

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย  
ปัจจัยที่มีผลต่อการรักษาโรคไม่ติดต่อตามแนวทางพุทธศาสนา  
Factors Affecting to Therapy the Non-Communicable Diseases (NCDs)  
According to Buddhism

.....

ตอนที่ 1 ลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่อง เพียง 1 ช่อง ตามความเป็นจริง

1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

2. อายุ

1. อายุ 15 – 29 ปี

2. อายุ 30 – 44 ปี

3. อายุ 45 – 59 ปี

4. อายุ 60 – 64 ปี

5. อายุ 65 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

2. ประถมศึกษา

3. มัธยมศึกษา

4. ปวส./อนุปริญญา

5.ปริญญาตรีหรือสูงกว่า

4. อาชีพ

1. เกษตรกรรม

2. ค้าขาย /ธุรกิจส่วนตัว

3. รับจ้าง

4. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

5. อื่น ๆ ระบุ.....

5. โรคประจำตัวท่านเป็น

1. โรคเบาหวาน

2. โรคความดันโลหิตสูง

3. โรคหลอดเลือดและหัวใจ

4. โรคไขมันเลือดสูง

5. โรคอ้วน

6. โรคอื่น ๆ ระบุ.....

7. ไม่มีโรคประจำตัว

ตอนที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพดี ตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่อง เพียง 1 ช่อง ตามความเป็นจริง

6. เวลา 05.00 น. ตื่นนอน ดื่มน้ำ 2 – 3 แก้ว ล้างหน้าแปรงฟัน ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

7. เวลา 5.00 น. – 07.00 น. สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ แผ่เมตตา ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

8. เวลา 07.00 น. – 08.00 น. อาบน้ำ กินข้าว (มือหนัก) ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

9. เวลา 08.00 – 12.00 น. ปฏิบัติภารกิจชีวิตประจำวัน ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

10. เวลา 12.00 น. – 13.00 น. กินข้าวกลางวัน (มือหนัก) ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

11. เวลา 13.00 น. – 16.00 น. ปฏิบัติภารกิจประจำวัน ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

12. เวลา 16.00 น. – 17.00 น. ออกกำลังกาย ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

13. เวลา 17.00 น. – 18.00 น. พักผ่อน อาบน้ำ สรงสรรค์ในครอบครัว สังคม ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

14. เวลา 18.00 น. – 19.00 น. กินอาหารเย็นเบาๆ ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

15. เวลา 19.00 น. – 22.00 น. พักผ่อน ผ่อนคลาย สบายอารมณ์ สวดมนต์ปฏิบัติสมาธิ ฟัง / อ่าน  
ธรรมะ ท่านปฏิบัติลักษณะใด

- 1. ปฏิบัติเป็นประจำ
- 2. ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3. ปฏิบัติบางครั้ง
- 4. ปฏิบัตินานๆ ครั้ง หรือไม่เคยปฏิบัติ

ตอนที่ 3 ระดับปฏิบัติตนตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่องระดับความพึงพอใจของท่านเพียงคำตอบเดียว

ข้อ	ปัจจัยวิฤพุทธ	ระดับปฏิบัติ				
		5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
	<b>ด้านการสวดมนต์</b>					
16	สวดมนต์ เวลา 05.00 น. – 07.00 น.					
17	สวดมนต์ เวลา 12.00 น. – 13.00 น.					
18	สวดมนต์ เวลา 19.00 น. – 22.00 น.					
	<b>ด้านการนั่งสมาธิ</b>					
19	การนั่งสมาธิ เวลา 05.00 น. – 07.00 น.					
20	การนั่งสมาธิ เวลา 12.00 น. – 13.00 น.					
21	การนั่งสมาธิ เวลา 19.00 น. – 22.00 น.					
	<b>ด้านการสนทนาธรรม</b>					
22	การสนทนาธรรม เวลา 08.00 – 09.00 น.					
23	การสนทนาธรรม เวลา 17.00 น. – 18.00 น.					
	<b>ด้านการทานอาหารที่มีประโยชน์</b>					
24	รับประทาน เนื้อ นม ไข่					
25	รับประทาน ผัก และผลไม้ต่าง ๆ					
26	รับประทานอาหารเสริม เช่น วิตามินรวม เป็นต้น					
27	รับประทานน้ำสมุนไพร และน้ำว่านต่าง ๆ					
	<b>ด้านการออกกำลังกาย</b>					
28	วิ่งระยะสั้น 1 – 5 กิโลเมตร					
29	วิ่งระยะยาว 6 กิโลเมตรขึ้นไป					
30	ออกกำลังกายเบา ๆ เช่น กระโดดตบ ฯลฯ					
31	ว่ายน้ำ					

ข้อ	ปัจจัยวิถีพุทธ	ระดับปฏิบัติ				
		5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
32	อื่น ๆ					
	<b>ด้านการมีอารมณ์ดี</b>					
33	มีอารมณ์ดีตลอดเวลา					
34	มีอารมณ์ดีเป็นบางครั้ง					
35	ไม่เคยมีอารมณ์ดี					
	<b>ด้านการปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลานาฬิกาชีวิต</b>					
36	ปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลานาฬิกาชีวิต					
37	ปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลานาฬิกาชีวิตได้บางครั้ง					
38	ปฏิบัติตนได้ตามตารางเวลานาฬิกาชีวิตไม่ได้					

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับผลลัพธ์ทางสุขภาพ หลังจากได้ปฏิบัติ ตามหลัก 3 ส. 3 อ. 1 น.

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงไปในช่อง เพียง 1 ช่อง ตามความเป็นจริง

39. ภาวะสุขภาพของท่านเป็นอย่างไร หลังจากนำหลักวิถีพุทธ 3 ส. 3 อ. 1 น. ไปปฏิบัติ

1. ดีขึ้น
2. คงเดิม
3. ยังไม่เห็นผล
4. อื่น ๆ ระบุ.....

\*\*\* ขอบพระคุณที่ท่านกรุณาใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม \*\*\*