

มหาวิทยาลัยบูรพา

Burapha University

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สายใจ พัวพันธ์ ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิเชฐ เจริญเกษ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข
เอกสารพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับเชิญจากผู้วิจัยให้เข้าร่วมการศึกษาทำวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์ ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการศึกษาดังกล่าวขอเรียนให้ท่านทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัย ในครั้งนี้

ปัจจุบันพบว่าสถิติการอาพาธของพระสงฆ์ที่มารับการตรวจรักษาโรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2549) พบว่าสาเหตุการอาพาธของโรค 5 อันดับแรก ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะไขมันในเลือดสูง และโรคไตวายเรื้อรัง ซึ่งสาเหตุของโรคเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย และพบว่าพระสงฆ์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายน้อยมาก จึงเป็นประเด็นน่าสนใจที่พระสงฆ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายน้อยมาก และการส่งเสริมสุขภาพด้วยวิธีการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่มีความน่าสนใจ การศึกษาถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์ เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางในการวางแผนร่วมกับเจ้าหน้าที่ทีมสุขภาพและผู้ที่เกี่ยวข้อง ส่งเสริมสนับสนุนให้พระสงฆ์มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง และเป็นแนวทางสำหรับการศึกษาและพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพให้สอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติกิจวัตรของพระสงฆ์ สามารถทำให้พระสงฆ์มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่สามารถป้องกันการเกิดโรคได้ ดังนั้นข้าพเจ้า..... เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติ ชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีความสนใจที่จะศึกษาทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของ

พระสงฆ์ วิธีการวิจัยนี้จะเป็นการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษานี้ ท่านจะได้รับแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำ ขึ้นจำนวน 3 ชุด ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ชุดที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และชุดที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที ซึ่งในการตอบ แบบสอบถามนี้ไม่มีถูกหรือ ผิด และไม่มีผลใด ๆ ต่อการให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถาม คำตอบที่ได้จากท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบใด ๆ ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวท่าน และบุคคลที่เกี่ยวข้อง แต่จะมีประโยชน์ต่อส่วนรวม และจะนำผลที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนร่วมกับเจ้าหน้าที่ที่มีสุขภาพและผู้ที่เกี่ยวข้อง และพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายที่มี ประสิทธิภาพให้สอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติกิจวัตรของพระสงฆ์

หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้ายินดีที่จะตอบข้อสงสัยให้ ท่านเข้าใจ โดยไม่มีการปกปิด ไม่ว่าท่านจะร่วมในการทำวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตาม ท่านมีสิทธิที่จะ ตอบรับ หรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ และถึงแม้ท่านตอบรับแล้วท่านก็มีสิทธิจะยกเลิก การเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาตามที่ท่านต้องการ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น

มณฑิชา นงนุช

(นางสาวมณฑิชา นงนุช)



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมกรรมการออกกําลังกายของพระสงฆ์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

-2-

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้า ฟังจนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้ ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

ชื่อวัด.....

แบบสอบถามหมายเลข.....

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระสงฆ์ ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดปราจีนบุรี โดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง อิทธิพลระหว่างบุคคล และอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยบูรพา University

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล**คำชี้แจง** โปรดเติมข้อความในช่องว่าง

1. ขณะนี้ท่านมีอายุ.....ปี
2. จำนวนพรรษาที่บวชถึงปัจจุบัน.....พรรษา
3. การศึกษาสูงสุดทางโลกที่จบการศึกษา.....
4. การศึกษาสูงสุดทางธรรมที่จบการศึกษา.....

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมทุกอย่างที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีการใช้พลังงานในกิจวัตรของพระสงฆ์ ได้แก่ บิณฑบาต เติมน้ำจกรม กวาดลานวัด รดน้ำต้นไม้ หรือการมีกิจกรรมที่นอกเหนือจากที่กล่าวข้างต้น ได้แก่ เดินออกกำลังกาย ยืดเหยียดร่างกาย การจับบันได และโยคะ เป็นต้น ด้วยระยะเวลา 30 นาที เป็นประจำอย่างน้อย 5 วัน / สัปดาห์ คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นต่อข้อความที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุดเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองมากที่สุด
 มาก หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองมาก
 ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองปานกลาง
 น้อย หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองน้อยที่สุด

การรับรู้ประโยชน์	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายทำให้อ่อนหลับ					
2. การออกกำลังกายช่วยลดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย					
3. การออกกำลังกายทำให้ทำงานที่ใช้กำลังได้นานขึ้น					
4. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง					
5. การออกกำลังกายทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น					
6. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายให้กับกล้ามเนื้อและข้อต่อ					
7. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด					
8. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลาย					
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันภาวะหัวใจล้มเหลว					
10. การออกกำลังกายช่วยป้องกันภาวะความดันโลหิตสูง					
11. การออกกำลังกายส่งผลให้อายุยืน					
12. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพจิตดี					

การรับรู้ประโยชน์	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13. การออกกำลังกายทำให้การทรงตัวดี					
14. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกมีพลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดทางด้านลบที่มีต่อความตั้งใจ ปัญหาและอุปสรรคต่อการลงมือปฏิบัติ 4 ด้าน ได้แก่ การรับรู้เกี่ยวกับผลกระทบกับตนเองในการออกกำลังกาย ความยากลำบาก ข้อจำกัดของการปฏิบัติ ความไม่สะดวกสบาย และระยะเวลาของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นต่อข้อความที่ท่านเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลกระทบกับตนเองมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลกระทบกับตนเองมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลกระทบกับตนเองปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลกระทบกับตนเองน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลกระทบกับตนเองน้อยที่สุด

การรับรู้อุปสรรค	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความรู้สึกอายในการออกกำลังกาย					
2. การประกอบพิธีกรรมทางศาสนาทำให้มีเวลาในการออกกำลังกายน้อย					
3. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกเมื่อยล้า					
4. การรับนิมนต์จากญาติโยมทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย					
5. การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ยุ่งยาก					
6. การออกกำลังกายทำให้หมดแรง					
7. การออกกำลังกายทำให้ไม่มีเวลาพักผ่อน					
8. เดินบิณฑบาตระยะทางไกล ๆ ทำให้เมื่อยล้า					
9. การบริหารร่างกายเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมกับกิจของสงฆ์					
10. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลา					
11. การออกกำลังกายทำให้เบื่อหน่าย					

การรับรู้อุปสรรค	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย					
13. ไม่ทราบวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสมณเพศ					
14. วินัยบัญญัติของพระสงฆ์ทำให้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เช่น ไม่โยกกาย ไม่ไกวแขน					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย

การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการออกกำลังกาย หมายถึง การตัดสินความสามารถของตนเองว่าจะมีความสามารถในการออกกำลังกายที่ดำเนินการอยู่น้อยเพียงใด หรือสามารถกระทำได้สำเร็จในระดับใด ได้แก่ ความสามารถในการทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวออกแรงมากกว่า 30 นาที และสามารถทำต่อเนื่อง 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดินบิณฑบาต การกวาดลานวัด การเดินจงกรม เป็นต้น หรือการทำกิจกรรมที่นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นต่อข้อความที่ท่านเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย

√ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้มากที่สุด

มาก หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้มาก

ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้ปานกลาง

น้อย หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้น้อย

น้อยที่สุด หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้น้อยที่สุด

การรับรู้ความสามารถตนเอง	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านสามารถเดินบิณฑบาต หรือเดินจงกรม ได้นาน 30 นาทีต่อครั้งเป็นประจำอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์					
2. ท่านสามารถออกกำลังกายในกุฏิหรือภายในบริเวณวัดได้ถึงแม้ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย					
3. ท่านสามารถออกกำลังกายโดยเพิ่มระยะเวลาในการปฏิบัติมากขึ้นเรื่อย ๆ					
4. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ทุกครั้งนอกเหนือจากการปฏิบัติกิจวัตรของพระสงฆ์ ได้แก่ การเดินออกกำลังกาย การยืดเหยียดร่างกาย โยคะ เป็นต้น					
5. ท่านสามารถที่จะเดินบิณฑบาต หรือเดินจงกรมในแต่ละวันได้มากกว่า 30 นาที ถึงแม้ว่าจะรู้สึกเหนื่อย					
6. ท่านสามารถเดินบิณฑบาต หรือเดินจงกรมให้มีอาการเหนื่อยแต่ไม่หอบ หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น					

การรับรู้ความสามารถตนเอง	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. ท่านสามารถออกกำลังกายได้นาน 30 นาทีต่อครั้งโดยไม่รู้สึกร่าเป็นเรื่องลำบาก					
8. ท่านสามารถหยุดออกกำลังกายได้ทันที หากมีอาการหอบเหนื่อย หายใจไม่ทัน					
9. ท่านสามารถออกกำลังกายให้เหงื่อออก หัวใจเต้นเร็ว และเหนื่อยแต่ไม่หอบได้					
10. ท่านสามารถออกกำลังกายแม้ว่าสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย เช่น อากาศร้อน					

แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย

อิทธิพลระหว่างบุคคล หมายถึง บุคคลหรือบรรทัดฐานทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อท่านในการมีหรือไม่มีพฤติกรรมออกกำลังกาย ได้แก่ เจ้าอาวาส พระสงฆ์ ชรวาสที่มีความใกล้ชิดประชาชนที่ถวายอาหาร หรือเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่าง ๆ ที่ให้ข้อมูล สนับสนุน และเป็นตัวแบบการออกกำลังกาย วินัยบัญญัติของพระสงฆ์ และนโยบายต่าง ๆ

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นต่อข้อความที่ท่านเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ความรู้สึกที่คาดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านน้อยที่สุด

คำถาม บุคคลต่อไปนี้ ได้แก่ เจ้าอาวาส พระสงฆ์ ชรวาสที่มีความใกล้ชิด ประชาชนที่ถวายอาหาร หรือเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานต่าง ๆ และบรรทัดฐานทางสังคม ได้แก่ วินัยบัญญัติของพระสงฆ์ และนโยบายต่าง ๆ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อท่านในกิจกรรมเหล่านี้มากน้อยเพียงใด

อิทธิพลระหว่างบุคคล	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ข้อมูลประโยชน์ของการออกกำลังกาย					
2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ข้อมูลรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับการปฏิบัติที่ไม่ขัดต่อวินัยบัญญัติของพระสงฆ์					
3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาของการออกกำลังกายที่จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย					
4. เจ้าอาวาสสนับสนุนให้ออกกำลังกาย ได้แก่ เดินออกกำลังกาย ยืดเหยียด และ โยคะ เป็นต้น					
5. ท่านได้รับการส่งเสริมสนับสนุนออกกำลังกายจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข					

อิทธิพลระหว่างบุคคล	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6. ท่านมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นตัวแทนของการออกกำลังกาย					
7. ในวัดมีพระสงฆ์เป็นตัวแทนของการออกกำลังกาย					
8. พระสงฆ์ภายในวัดออกกำลังกายร่วมกัน เช่น เดินออกกำลังกาย โยคะ และยืดเหยียดร่างกาย					
9. วินัยบัญญัติของพระสงฆ์ ทำให้ท่านสามารถเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่านได้					
10. การนำเสนอรูปแบบการออกกำลังกายของพระสงฆ์ทางหนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ ทำให้ท่านมีความต้องการออกกำลังกายมากขึ้น					
11. การได้รับข้อมูลข่าวสารสุขภาพทำให้ท่านมีความต้องการออกกำลังกายมากขึ้น					
12. ชมราวาสที่ใกล้ชิดให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสนับสนุนให้ท่านออกกำลังกาย					
13. รัฐบาลมีนโยบายให้วัดเป็นศูนย์กลางของชุมชนด้านการสร้างเสริมสุขภาพส่งผลให้ท่านมีความตื่นตัวในการที่จะออกกำลังกายมากขึ้น					

แบบสอบถามอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย

อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม หมายถึง สภาพทั่ว ๆ ไปโดยรอบภายในวัด ภายนอกวัดและชุมชน หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่สนับสนุนและขัดขวาง ที่มีอิทธิพลจะเลือกหรือไม่เลือกออกกำลังกาย ได้แก่ สภาพภูมิอากาศ การจราจรทางเท้า สิ่งคุกคามอันตรายทางเท้า เช่น สุนัขไม่มีเจ้าของ สิ่งอำนวยความสะดวกของการเดินทางในการบิณฑบาต ได้แก่ มีรถรับส่ง ญาตินำอาหารมาถวายที่วัด **คำชี้แจง** โปรดแสดงความคิดเห็นต่อข้อความที่ท่านเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	ความรู้สึกที่คิดว่าสิ่งแวดล้อมนั้นมีอิทธิพลต่อท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง	ความรู้สึกที่คิดว่าสิ่งแวดล้อมนั้นมีอิทธิพลต่อท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ความรู้สึกที่คิดว่าสิ่งแวดล้อมนั้นมีอิทธิพลต่อท่านปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ความรู้สึกที่คิดว่าสิ่งแวดล้อมนั้นมีอิทธิพลต่อท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	ความรู้สึกที่คิดว่าสิ่งแวดล้อมนั้นมีอิทธิพลต่อท่านน้อยที่สุด

อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีรถรับส่งบิณฑบาตทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้					
2. สภาพดินฟ้าอากาศส่งผลให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้					
3. ญาติโยมนำอาหารมาถวายที่วัดทำให้ท่านไม่ต้องออกบิณฑบาต					
4. การรับกิจนิมนต์ตามบ้านหรือการมีงานบุญที่วัดส่งผลให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้					
5. ห้ามว่ายน้ำ ห้ามขุดดิน ไม่โยกกาย ไม่ไกวแขน ไม่โคลงศีรษะ ทำให้มีทางเลือกออกกำลังกายน้อย					
6. การจราจรที่คับคั่งทำให้เดินบิณฑบาตน้อยกว่า 30 นาที					
7. ความไม่ปลอดภัยจากสุนัขไม่มีเจ้าของ มีผลต่อการเดินบิณฑบาตอย่างค่อนเนื่อง					

อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม	ระดับความรู้สึกเห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. ความไม่ปลอดภัยจากสุนัขไม่มีเจ้าของ มีผลต่อการเดินออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง					
9. ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย					
10. ไม่มีสื่อที่เป็นตัวอย่างของรูปแบบการออกกำลังกายทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย					
11. ต้องปฏิบัติตามจรรยาวัตร และสำรวมกายทำให้ท่านไม่อยากจะออกกำลังกาย					

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาตอบคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. ในระหว่าง 1 เดือนที่ผ่านมาท่านใช้เวลาเฉลี่ยต่อสัปดาห์นานเท่าไรในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้

- 1.1 เดินบิณฑบาต ชั่วโมง..... นาที
 1.2 เดินจงกรม ชั่วโมง..... นาที
 1.3 นั่งสมาธิ ชั่วโมง..... นาที
 1.4 ทำวัตรเช้า-เย็น..... ชั่วโมง..... นาที
 1.5 กวาดพื้น..... ชั่วโมง..... นาที
 1.6 ถูพื้น..... ชั่วโมง..... นาที
 1.7 รดน้ำต้นไม้ ชั่วโมง..... นาที

โปรดเติมข้อความในช่องว่างที่ท่านปฏิบัตินอกเหนือจากข้อความดังกล่าวข้างต้น

- 1.8 อื่นๆระบุ.....
 ชั่วโมง..... นาที
 1.9 อื่นๆระบุ.....
 ชั่วโมง..... นาที
 1.10 อื่นๆระบุ.....
 ชั่วโมง..... นาที

2. ในแต่ละวัน ท่านเดินขึ้นบันไดประมาณกี่ขั้น.....ขั้น

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

3. ระยะทางที่ท่านเดินในแต่ละวัน

- น้อยกว่า 3.2 กิโลเมตร
 มากกว่า 3.2 กิโลเมตร

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างการคำนวณพลังงานที่ใช้ในการมีกิจกรรมทางกาย

ตัวอย่างการคำนวณพลังงานที่ใช้ในการมีกิจกรรมทางกาย

กลุ่มตัวอย่าง 1 รูป มีกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ที่ปฏิบัติในกิจวัตรของพระสงฆ์ในระหว่าง 1 เดือน ที่ผ่านมาใช้เวลาเฉลี่ยต่อสัปดาห์ ดังนี้

1.1	เดินบิณฑบาต	7	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.2	เดินจงกรม	3	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.3	นั่งสมาธิ	2	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.4	ทำวัตรเช้า-เย็น	6	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.5	กวาดพื้น	4	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.6	ถูพื้น	2	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.7	รดน้ำต้นไม้	3	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.8	เดินขึ้นบันได	50	ขั้นต่อสัปดาห์

กลุ่มตัวอย่างใช้ระยะทางการเดินน้อยกว่า 3.2 กิโลเมตรต่อวัน

ค่า Metabolic Equivalent: MET ในแต่ละชนิดของกิจกรรมทางกาย (Ainsworth et al., 1993; Ainsworth et al., 2000)

กิจกรรม	ค่าพลังงานมาตรฐาน (MET)
ถูพื้น	3.5
กวาดลานวัด	3.3
เดินระยะทาง > 3.2 กิโลเมตร	2.5
เดินระยะทาง < 3.2 กิโลเมตร	2.0
วิ่งเหยาะ ๆ	2.5
รดน้ำต้นไม้	1.5
นั่งสมาธิ	1.0
ทำวัตรเช้า-เย็น	1.0
ตัดหญ้า	4.5
เดินขึ้นบันได (1 ขั้น)	0.112

ค่าพลังงานที่ใช้ตามระยะเวลาของการทำกิจกรรม

1.1 เดินบิณฑบาต	7×2.0	$= 14$	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.2 เดินจงกรม	3×2.0	$= 6$	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.3 นั่งสมาธิ	2×1.0	$= 2$	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.4 ทำวัตรเช้า-เย็น	6×1.0	$= 6$	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.5 กวาดพื้น	4×3.3	$= 13.20$	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.6 ถูพื้น	2×3.5	$= 7.00$	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.7 รดน้ำต้นไม้	3×1.5	$= 4.5$	ชั่วโมงต่อสัปดาห์
1.8 เดินขึ้นบันได	50×0.112	$= 5.6$	ชั่วโมงต่อสัปดาห์

รวมพลังงานทั้งหมดที่ใช้ในการมีกิจกรรมทางกาย

$$= 14 + 6 + 2 + 6 + 13.20 + 7.00 + 4.5 + 5.6$$

$$= 58.30$$

ค่าพลังงานมาตรฐาน(Metabolic Equivalent: MET) เท่ากับ 58.30 ชั่วโมงต่อสัปดาห์