

Prince of Songkla University
Pattani Campus
ภาคผนวก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

Prince of Songkla University
Pattani Campus

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ชื่อ – สกุล ผศ.สมเกียรติ สุขนันทพงศ์
 ตำแหน่ง อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาพลศึกษา
 สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ชื่อ – สกุล นางปาริชาติ แก้วทองประคำ
 ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
 สถานที่ทำงาน กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพตามกลุ่มวัย
 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอหนองจิก

ชื่อ – สกุล นางนุริยะ มามะ
 ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
 สถานที่ทำงาน กลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว
 โรงพยาบาลสายบุรี

หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

Prince of Songkla University
Pattani Campus



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการศึกษา โท ๑๖๓๐

ที่ มอ ๒๗๐/๕๒๖

วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมเกียรติ สุขนันตพงศ์

ด้วยนางสาวสนธนา สีฟ้า นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี”
โดยมี ดร.นันทิ บุญจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ ดร.ฐปนรรม์ ประทีปเกาะ เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ ภาควิชาการศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมมีความรู้
ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยตลอดทั้งให้
ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป รายละเอียดตาม
แบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

IPPI

(นางยุพตี ยศวริศสกุล)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

สำเนาฉบับ

ที่ ศธ ๐๕๒๑.๒.๐๗๐๓/ ๘0๕๑

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ต.รูสะมิแล อ.เมือง จ.ปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณปาริชาติ แก้วทองประจำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวสนธนา สีฟ้า นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี”
โดยมี ดร.นัทธี บุญจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ ดร.ฐปนรินทร์ ประทีปเกาะ เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ ภาควิชาการศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมมีความรู้
ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยตลอดทั้งให้
ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางยุพดี ยศวริศสกุล)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

ภาควิชาการศึกษา
โทร. ๐๗๓-๓๓๗๓๘๒
โทรสาร ๐๗๓-๓๓๗๓๘๒

สำเนาฉบับ

ที่ ศธ ๐๕๒๑.๒.๐๗๐๓/ ๖๔๕๑

ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
ตรูสะมิแล อ.เมือง จ.ปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑ เมษายน ๒๕๕๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณบุรียะ มามะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสอบถาม จำนวน ๑ ชุด
๒. แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางสาวสนธนา สีฟ้า นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังดำเนินการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี”
โดยมี ดร.นัทธี บุญจันทร์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และ ดร.ฐปนรรม์ ประทีปเกาะ เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ ภาควิชาการศึกษา พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติเหมาะสมมีความรู้
ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์ท่านตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยตลอดทั้งให้
ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นางยุพตี ยศวริศสกุล)
หัวหน้าภาควิชาการศึกษา

ภาควิชาการศึกษา
โทร. ๐๗๓-๓๓๗๓๘๒
โทรสาร ๐๗๓-๓๓๗๓๘๒

Prince of Songkla University
Pattani Campus
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ใน จังหวัดปัตตานี

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ สภาพปัญหาและอุปสรรคของพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี
2. คำตอบของท่านมีความสำคัญมากในการวิจัยครั้งนี้ จึงขอความกรุณาให้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจะเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบใดๆ
3. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ส่วน ดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ
 - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ
 - ส่วนที่ 4 การรับรู้สุขภาพของพระภิกษุ
 - ส่วนที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ
 - ส่วนที่ 6 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. อายุผู้ตอบ 20 - 30 ปี 31 - 40 ปี
 41 - 50 ปี 50 ปีขึ้นไป
2. พรรษา 1 - 5 พรรษา 5 - 10 พรรษา มากกว่า 10 พรรษา

3. ระดับการศึกษาทางโลก

1. ประถมศึกษา 2. มัธยมศึกษา
 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช./ปกศ.ต้น 4. ปวส./อนุปริญญา/ปวท.
 5.ปริญญาตรี 6. สูงกว่าปริญญาตรี
 7. อื่นๆ ระบุ.....

4. ระดับการศึกษาพระธรรม

- แผนกธรรม นักธรรมชั้นตรี นักธรรมชั้นโท นักธรรมชั้นเอก
 แผนกบาลี เปรียญธรรม 3 - 5 เปรียญธรรม 6 - 9 ไม่เป็นเปรียญธรรม

5. ท่านมีโรคประจำตัวอะไรบ้าง

1. โรคเบาหวาน 2. โรคความดันโลหิตสูง 3. โรคหัวใจ
 4. โรคเก๊าต์ 5. โรคไต 6. โรคกระเพาะ
 7. โรคมะเร็ง 8. อื่นๆ ระบุ.....

ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการตรวจร่างกายอะไรบ้าง

1. การตรวจร่างกายประจำปี เคย ไม่เคย
 2. การตรวจระดับความดันโลหิต เคย ไม่เคย
 3. การตรวจระดับน้ำตาลในเลือด เคย ไม่เคย
 4. การชั่งน้ำหนัก เคย ไม่เคย
 5. วัดส่วนสูง เคย ไม่เคย
 6. การตรวจฟันและขูดหินปูน เคย ไม่เคย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และการบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม

ข้อความ	คำตอบ		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านฉันอาหารครบ 5 หมู่ ตรงตามเวลา ภายใน 1 วัน			
2. ท่านฉันผัก ผลไม้ทุกวัน			
3. ท่านฉันอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก			
4. ท่านลดการฉันอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น กุนเชียง คอหมูย่าง เบคอน ไส้กรอก หนังไก่ หนังหมู			
5. ท่านลดการฉันอาหารประเภททอดเช่น ก๋วยเตี๋ยวทอด ปลาทอดไก่			
6. ท่านลดการฉันอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มากา รีน เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน มัสมั่น แกงคั่ว ข้าวเหนียวมูล ก๋วยเตี๋ยวบวชชี บัวลอย ลอดช่อง ทับทิมกรอบ หรือขนมประเภท เบอเกอร์รี่			
7. ท่านหลีกเลี่ยงการฉันอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น อาหารหมักดอง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม			

ข้อความ	คำตอบ		
	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติ เป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
8. ท่านหลีกเลี่ยงการฉันทานอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น การปรุงอาหาร คาวแล้วเติมน้ำตาลให้มีรสหวานจัด			
9. ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ ๘ แก้ว			
10. ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำผลไม้ปั่นที่ มีรสหวาน น้ำอัดลม น้ำหวานต่างๆ			
11. ท่านดื่มเครื่องดื่ม ประเภทชูกำลัง			
12. ท่านฉันทานอาหารประเภทหะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เช่น มาม่า			
13. ท่านดื่มชา กาแฟ			
14. ท่านจะดูแลสุขภาพ อย. วันที่ผลิตในการเลือกซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จ			
15. ท่านใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น			

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 4 วัน ซึ่งการออกกำลังกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี

ข้อความ	คำตอบ		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ก่อนการออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อพร้อมด้วย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ			
2. หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อพร้อมด้วย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ			
3. ท่านออกกำลังกาย (ด้วยความแรงระดับปานกลาง คือ เหนื่อยพูดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยค) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที			
4. ท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการเดินขึ้นลงบันได กวาดลานวัด ทำความสะอาดกุฏิ จนรู้สึกเหนื่อยกำลังดี สะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน			

ข้อความ	คำตอบ		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
5. ท่านมีการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้เหนือศีรษะหลังคั่นขึ้น การก้มลงเอามือแตะพื้น การเหยียด และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 2-3 วัน			
6. ท่านมีวิธีการออกกำลังกาย โดยทำควบคู่กับการปฏิบัติธรรม คือ การเดินจงกรม			
7. ท่านออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรืออิ่มเกินไป ถ้ารับประทานอาหารไปแล้ว ควรรอหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง			
8. ท่านออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ปั่นจักรยานอยู่กับที่ วิ่งบนลู่วิ่ง แต่ต้องอยู่ในที่มีดชด เช่น ในภูมิ			
9. ท่านออกกำลังกาย โดยใช้ท่าโยคะมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม			
10. ท่านออกกำลังกายทุกครั้ง ที่รู้สึกว่ามันให้อาหารมากกว่าปกติ			
11. ท่านคิดว่า ทำควรออกกำลังกายทุกวัน			
12. ท่านออกกำลังกายตอนเช้า			
13. ท่านออกกำลังกายตอนเย็น			
14. ท่านออกกำลังกาย โดยการเดิน แต่ต้องให้เหงื่อออก			
15. ออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออก			

ส่วนที่ 4 การรับรู้สุขภาพของพระภิกษุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านการกำหนด ระดับคะแนน การรับรู้เรื่องสุขภาพด้านการบริโภค และการออกกำลังกาย ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

ระดับการรับรู้ที่น้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

ระดับการรับรู้ที่น้อย เท่ากับ 2 คะแนน

ระดับการรับรู้ปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

ระดับการรับรู้มาก เท่ากับ 4 คะแนน

ระดับการรับรู้มากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

ท่านรับรู้เรื่องสุขภาพ มากน้อยเพียงใด

การรับรู้เรื่องสุขภาพ ด้านการบริโภค / การออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านคิดว่าการฉันทานอาหารประเภทผัก ผลไม้เป็นประจำ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น					
2. ท่านคิดว่าการฉันทานอาหารประเภทไขมันสูง เป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน					
3. ท่านคิดว่าการฉันทานอาหารที่มีรสหวานจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน					
4. ท่านดูแลสุขภาพด้วยการฉันทานอาหารครบ ๕ หมู่ทุกวัน					
5. ท่านคิดว่า ก่อนฉันทานอาหารแปรรูปทุกครั้ง เช่น อาหารกระป๋อง ควรดูวันหมดอายุ					

การรับรู้เรื่องสุขภาพ ด้านการบริโภค / การออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6. ท่านคิดว่า การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น					
7. ท่านคิดว่า ต้องล้างมือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง					
8. ท่าน เลือกรับประทานอาหารที่มีฝาปิดมิดชิด					
9. ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย จะช่วยลดหรือผ่อนคลายความเครียดได้					
10. ท่านคิดว่า ผู้ที่ทำกิจกรรมที่ใช้แรงหนักแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
11. ท่านคิดว่า บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
12. ท่านเดินติดต่อกัน ด้วยความเร็วสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30-45 นาที ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย					
13. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายในขณะที่เจ็บป่วย จะช่วยให้หายป่วยได้เร็วขึ้น					
14. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และลดภาวะการเจ็บป่วย					
15. ท่านคิดว่า การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง					

**ส่วนที่ 5 การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของ
พระภิกษุ**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านการกำหนด ระดับ
คะแนนการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกาย ในรอบ 1 เดือนที่
ผ่านมา

ระดับการรับรู้ที่น้อยที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

ระดับการรับรู้ที่น้อย เท่ากับ 2 คะแนน

ระดับการรับรู้ปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

ระดับการรับรู้มาก เท่ากับ 4 คะแนน

ระดับการรับรู้มากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

ท่านรับรู้เรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรม มากน้อยเพียงใด

การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภค / การออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านคิดว่า อาหารประเภทโปรตีน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เช่น แผลต่าง ๆ หรือจากอาการเจ็บป่วย					
2. ท่านคิดว่า คาร์โบไฮเดรตช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวเพื่อทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้					
3. ท่านคิดว่า เกลือแร่และแร่ธาตุต่างๆ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฟัน และช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส					

การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภค / การออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4. ท่านคิดว่า อาหารประเภทไขมัน ช่วยป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย ที่เกิดจากแรงกระแทกหรือเกิดจากการเคลื่อนไหวอย่างแรงของร่างกาย ไขมันจึงเป็นตัวช่วยป้องกันการบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี					
5. ท่านคิดว่า การฉันทานอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังทำให้มีอารมณ์ดีมีความสามารถในการใช้สมองได้ดี					
6. ท่านคิดว่า การฉันทานอาหารครบ 5 หมู่ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าคนที่ฉันทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่					
7. ท่านคิดว่าควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายทันทีหลังตื่นนอน และควรหยุดออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน					
8. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้เราควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้มากเกินไป และสามารถควบคุมน้ำหนักให้ลดลงมากกว่าปกติได้					
9. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณหลับง่ายและหลับลึกขึ้น					

การรับรู้ประโยชน์ของการบริโภค / การออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. ท่านคิดว่าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดคลอเลสเตอรอล และลดไตรกลีเซอไรด์ได้ด้วย ซึ่งทำให้ความเสี่ยงเกี่ยวโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลง					
11. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือดกล้ามเนื้อและระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น					
12. ท่านคิดว่า ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรง					
13. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อและข้อต่อ					
14. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น					
15. ท่านคิดว่า เมื่อมีการออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการหลั่งสารสุข หรือ Endorphins ออกมา ซึ่งถือเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติให้แก่ร่างกายเป็นอย่างดี					

**ส่วนที่ 6 การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของ
พระภิกษุ**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านการกำหนดระดับ

คะแนนการรับรู้เรื่องสุขภาพ ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

ระดับการรับรู้ต่ำที่สุด เท่ากับ 1 คะแนน

ระดับการรับรู้ต่ำ เท่ากับ 2 คะแนน

ระดับการรับรู้ปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน

ระดับการรับรู้มาก เท่ากับ 4 คะแนน

ระดับการรับรู้มากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

ท่านรับรู้เรื่องอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม มากน้อยเพียงใด

การรับรู้อุปสรรคของการบริโภค / การออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านคิดว่า ควรฉันทอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายให้หมดทุกอย่าง					
2. ท่านคิดว่า ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องฉันทอาหารให้ครบ 5 หมู่					
3. ท่านคิดว่า ควรฉันทอาหารในปริมาณพอเหมาะตามที่ร่างกายต้องการ					
4. ท่านคิดว่า ท่านต้องฉันทอาหารอย่างรวดเร็วทุกมื้อ					

การรับรู้อุปสรรคของการบริโภค / การออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
5. ท่านคิดว่า ท่านฉันทานอาหารที่ชอบได้อีก ถึงแม้แล้วก็ตาม					
6. ท่านคิดว่า การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น					
7. ท่านคิดว่า หากท่านฉันทานอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายไม่หมด ญาติโยมจะโกรธท่าน					
8. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น					
9. ท่านคิดว่า คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
10. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่าอาย					
11. ท่านคิดว่า ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย					
12. ท่านคิดว่า ไม่มีสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย					
13. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายทำให้ชีวิตต้องยุ่งยากไปมากกว่าเดิม					
14. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายไม่มีความสำคัญ					

การรับรู้อุปสรรคของการบริโภค / การออกกำลังกาย	ระดับการรับรู้				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
15. ท่านคิดว่า การออกกำลังกายไม่ได้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง					

กราบขอบพระคุณด้วยความเคารพ ต่อความอนุเคราะห์ในการตอบคำถามของท่าน

Prince of Songkhla University
Pattani Campus



แบบสัมภาษณ์

เรื่อง พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ ในจังหวัดปัตตานี

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกาย และอุปสรรคที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ อำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี

2. คำตอบของทุกท่านมีความสำคัญมากในการวิจัยครั้งนี้ จึงขอความกรุณาให้ตอบแบบสัมภาษณ์ตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจะเก็บเป็นความลับ และไม่มีผลกระทบใดๆ

3. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

ตอนที่ 5 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของ

พระภิกษุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี
2. ท่านบวช.....พรรษา
3. ท่านจบระดับการศึกษาพระธรรม แผนก.....ชั้น.....
4. ท่านจบระดับการศึกษาทางโลก ชั้น.....
5. ท่านมีโรคประจำตัวหรืออาการของโรคอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

6. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านเคยได้รับการตรวจร่างกายอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

7. พฤติกรรมการกินอาหารเป็นอย่างไร

- อาหารที่ชอบฉัน

.....

.....

.....

- ฉันอาหารประเภทที่ชอบบ่อยแค่ไหน

.....

.....

.....

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

8. พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นอย่างไร

- วิธีการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

- ออกกี่ครั้ง/สัปดาห์

.....

.....

.....

- ผลของการออกกำลังกายเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ

9. พฤติกรรมการนอนพักผ่อนเป็นอย่างไร

- เข้านอนเวลาไหน

.....

.....

.....

- ตื่นนอนเวลาเท่าไร

.....

.....

.....

- ระยะเวลาการนอนเพียงพอหรือไม่

.....

.....

.....

- ถ้าไม่เพียงพอทำอะไร

.....

.....

.....

- ความถี่ของการตื่นนอนตอนกลางคืนและสาเหตุ

.....

.....

.....

10. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตเป็นอย่างไร

- ความถี่ในการเกิดความเครียดต่อเดือน ต่อปี

.....

.....

.....

- การกำจัดความเครียด

.....

.....

.....

11. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพในเวลาเจ็บป่วยเป็นอย่างไร

- รักษาตัวเองอย่างไรเวลาเจ็บป่วย

.....

.....

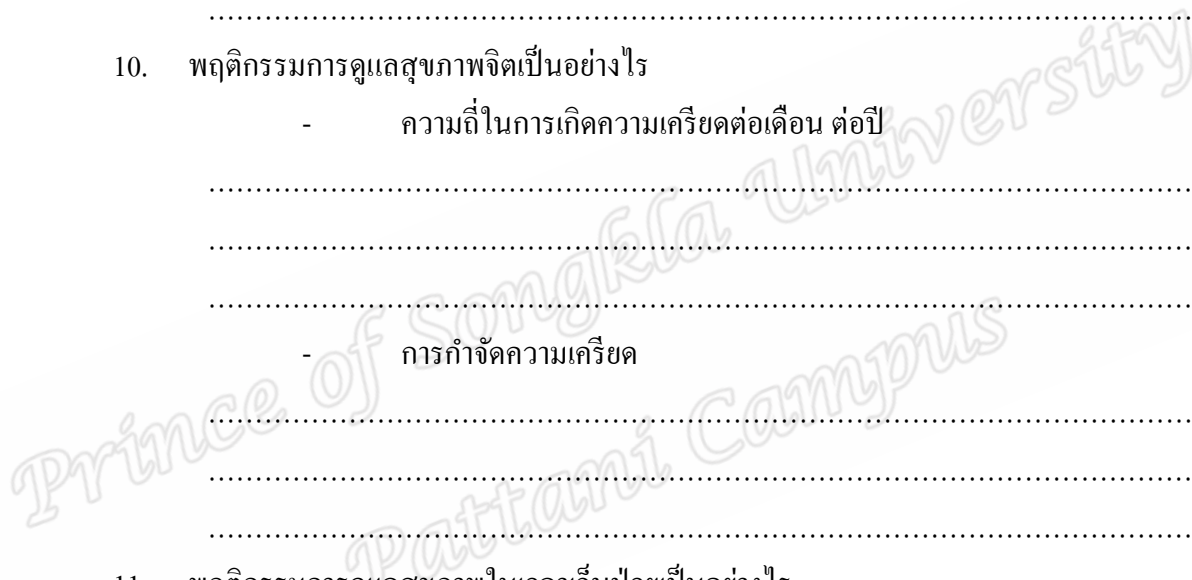
.....

- ใช้วิธีไหนบ้างในการดูแลรักษา

.....

.....

.....



ส่วนที่ 5 ทศนคติเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ

12. ท่านมีทัศนคติอย่างไรเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ

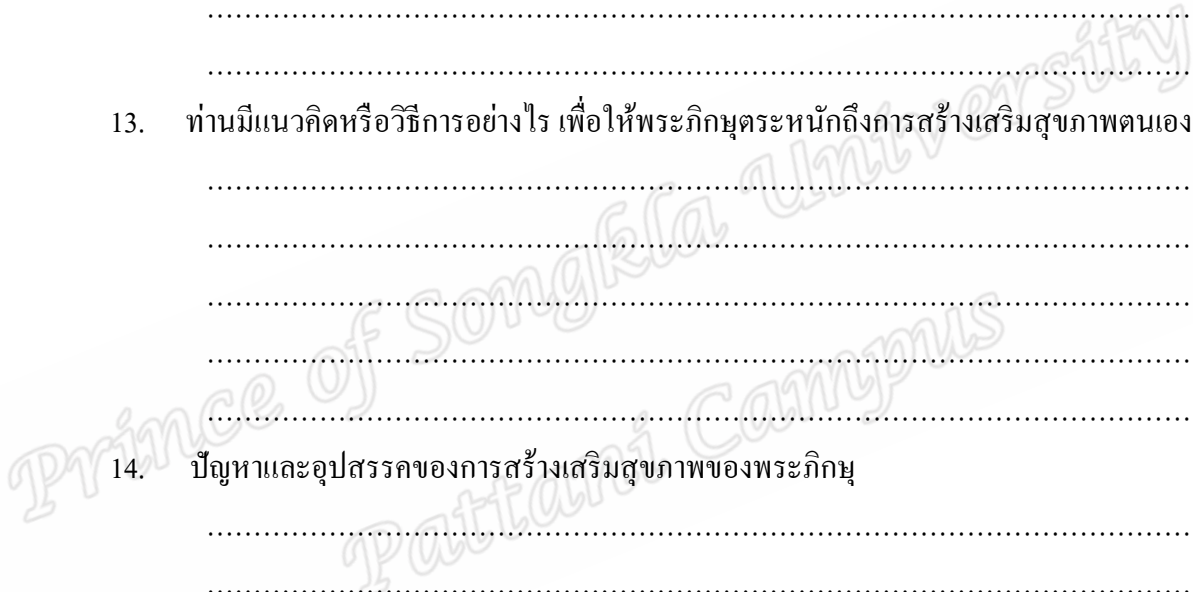
.....
.....
.....
.....
.....
.....

13. ท่านมีแนวคิดหรือวิธีการอย่างไร เพื่อให้พระภิกษุตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพตนเอง

.....
.....
.....
.....
.....

14. ปัญหาและอุปสรรคของการสร้างเสริมสุขภาพของพระภิกษุ

.....
.....
.....
.....
.....



ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือของผู้เชี่ยวชาญ
การหาค่าดัชนีความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence : IOC)

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหารของพระภิกษุ							
1	ท่านฉันอาหารครบ 5 หมู่ ตรงตามเวลา ภายใน 1 วัน	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
2	ท่านฉันผัก ผลไม้ทุกวัน	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
3	ท่านฉันอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ปรุงสุก	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
4	ท่านลดการฉันอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น กุนเชียง คอหมูย่าง เบคอน ไส้กรอก หนักรอก หนังกุ้ง	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
5	ท่านลดการฉันอาหารประเภททอดเช่น กุ้งทอด ปลาทอด ไข่ทอด	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
6	ท่านลดการฉันอาหารหรือขนมหวานที่ปรุงด้วยกะทิ เนย มาการีน เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน มัสมัน แกงคั่ว ข้าวเหนียวมุล ก๋วยเตี๋ยว บัวลอย ลอดช่อง ทับทิมกรอบ หรือขนมประเภท เบเกอรี่	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
7	ท่านหลีกเลี่ยงการฉันอาหารที่มีรสเค็มจัด เช่น อาหารหมักดอง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
8	ท่านหลีกเลี่ยงการฉันอาหารที่มีรสหวานจัด เช่น การปรุงอาหารคาวแล้วเติมน้ำตาลให้มีรสหวานจัด	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1. แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ของพระภิกษุ (ต่อ)							
9	ท่านดื่มน้ำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าวันละ ๘ แก้ว	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
10	ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน เช่น น้ำผลไม้ปั่นที่มีรสหวาน น้ำอัดลม น้ำหวานต่างๆ	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
11	ท่านดื่มเครื่องดื่ม ประเภทชูกำลัง	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
12	ท่านรับประทานอาหารประเภทกะหล่ำปลีสำเร็จรูปเป็นประจำ เช่น มาม่า	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
13	ท่านดื่มน้ำ กาแฟเป็นประจำ	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
14	ท่านจะดูแลสุขภาพ อย. วันที่ผลิตในการเลือกซื้ออาหารที่บรรจุสำเร็จ	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
15	ท่านใช้ช้อนกลางเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้
รวม		10	12	13	41	0.91	ใช้ได้
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของพระภิกษุ							
1	ก่อนการออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วมด้วย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ (ต่อ)							
2	หลังการออกกำลังกาย ท่านมีการอบอุ่นร่างกาย และยืดเหยียดกล้ามเนื้อพร้อมด้วย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ช่วยลดความตึง และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
3	ท่านออกกำลังกาย (ด้วยความแรงระดับปานกลาง คือ เหนื่อย พุดคุยกับคนข้างเคียงได้จบประโยค) อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที	1	1	1	3	1	ใช้ได้
4	ท่านมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ด้วยการเดินขึ้นลงบันได กวาดลานวัด ทำความสะอาดกุฏิ จนรู้สึกเหนื่อยกำลังดี สะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 5 วัน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5	ท่านมีการยืดเหยียด เช่น การก้มเอามือแตะพื้น ประสานมือไว้เหนือศีรษะหลัง ดันขึ้น การก้มลงเอามือแตะพื้น การเหยียด และฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต่อเนื่องกันสัปดาห์ละ 2-3 วัน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6	ท่านมีวิธีการออกกำลังกาย โดยทำควบคู่กับการปฏิบัติธรรม คือ การเดินจงกรม	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของ พระภิกษุ (ต่อ)							
7	ท่านออกกำลังกายในช่วงที่ไม่หิวหรือ อิ่มเกินไป ถ้ำรับประทานอาหารไปแล้ว ควรรอหลังรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
8	ท่านออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ช่วย เช่น ปั่นจักรยานอยู่กับที่ วิ่งบนลู่วิ่ง แต่ ต้องอยู่ในที่มีมิดชิด เช่น ในกุฏิ	1	1	1	3	1	ใช้ได้
9	ท่านออกกำลังกาย โดยใช้ท่าโยคะมา ประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม	1	1	1	3	1	ใช้ได้
10	ท่านออกกำลังกายทุกครั้ง ที่รู้สึกว่ามัน อาหารมากกว่าปกติ	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
11	ท่านออกกำลังกายทุกวัน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
12	ท่านออกกำลังกายตอนเช้า	1	1	1	3	1	ใช้ได้
13	ท่านออกกำลังกายตอนเย็น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
14	ท่านออกกำลังกาย โดยการเดิน แต่ต้อง ให้เหงื่อออก	1	1	1	3	1	ใช้ได้
15	ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งเหงื่อออก	1	1	1	3	1	ใช้ได้
	รวม	13	15	15	43	0.96	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย	การ แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
3. การรับรู้สุขภาพของพระภิกษุ							
1	ท่านคิดว่าการฉันทานอาหารประเภทผัก ผลไม้เป็นประจำ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2	ท่านคิดว่าการฉันทานอาหารประเภทไขมัน สูง เป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เกิดโรคหลอดเลือด คออุดตัน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3	ท่านคิดว่าการฉันทานอาหารที่มีรสหวานจัด ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
4	ท่านดูแลสุขภาพด้วยการฉันทานอาหารครบ 5 หมู่ทุกวัน	1	1	1	3		ใช้ได้
5	ท่านคิดว่า ก่อนฉันทานอาหารแปรรูปทุก ครั้ง เช่น อาหารกระป๋อง ควรดูวัน หมดอายุ	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6	ท่านคิดว่า การดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง ทำให้ ร่างกายแข็งแรงขึ้น	0	1	1	2	1	ใช้ได้
7	ท่านคิดว่า ต้องล้างมือก่อนฉันทานอาหารทุก ครั้ง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
8	ท่าน เลือกรับประทานอาหารที่มีฝาปิด มิดชิด	1	1	1	3	1	ใช้ได้
9	ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย จะช่วยลด หรือผ่อนคลายความเครียดได้	1	1	1	3	1	ใช้ได้
10	ท่านคิดว่า ผู้ที่ทำกิจกรรมที่ใช้แรงหนัก แล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย	การแปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
3. การรับรู้สุขภาพของพระภิกษุ (ต่อ)							
11	ท่านคิดว่า บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย	1	1	1	3	1	ใช้ได้
12	ท่านเดินติดต่อกัน ด้วยความเร็วสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30-45 นาที ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย	1	1	1	3	1	ใช้ได้
13	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายในขณะที่เจ็บป่วย จะช่วยให้หายป่วยได้เร็วขึ้น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
14	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และลดภาวะการเจ็บป่วย	1	1	1	3	1	ใช้ได้
15	ท่านคิดว่า การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายแข็งแรง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
รวม		13	15	15	43	0.96	ใช้ได้
4. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ							
1	ท่านคิดว่า อาหารประเภทโปรตีน ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เช่น แผลต่าง ๆ หรือจากอาการเจ็บป่วย	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย	การแปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ พฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออก กำลังกายของพระภิกษุ (ต่อ)							
2	ท่านคิดว่า คาร์โบไฮเดรตช่วยให้ พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำ ให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวเพื่อ ทำงานหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3	ท่านคิดว่า กลี้อแร่และแร่ธาตุต่างๆ ช่วย เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พื้น และช่วยทำให้ผิวพรรณสดใส	0	1	1	2	1	ใช้ได้
4	ท่านคิดว่า อาหารประเภทไขมัน ช่วย ป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะ ภายในร่างกาย ที่เกิดจากแรงกระแทก หรือเกิดจากการเคลื่อนไหวอย่างแรง ของร่างกาย ไขมันจึงเป็นตัวช่วยป้องกัน การบาดเจ็บของอวัยวะภายในร่างกาย ได้เป็นอย่างดี	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5	ท่านคิดว่า การฉันทอาหารที่ถูกหลัก โภชนาการ นอกจากจะทำให้ร่างกาย แข็งแรงแล้วยังทำให้มีอารมณ์ดีมี ความสามารถในการใช้สมองได้ดี	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6	ท่านคิดว่า การฉันทอาหารครบ 5 หมู่ จะ ทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าคนที่ฉันท อาหารไม่ครบ 5 หมู่	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย	การแปล ผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ พฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออก กำลังกายของพระภิกษุ (ต่อ)							
7	ท่านคิดว่าควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ทันทีหลังตื่นนอน และควรหยุดออก กำลังกายอย่างน้อย3ชั่วโมงก่อนเข้านอน	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
8	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยให้เราควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้มาก เกินไป และสามารถควบคุมน้ำหนักให้ ลดลงมากกว่าปกติได้	1	1	1	3	1	ใช้ได้
9	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้ ท่านหลับง่ายและหลับลึกขึ้น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
10	ท่านคิดว่าออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดคอเลสเตอรอล และลดไตร กลีเซอไรด์ได้ด้วย ซึ่งทำให้ความเสี่ยง เกี่ยวโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
11	ท่านคิดว่า การออกกำลังกายทำให้ระบบ ไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อและระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
12	ท่านคิดว่า ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออก กำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรง	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย	การ แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4. การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติ พฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออก กำลังกายของพระภิกษุ (ต่อ)							
13	ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นการหดยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
14	ท่านคิดว่า การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
15	ท่านคิดว่า เมื่อมีการออกกำลังกาย ร่างกายจะมีการหลั่งสารสุข หรือ Endorphins ออกมา ซึ่งถือเป็นยาแก้ปวดตามธรรมชาติให้แก่ร่างกายเป็นอย่างดี	1	1	1	3	1	ใช้ได้
รวม		13	14	15	42	0.93	ใช้ได้
5. การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของ พระภิกษุ							
1	ท่านคิดว่า ควรฉันอาหารที่ญาติโยมนำมาถวายให้หมดทุกอย่าง	1	1	1	3	1	ใช้ได้
2	ท่านคิดว่า ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องฉันอาหารให้ครบ 5 หมู่	1	1	1	3	1	ใช้ได้
3	ท่านคิดว่า ควรฉันอาหารในปริมาณพอเหมาะตามที่ร่างกายต้องการ	0	1	1	2	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย	การ แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
5. การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของ พระภิกษุ (ต่อ)							
4	ท่านคิดว่า ท่านต้องฉันอาหารอย่าง รวดเร็วทุกมื้อ	1	1	1	3	1	ใช้ได้
5	ท่านคิดว่า ท่านฉันอาหารที่ชอบได้อีก ถึงเมื่้อมแล้วก็ตาม	1	1	1	3	1	ใช้ได้
6	ท่านคิดว่า การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
7	ท่านคิดว่า หากท่านฉันอาหารที่ญาติโยม นำมาถวายไม่หมด ญาติโยมจะโกรธ ท่าน	1	1	1	3	1	ใช้ได้
8	ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่อง ของนักกีฬาเท่านั้น	1	1	1	3	1	ใช้ได้
9	ท่านคิดว่า คนที่มีสุขภาพที่ดีแล้วไม่ จำเป็นต้องออกกำลังกาย	1	1	1	3	1	ใช้ได้
10	ท่านคิดว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องน่า อาย	1	1	1	3	1	ใช้ได้
11	ท่านคิดว่า ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	1	1	1	3	1	ใช้ได้

ข้อ	รายการพิจารณา	คะแนนการประเมิน			รวม คะแนน	ค่าเฉลี่ย	การ แปลผล
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
5. การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรม ในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของ พระภิกษุ (ต่อ)							
12	ท่านคิดว่า ไม่มีสถานที่เหมาะสมสำหรับ การออกกำลังกาย	1	1	1	3	1	ใช้ได้
13	ท่านคิดว่า การออกกำลังกายทำให้ ชีวิตต้องยุ่งยากไปมากกว่าเดิม	1	1	1	3	1	ใช้ได้
14	ท่านคิดว่า การออกกำลังกายไม่มี ความสำคัญ	0	1	1	2	0.67	ใช้ได้
15	ท่านคิดว่า การออกกำลังกายไม่ได้ช่วย ให้ร่างกายแข็งแรง	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้
รวม		12	13	14	39	0.87	ใช้ได้

สรุปค่า IOC รายด้าน

ที่	ด้าน	IOC	แปลผล
1	พฤติกรรมกรรมการบริโภคนอาหารของพระภิกษุ	0.91	ใช้ได้
2	พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของพระภิกษุ	0.96	ใช้ได้
3	การรับรู้สุขภาพของพระภิกษุ	0.96	ใช้ได้
4	การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ	0.93	ใช้ได้
5	การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมในด้านการบริโภค และการออกกำลังกายของพระภิกษุ	0.87	ใช้ได้
	รวมทุกด้าน	0.93	ใช้ได้