

ภาคผนวก ก.
แบบสอบถาม เพื่อการวิจัย



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง
จังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง : แบบสอบถามนี้ทำขึ้นเพื่อการค้นคว้าในการวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง “การจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ในอำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม” ซึ่งประกอบไปด้วยคำถาม ๒ ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (๕ ข้อ)

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ๖ ด้าน (๓๐ ข้อ)

ตอนที่ ๓ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ (๖ ข้อ)

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดี ที่ได้ตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง และตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

คำตอบของท่านจะเก็บไว้เป็นความลับและจะใช้สำหรับการทำวิจัยครั้งนี้เท่านั้นหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พระมหาพิระยุทธ อัครธมโม

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ข้อความที่เลือกเพียงข้อเดียวหรือเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

๑. อายุ

☐ ต่ำกว่า ๒๐ ปี

☐ ๒๐ - ๒๕ ปี

☐ ๒๖ - ๓๐ ปี

☐ ๓๑ ปี ขึ้นไป

๒. พรรษา

☐ ต่ำกว่า ๕ พรรษา

☐ ๕ - ๑๐ พรรษา

☐ ๑๑ - ๒๐ พรรษา

☐ ๒๑ พรรษาขึ้นไป

๓. การศึกษาสามัญ

☐ ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ ๖

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย

☐ อาชีวศึกษา / อุดมศึกษา

๔. การศึกษานักธรรม

☐ ไม่มีวุฒินักธรรม

☐ นักธรรมชั้นตรี

☐ นักธรรมชั้นโท

☐ นักธรรมชั้นเอก

๕. การศึกษาเปรียญธรรม

☐ ไม่มีวุฒิเปรียญธรรม

☐ ประโยค ๑ - ๒ - เปรียญธรรม ๓

☐ เปรียญธรรม ๔ - ๖

☐ เปรียญธรรม ๗ - ๙

**ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเรื่อง การจัดการในการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของพระสงฆ์ใน
อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม**

คำชี้แจง : โปรดอ่านแบบสอบถามและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวโดยมีความหมายดังนี้

- ๕ มากที่สุด หมายถึง ระดับความเห็นด้วย มากที่สุด
 ๔ มาก หมายถึง ระดับความเห็นด้วย มาก
 ๓ ปานกลาง หมายถึง ระดับความเห็นด้วย ปานกลาง
 ๒ น้อย หมายถึง ระดับความเห็นด้วย น้อย
 ๑ น้อยที่สุด หมายถึง ระดับความเห็นด้วย น้อยที่สุด

ข้อที่	ด้านอาหาร	ระดับการปฏิบัติในรอบ ๑ เดือน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.	ท่านฉันอาหารครบ ๕ หมู่ในแต่ละวัน					
๒.	ท่านลดการฉันอาหารรสจัด เช่น เผ็ด เค็ม หวาน					
๓.	ท่านหลีกเลี่ยงการฉันอาหารประเภทแกงกะทิ ปิ้งย่างไหม้เกรียม					
๔.	ท่านฉันผักและผลไม้เป็นประจำ					
๕.	ท่านลดการฉันอาหารไขมันสูง เช่น ข้าวขาหมู หมูสามชั้น กุนเชียง คอหมูย่าง เบคอน ไส้กรอก หนั๋งไก่					
	ด้านการออกกำลังกาย					
๑.	ท่านเดินบิณฑบาตอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที					
๒.	ท่านกวาดลานวัดอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที					
๓.	ท่านเดินจงกรมอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที					
๔.	ท่านเดินขึ้นลงบันได อย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที					
๕.	ท่านเคลื่อนไหวออกแรงในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น แขน คอ หรือศีรษะในระหว่างการทำงาน					

ข้อที่	ด้านอารมณ์	ระดับการปฏิบัติในรอบ ๑ เดือน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ท่านผ่อนคลายความเครียดด้วยกันสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติพุทธานุสสติกับเพื่อนๆ					
๒.	ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสติ สัมปชัญญะได้เสมอเมื่อรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ					
๓.	ท่านสามารถทำกิจกรรมร่วมกันกับสมาชิกในวัด เช่น การฉันภัตตาหาร เป็นต้น					
๔.	ท่านสามารถทำกิจกรรมกับสมาชิกในชุมชน/คณะศรัทธาญาติโยม ในเทศกาลต่างๆ					
๕.	ท่านเจริญจิตภาวนา เช่นการนั่งสมาธิ อย่างน้อยวันละ ๑๐ - ๑๕ นาที ต่อวัน					
	ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม					
๑.	ท่านได้ทำการคัดแยกขยะก่อนนำไปทิ้งทุกครั้ง					
๒.	ท่านได้ทำความสะอาดห้องน้ำห้องส้วมเป็นประจำ					
๓.	มีการกำจัดขยะมูลฝอยภายในกุฏิของท่านเป็นประจำ					
๔.	ท่านมีการจัดการในการควบคุมและทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุงภายในวัด					
๕.	กุฏิของท่านมีการเปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศเป็นประจำ					
	ด้านอากาศ					
๑.	ท่านอาศัย หรือ คลุกคลีกับผู้ที่สูบบุหรี่					
๒.	บริเวณที่อยู่อาศัยได้มีการติดตั้งเครื่องกรองอากาศ พัฒลมระบายอากาศ อย่างทั่วถึง					
๓.	ท่านจัดสถานที่ภายในวัด ให้อากาศภายในอาคารถ่ายเท เพื่อป้องกันการเกิดโรคติดต่อ					
๔.	ท่านมีการปลูกต้นไม้ภายในวัดเพื่อกรองสารพิษ					
๕.	เวลา อ่านเขียนหนังสือ หรือทำงาน คอมพิวเตอร์ ท่านใช้แสงสว่างอย่างเพียงพอ					

ข้อที่	ด้านอบายมุข	ระดับการปฏิบัติในรอบ ๑ เดือน				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑.	เมื่อท่านรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ ท่านจะไม่สูบบุหรี่					
๒.	ท่านหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ใกล้คนสูบบุหรี่					
๓.	เมื่อท่านรู้สึกปวดศีรษะ ไม่สบายท่านไปพบแพทย์ วินิจฉัย สั่งยา					
๔.	เมื่อท่านรู้สึกง่วงนอน หรือ เหนื่อยล้า ท่านหลีกเลี่ยง การดื่มชา กาแฟ					
๕.	ท่านหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง					

ตอนที่ ๓. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม
ของพระสงฆ์

๑. ด้านอาหาร

ปัญหา อุปสรรค ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

ข้อเสนอแนะ ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

๒. ด้านออกกำลังกาย

ปัญหา อุปสรรค ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

ข้อเสนอแนะ ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

๓. ด้านอารมณ์

ปัญหา อุปสรรค ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

ข้อเสนอแนะ ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

๔. ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

ปัญหา อุปสรรค ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

ข้อเสนอแนะ ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

๕. ด้านอากาศ

ปัญหา อุปสรรค ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

ข้อเสนอแนะ ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

๖. ด้านอบายมุข

ปัญหา อุปสรรค ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

ข้อเสนอแนะ ในการจัดการในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์

.....

.....

กราบขอบพระคุณด้วยความเคารพที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

พระมหาพิระยุทธ อัครธมฺโม

ผู้วิจัย