผลิตของชุมชนของงานที่ตอบในข้อ I1 มาถึงปัจจุบัน.....ปี

I3 ลักษณะงานที่ท่านเข้าร่วม ตามข้อ I1 มีลักษณะการทำงานอย่างไร

() 1 ทำเป็นกะ () 2 กำหนดชั่วโมงทำงานแน่นอนต่อวัน () 3 ไม่มีเวลาแน่นอน

14 ความถี่ที่ท่านเข้าร่วมในการผลิตของชุมชน

- () 1 ทุกวัน () 2 วัน เว้นวัน () 3 ทุก 2-3 วัน
() 4 อาทิตย์ละ 1 ครั้ง () 5 อาทิตย์เว้นอาทิตย์ () 6 เดือนละ 1 ครั้ง

15 สมาชิกของครอบครัวท่านที่เข้าร่วมในการผลิตของชุมชนงานหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์.....คน
(ระบุลักษณะการผลิต.....)

16 สมาชิกของครอบครัวท่านที่เข้าร่วมในงานการผลิตนอกระบบได้ค่าตอบแทนเป็นชิ้นงาน
ในชุมชนคน (ระบุลักษณะการผลิต.....)

17 สมาชิกของครอบครัวท่านที่เข้าร่วมในงานการผลิตโรงงานใกล้ชุมชนคน
(ระบุลักษณะการผลิต.....)

18 ลักษณะงานที่สมาชิกครอบครัวท่าน เข้าร่วม ตามข้อ 15 และ 16 มีลักษณะการทำงานอย่างไร
() 1 ทำเป็นกะ () 2 กำหนดชั่วโมงทำงานแน่นอนต่อวัน () 3 ไม่มีเวลาแน่นอน

19 ความถี่ที่สมาชิกในครอบครัวของท่านเข้าร่วมในการผลิตของชุมชน

- () 1 ทุกวัน () 2 วัน เว้นวัน () 3 ทุก 2-3 วัน
() 4 อาทิตย์ละ 1 ครั้ง () 5 อาทิตย์เว้นอาทิตย์ () 6 เดือนละ 1 ครั้ง

ตอนที่3 ข้อมูลเกี่ยวกับผลที่ครอบครัวได้รับจากระบบการผลิตของชุมชน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย/ลงในช่อง (ถูก) ถ้าท่านเห็นว่าข้อความนั้นถูกต้องตามความเป็นจริงและ
ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง (ผิด) ถ้าท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ข้อความ	ผลที่ครอบครัวได้รับ	
	ใช่	ไม่ใช่
3.1 การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ		
J1. เมื่อเข้าร่วมในการผลิตชุมชน ทำให้ครอบครัวท่าน สามารถชำระหนี้ได้มากขึ้น		
J2. เมื่อเข้าร่วมในการผลิตชุมชน ทำให้ครอบครัวท่าน สามารถเก็บออมเงินได้มากขึ้น		
J3. เมื่อเข้าร่วมในการผลิตชุมชน ทำให้ครอบครัวท่าน สามารถมีเงินทองไว้ใช้จ่ายได้คล่องมือ		

ข้อความ	ผลที่ครอบครัวได้รับ	
	ใช่	ไม่ใช่
J4. เมื่อเข้าร่วมในการผลิตชุมชน ทำให้ครอบครัวท่าน สามารถซื้อ สิ่งของเครื่องใช้ภายในครัวเรือนได้เพิ่มขึ้น		
J5.เมื่อเข้าร่วมในการผลิตชุมชน ทำให้ครอบครัวท่าน สามารถใช้จ่าย เพื่อการศึกษาลูกได้มากขึ้น		
J6. เมื่อเข้าร่วมในการผลิตชุมชน ทำให้ครอบครัวท่าน สามารถซื้อ บริการด้านการแพทย์ได้ดีขึ้น		
J7. เมื่อเข้าร่วมในการผลิตชุมชน ทำให้ครอบครัวท่าน สามารถมีเงิน ทองเหลือพอที่จะให้เพื่อบ้านหรือญาติผู้เฒ่า		
3.2 การเปลี่ยนแปลงด้านสังคม		
J8. เมื่อเข้าร่วมในการผลิตชุมชน ทำให้ครอบครัวท่าน มีเวลา ปรึกษาหารือกันลดลง		
J9 เมื่อเข้าร่วมในการผลิตชุมชน ทำให้ครอบครัวท่านมีเวลาเข้าร่วม กิจกรรมชุมชนลดลง		
J10 ครอบครัวของท่าน มีความขัดแย้งกันได้ง่าย เพราะสมาชิกไม่ค่อย มีได้พูดคุยกันเช่นแต่ก่อน		
J11 สมาชิกครอบครัวท่านมีเวลาอยู่กับงานในระบบการผลิตมากกว่า อยู่กับสมาชิกในครอบครัว		
J12 การเข้าร่วมในการผลิตของชุมชน ทำให้ท่านได้พบปะกับเพื่อน บ้านในชุมชนมากขึ้น		
J13 การเข้าร่วมในการผลิตของชุมชน ทำให้ท่านและครอบครัวภูมิใจใน ที่ได้สืบสานเรื่องขอท้องถิ่น		
J14 การเข้าร่วมในการผลิตของชุมชน ทำให้ท่านและครอบครัวมี กิจกรรมร่วมกัน		
J15 การเข้าร่วมในการผลิตของชุมชนทำให้ท่านและครอบครัวต้อง พึ่งพาเพื่อนบ้านและชุมชนเพิ่มขึ้น		

ข้อความ	ผลที่ครอบครัวได้รับ	
3.3 การเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ	ใช่	ไม่ใช่
J16 ท่านและสมาชิกของครอบครัวได้รับบาดเจ็บจากการเข้าร่วมในการผลิตของชุมชน		
J17 สมาชิกในครอบครัวท่านได้รับบาดเจ็บขณะที่ท่านเข้าร่วมการผลิตในชุมชน		
J19 ท่านและสมาชิกในครอบครัว ได้รับสภาพแวดล้อมที่แย่ลง จากกระบวนการผลิตของชุมชน		
J20 ท่านและสมาชิกของครอบครัว ต้องเข้ารับการรักษาสุขภาพเพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วมในการผลิตของชุมชน		
J21 ท่านและสมาชิกของครอบครัว ต้องเฝ้าระวังเรื่องสุขภาพตนเองเพิ่มมากขึ้นเพราะปัญหาจากระบบการผลิตของชุมชน		
J22 เมื่อท่านเข้าร่วมในการผลิตของชุมชน ทำให้ไม่มีเวลาในการเตรียมอาหารสำหรับรับประทานเอง		
J23 การเข้าร่วมในการผลิตของชุมชน ทำให้ท่านเหนื่อยหัด้า จึงต้องการพักผ่อนมากกว่าจะไปร่วมกิจกรรมชุมชน		
J24 ท่านและสมาชิกต้องใช้ยาเพื่อดูแลสุขภาพมากขึ้น หลังจากเข้าร่วมในกระบวนการผลิตของชุมชน		
J 25 ท่านและสมาชิกครอบครัว เข้าร่วมในกระบวนการผลิตชุมชน ทำให้ไม่มีเวลาพบปะเพื่อนฝูง หรือ ไป พักผ่อนหย่อนใจ		

ตอนที่ 4 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย/ลงในช่อง (ถูก) ถ้าท่านเห็นว่าข้อความนั้นถูกต้องตามความเป็นจริงและ
ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง (ผิด) ถ้าท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

เนื้อหา / ความรู้	ความคิดเห็น	
	ถูก	ผิด
4.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการทำงาน		
K1).การทำงานเกี่ยวกับสารเคมีมีความเสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพและ การเกิดโรคจากการทำงานสูง		
K2).การนั่งทำงานนานๆจะทำให้ท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการปวดหลัง และข้อ		
K3). โรคฝุ่นตามผิวหนังเกิดจากการแพ้สารเคมีที่มาจากผลิตภัณฑ์ที่ เราสัมผัสเท่านั้น		
K4). ถ้าสูดดมและหายใจเอาฝุ่นละอองหรือกลิ่นสารเคมีนานๆ จะทำ ให้เกิดโรคภูมิแพ้หรือโรคปอดได้		
K5). การนั่งยองๆ หรือหย่อนขานานๆ ทำให้ขาบวมและอาจเกิดเส้น เลือดชอตได้ง่าย		
K6). คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงไม่ควรทำงานที่มีเสียงดังมาก ๆ		
K7). หญิงกำลังตั้งครรภ์สามารถทำงานเกี่ยวกับสารเคมีได้ถ้าร่างกาย แข็งแรงดี		
K8). หากเป็นแลที่ผิวหลังต้องรักษาให้หายก่อนเพื่อป้องกันความ รุนแรงจากการสัมผัสฝุ่นผงและสารเคมีขณะทำงาน		
K9). การนั่งทำงานนานๆทำให้ท้องผูกหรือขับถ่ายไม่ปกติ		
4.2 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกิดจากการทำงาน		
K10).ถ้าท่านใส่ผ้าปิดจมูกจะสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากสารเคมีได้		
K11). การป้องกันขาบวมและเส้นเลือดชอต คือ ยกขาสูง และบีบนวด		
K12).ถ้าแสงสว่างตรงบริเวณที่ท่านทำงานไม่เพียงพอจะทำให้เป็น อันตรายต่อสายตาในระยะยาว		
K13).การนั่งเก้าอี้หัวไล่นั่งทำงานป้องกันอาการปวดหลังได้ดีกว่านั่ง เก้าอี้มีพนักพิงหลัง		
K14).การใส่ถุงมือเวลาทำงานทำให้ทำงานได้ช้าลงและไม่ได้ช่วย ป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นได้		

เนื้อหา / ความรู้	ความคิดเห็น	
	ถูก	ผิด
K15). การล้างมือก่อนและหลังทำงานทุกครั้งสามารถป้องกันโรคในระบบทางเดินอาหารได้		
K16). การใส่แว่นสายตาสามารถป้องกันโรคต้อกระจกได้		
K17). การรับประทานอาหารในสถานที่ท่านทำงานมีโอกาสที่จะได้รับสารเคมีปนเปื้อนไปกับอาหารด้วย		
K18). เศษวัสดุที่เหลือจากการทำงานควรกำจัดโดยการเผาเพราะเป็นวิธีที่สะดวกและประหยัด		
K19). สารเคมีเข้าสู่ร่างกายคนเราได้เฉพาะทางปากเท่านั้น		
4.3 ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น		
K20). ถ้ามีอาการแสบตาปวดตาควรพักสายตาระหว่างทำงาน		
K21). การเปลี่ยนท่านั่งหรือเปลี่ยนอิริยาบถเสมอสามารถป้องกันขาชาได้		
K22). หากท่านมีอาการหูด ลมออกหู ให้แก้ไขโดยเอามืออุดหูหรือกลืนน้ำลาย		
K23). การรับประทานอาหารให้ตรงเวลารับประทานอาหารอ่อนย่อยง่ายป้องกันโรคกระเพาะอาหารได้		
K24). ถ้ามีสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ควรล้างตาด้วยน้ำสะอาด และหยอดตา		

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความคิดเห็นต่อลักษณะของการทำงาน

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง (ใช่) ถ้าท่านเห็นว่าข้อความนั้นถูกต้องตามความเป็นจริงและ
ใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง (ไม่ใช่) ถ้าท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ประเด็นเนื้อหา	ความคิดเห็น	
	ใช่	ไม่ใช่
5.1 ประเภทของการทำงาน		
W1).ลักษณะงานของท่านที่ทำอยู่ต้องใช้ความชำนาญและความสามารถเฉพาะด้าน		
W2).ท่านมีความชำนาญในงานที่ท่านทำอยู่เป็นอย่างดี		
W3).ระยะเวลาและประสบการณ์ในการทำงานที่ทำอยู่ทำให้ท่านสามารถทำงานได้เร็วมากยิ่งขึ้น		
W4).งานที่ท่านทำถ้าทำมากก็จะได้ค่าแรงมากด้วยดังนั้นท่านจะมุ่งมั่นให้ได้ปริมาณมากกว่ามุ่งมั่นคุณภาพของงาน		
W5).ท่านพอใจกับงานที่ท่านทำอยู่เพราะสามารถสร้างรายได้ให้ท่านได้		
5.2 ระยะเวลาที่ใช้ในการทำงาน		
W6).งานที่ท่านทำมักจะใช้เวลาทำงานต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน		
W7).ท่านใช้เวลาในการทำงานมากกว่า 10 ชั่วโมง / วัน		
W8). ระยะเวลาในการทำงานของท่านไม่แน่นอน		
W9).ท่านมักจะทำงานล่วงเวลาเป็นประจำ		
W10).ท่านไม่มีความชำนาญในการประกอบอาชีพเท่าคนอื่นจึงทำให้ใช้เวลามากกว่าคนอื่นในปริมาณงานเท่ากัน		
5.3 สิ่งแวดล้อมในการทำงาน		
W10). รอบๆบริเวณที่ท่านทำงาน ควรมีสี่เหลี่ยมไว้เพื่อพักสายตา		
W12).สถานที่ทำงานของท่านมีเสียงดังรบกวนทำให้ท่านเสียสมาธิในการทำงาน		
W13).สถานที่ทำงานมีแสงสว่างเพียงพอในการทำงาน		
W14).สถานที่ทำงานของท่านมีการถ่ายเทอากาศได้ดี ไม่มีกลิ่นเหม็นหรือฝุ่นละออง รบกวนเวลาทำงาน		
W15).รอบๆบริเวณนั่งทำงานของท่านมีข้าวของและอุปกรณ์ในการทำงานวางไว้ตามความต้องการใช้งาน		

ส่วนที่ 6 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

คำชี้แจง

โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ (4-7 วัน/สัปดาห์)

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ เป็นบางครั้ง ไม่สม่ำเสมอ (1-3 วัน/สัปดาห์)

ไม่เคยปฏิบัติเลย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ เลย

ข้อความ / เนื้อหา	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
6.1 การใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองในการทำงาน			
ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา			
B1). ท่านใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองทุกครั้งเวลาทำงาน เช่น หมวกคลุมผม ผ้าปิดจมูก ถุงมือ			
B2). ท่านเลือกนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงหลังเพื่อป้องกันการปวดหลัง			
B3). เมื่อมีอาการปวดตา ระคายเคืองตาท่านมักใส่แว่นตาเสมอ			
B4). ท่านจะใส่ผ้าปิดจมูกเฉพาะเวลาที่มีฝุ่นละออง หรือ สารเคมีฟุ้งกระจายเท่านั้น			
B5). ท่านใส่อุปกรณ์ป้องกันตนเองแล้วทำท่านรู้สึกไม่สุขสบายเวลาทำงาน			
6.2 การจัดสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม			
ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา			
B6). ท่านจะทำความสะอาดบริเวณที่ทำงานก่อนและหลังปฏิบัติงานเสมอ			
B7). ท่านมักจะเก็บวัสดุอุปกรณ์ในการทำงานให้เป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เสมอ			
B8). ถ้าอากาศร้อนอบอ้าวท่านมักจะเปิดหน้าต่างหรือเปิดพัดลมเวลาทำงาน			
B9). ท่านจะนั่งทำงานอยู่เหนือลมเพื่อป้องกันไม่ให้โดนฝุ่นละออง			
B10). ท่านเลือกนั่งทำงานบริเวณที่มีแสงสว่างพอเพียงในการทำงาน			

ข้อความ / เนื้อหา	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
6.3 การเลือกลักษณะการทำงานที่เหมาะสมกับบุคคล			
ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา B11).เมื่อท่านมีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อท่านมักจะเดินออกจากที่ทำงานมานั่งพักผ่อนก่อนแล้วค่อยกลับไปทำงานใหม่			
B12).ท่านไม่ค่อยหยุดพักเที่ยงเวลาทำงานเนื่องจากกลัวว่าจะทำงานได้น้อยกว่าคนอื่น			
B13).ท่านมักจะมาทำงานก่อนคนอื่นและเลิกงานหลังคนอื่นเสมอ			
B14).ถ้างานที่มีความยุ่งยากซับซ้อนและต้องการความประณีตท่านมักจะใช้เวลาในการทำงานมากกว่าปกติ			
B15).ท่านมักจะเลือกปริมาณงานเท่ากับความสามารถของตนเอง			
6.4 การออกกำลังกาย			
ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา B16).ท่านไม่มีเวลาจึงออกกำลังกายได้น้อยกว่าสัปดาห์ละ3ครั้ง			
B17).ก่อนออกกำลังกายท่านอบอุ่นร่างกายและหลังออกกำลังกายเสร็จแล้วท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ			
B18). ท่านมักออกกำลังกายโดยการประกอบอาชีพ เช่น ทำงานบ้าน เดินไปทำงาน ทำสวน			
B19).เมื่อท่านมีอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อท่านมักจะออกกำลังกายและพักผ่อน			
B20).ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อย 1 อย่าง			
6.5 การรับประทานอาหาร			
ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา B21). ท่านมักได้รับประทานอาหารไม่ครบครบ 3 มื้อ / วันเนื่องจากเร่งรีบกับเวลาทำงาน			
B22). ท่านรับประทานอาหารตรงตามเวลาทุกครั้ง แม้ว่าจะมีงานยุ่งมากเพียงใดก็ตาม			

ข้อความ / เนื้อหา	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
B23). ท่านรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เค็มจัด เผ็ดจัด			
B24). ท่านมักจะดื่มชา – กาแฟ เพื่อช่วยให้ทำงานได้ยาวนาน			
B25). ท่านมักมีอาการท้องผูกท่าน เนื่องจากดื่มน้ำได้น้อยขณะทำงาน			
B26). ท่านมักรับประทานอาหารประเภทลาบ ก้อยเพราะทำให้มีกำลังในการทำงาน			
B27). ท่านมักจะรับประทานอาหารรสหวาน หรือขนมหวานเมื่อรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน			
6.6 การบริหารจัดการความเครียด			
ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา			
B28). เมื่อท่านเกิดความเครียดท่านสามารถหาวิธีการผ่อนคลายความเครียดโดยการออกกำลังกาย			
B29). เมื่อท่านมีความเครียดท่านมักกินยาคลายเครียดหรือยานอนหลับช่วย			
B30). ท่านทำจิตใจให้สบายด้วยการสวดมนต์ก่อนเข้านอน			
B31). เมื่อท่านเกิดความเครียดจะผ่อนคลายความเครียดโดยการฟังเพลง ดูทีวี อ่านหนังสือ			
B32). เมื่อท่านเกิดความเครียดจะผ่อนคลายความเครียดโดยการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน			
B33). เมื่อไม่สบายใจท่านมักจะไปพูดคุยปรึกษากับเพื่อนบ้าน			
B34). เมื่อเกิดความเครียดท่านมักชวนครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน เช่นไปเที่ยว ไปทำบุญ			