

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผศ.นพ.กฤษฎา บานชื่น  
กรรมการสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย  
ที่ปรึกษาชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพชลบุรี  
อดีตกรรมการสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย  
ผู้แต่งหนังสือ "คู่มือนักวิ่งเพื่อสุขภาพ เล่ม 1-2"  
ผู้แต่งหนังสือ "จักรยานเพื่อสุขภาพ"  
นายแพทย์ประจำคลินิกเด็กบ้านสวน  
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
2. ดร.ฉันทนา จันทวงศ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลชุมชน  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นางณัฐิกาญจน์ วิสุทธีมรรค  
อาจารย์ประจำภาควิชาการสาธารณสุขชุมชน  
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

ภาคผนวก ข.  
หนังสือขอความอนุเคราะห์

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 966

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

26 มีนาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.นพ.กฤษฎา บานชื่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

( รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 966

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

26 มีนาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.ฉันทนา จันทวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

( รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 966

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

26 มีนาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ณัฐภาณุญ์ วิสุทิมรรค

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องยอวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

( รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 1180

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

26 เมษายน 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลระยอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก พยาบาลวิชาชีพ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม – 20 มิถุนายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

( รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 1508

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

4 มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการมีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพยาบาลวิชาชีพ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 5 -30 มิถุนายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

( รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 1508

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

4 มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพยาบาลวิชาชีพ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 5 -30 มิถุนายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

( รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 1746

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

3 กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากพยาบาลวิชาชีพ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 4 -15 กรกฎาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

( รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002 / 1746

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

3 กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัยจำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์ เขตภาคตะวันออก ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก พยาบาลวิชาชีพ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 4 -15 กรกฎาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ค.  
ตัวอย่างเครื่องมือในการวิจัย

ภาควิชาการพยาบาลชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

วันที่ 1 มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน พยาบาลวิชาชีพผู้ตอบแบบสอบถาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์ พยาบาลวิชาชีพ 7 ปฏิบัติงานที่โรงพยาบาลศูนย์ชลบุรี เป็นนิสิตปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพ ในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรการพยาบาลชุมชน โดยมี ผศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ มีการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง ระยะเวลาห่างกัน 4 สัปดาห์ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบของท่านจะนำไปวิเคราะห์โดยภาพรวมในการวิจัยไม่นำไปเปิดเผยเป็นการส่วนตัว และไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานใดๆ ของท่านทั้งสิ้น ผลของการวิจัยนำไปใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น ดิฉันจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามทุกข้อ เมื่อท่านตอบเสร็จแล้ว กรุณานำส่งที่กลุ่มงานการพยาบาล ผู้วิจัยจะรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง หากท่านมีข้อสงสัยในการตอบแบบสอบถามสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 01-7705465

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาในการตอบแบบสอบถาม และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์

(นางสาวมนัสวี เจริญเกษมวิทย์)

แบบสอบถามชุดที่ 1  
แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

รหัส \_\_\_\_\_

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / และเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

สำหรับผู้วิจัย

1. อายุ ..... ปี Age [ ][ ]
2. สถานภาพสมรส Status [ ]
  - ☐ โสด ☐ สมรส
  - ☐ หม้าย / หย่า / แยก
3. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนัก .....กก. ส่วนสูง .....ซม. We[ ][ ] Hi [ ][ ][ ]
4. ระดับการศึกษา Edu [ ]
  - ☐ ปริญญาตรี หรือเทียบเท่าปริญญาตรี
  - ☐ ปริญญาโท
  - ☐ ปริญญาเอก
5. เงินเดือน ..... บาท / เดือน Income [ ][ ][ ][ ][ ]
6. รายได้จากการทำงานพิเศษ ..... บาท / เดือน PT [ ][ ][ ][ ]
7. ตำแหน่งงานในปัจจุบัน Po [ ] [ ]
  - ☐ ผู้ตรวจการพยาบาล ระดับ .....
  - ☐ หัวหน้าหอผู้ป่วย ระดับ .....
  - ☐ พยาบาลวิชาชีพ ระดับ .....
  - ☐ อื่นๆ ระบุ.....
8. ท่านปฏิบัติงานที่ตึก / แผนก Pl [ ]
  - ☐ อายุรกรรม ☐ ศัลยกรรม
  - ☐ สูติกรรม ☐ กุมารเวชกรรม
  - ☐ จิตเวช ☐ ผู้ป่วยนอก
  - ☐ กลุ่มงานการพยาบาล ☐ อื่นๆ ระบุ .....

9. แผนการปฏิบัติงานตามปกติในรอบ 1 เดือนต่อไป ท่านมีการขึ้นเวรอย่างไร

เวรเช้า ..... เสร / เดือน Day [ ]

เวรบ่าย ..... เสร / เดือน Aft [ ]

เวรดึก ..... เสร / เดือน Night [ ]

10. ในรอบ 1 เดือนต่อไป ท่านมีแผนที่จะทำงานพิเศษ นอกเหนือจากงานปกติ ได้แก่  
การทำงานในหน่วยงาน และนอกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพยาบาลเป็นพิเศษหรือไม่  
และทำมากน้อยเท่าใด

☐ ไม่ปฏิบัติ

☐ ปฏิบัติ เสรเช้า ..... เสร / เดือน E day [ ] [ ]

..... เสร / เดือน E aft [ ]

..... เสร / เดือน E night [ ]

11. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงปานกลาง เช่น การขึ้นลง  
บันได การทำงานบ้าน การวิ่ง การเดินเร็ว เป็นเวลา 8-10 นาที หรือจนทำให้ท่านหายใจ  
แรงขึ้น เหนื่อย หรือมีเหงื่อออก ในแต่ละเดือนบ่อยครั้งแค่ไหน

☐ ไม่เคยปฏิบัติ (ไม่ต้องตอบในข้อ 12) Ex [ ]

☐ 1-3 ครั้ง / เดือน

☐ 1-2 ครั้ง / สัปดาห์

☐ 3-4 ครั้ง / สัปดาห์

☐ 5 ครั้ง หรือมากกว่า 5 ครั้ง / สัปดาห์

12. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง (ตามข้อ 11.) ท่านใช้เวลาแต่ละครั้งนานเท่าใด

☐ น้อยกว่า 10 นาที Du [ ]

☐ 10-30 นาที

☐ 31-60 นาที

☐ มากกว่า 60 นาที

ส่วนที่ 2.

การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

รหัส \_\_\_\_\_

คำถาม ท่านคิดว่าการออกกำลังกาย จะเกิดผลต่อไปนี้กับท่านมากน้อยเพียงใด

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมหรืออาการที่แสดงออกทางการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และข้อ ที่มีการใช้พลังงานในวิถีชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำงานบ้าน การมีกิจกรรมยามว่าง และ การออกกำลังกาย ด้วยความแรงระดับปานกลางนาน 30 นาที ระยะเวลา 5-7วัน/สัปดาห์ หรือ การออกกำลังกายแบบสะสมในเวลาสั้นๆ 10 นาที วันละหลายๆ ครั้ง อย่างน้อย 30 นาที/วัน ความแรงระดับปานกลาง คือหายใจแรงขึ้นแต่ ไม่เหนื่อยหอบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

- มาก หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดมากกว่าครึ่งหนึ่ง
- ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดและไม่เกิดได้เท่าๆ กัน (ไม่แน่ใจ)
- น้อย หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง
- ไม่มี หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะไม่เกิด

| ข้อความ                                                       | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่มี | สำหรับผู้วิจัย<br>(B 1-10) |
|---------------------------------------------------------------|-----|---------|------|-------|----------------------------|
| 1. การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกสนุก                          |     |         |      |       |                            |
| 2. การออกกำลังกายลดความเครียดของท่านได้                       |     |         |      |       |                            |
| 3. การออกกำลังกายทำให้สุขภาพจิตของท่านดีขึ้น                  |     |         |      |       |                            |
| 4. การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกว่าจะทำอะไรสำเร็จลุล่วงด้วยดี |     |         |      |       |                            |
| 5. การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย                      |     |         |      |       |                            |
| 6. การออกกำลังกายทำให้ท่านพบเพื่อนและบุคคลที่ชอบพอ            |     |         |      |       |                            |
| 7. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อของท่านมีความยืดหยุ่นขึ้น     |     |         |      |       |                            |
| 8. การออกกำลังกายทำให้สภาพร่างกายของท่านดีขึ้น                |     |         |      |       |                            |
| 9. การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกว่ามีเงินได้มากขึ้น           |     |         |      |       |                            |
| 10. การออกกำลังกายทำให้ท่านทำงานที่ใช้กำลังได้นานขึ้น         |     |         |      |       |                            |

| ข้อความ                                                       | มาก | ปานกลาง | น้อย | ไม่มี | สำหรับผู้วิจัย<br>( B 11-20 ) |
|---------------------------------------------------------------|-----|---------|------|-------|-------------------------------|
| 11 . การออกกำลังกายช่วยลดความเมื่อยล้าของร่างกาย              |     |         |      |       |                               |
| 12. การออกกำลังกายทำให้ระบบทำงานของร่างกายดีขึ้น              |     |         |      |       |                               |
| 13. การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ดีที่ท่านได้พบเพื่อนใหม่         |     |         |      |       |                               |
| 14. การออกกำลังกายทำให้ท่านได้ร่วมสังสรรค์กับเพื่อนๆ          |     |         |      |       |                               |
| 15 . การออกกำลังกายทำให้ทำกิจวัตรประจำวันโดย<br>ไม่เหนื่อย    |     |         |      |       |                               |
| 16. การออกกำลังกายทำให้ช่วยพัฒนาตัวท่านให้มีความคิด<br>ฉับไว  |     |         |      |       |                               |
| 17. การออกกำลังกายเป็นสิ่งบันเทิงสำหรับท่าน                   |     |         |      |       |                               |
| 18. การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น<br>มากขึ้น |     |         |      |       |                               |
| 19. การออกกำลังกายทำให้น้ำตาแห่งของท่านลดลง<br>ขึ้น           |     |         |      |       |                               |
| 20. การออกกำลังกายทำให้ท่านมีรูปร่างดี                        |     |         |      |       |                               |

## การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

รหัส \_\_\_\_\_

คำถาม ท่านคิดว่าการออกกำลังกายจะเกิดผลต่อไปนี้ต่อท่านมากน้อยเพียงใดคำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

มาก หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดมากกว่าครึ่ง

ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดและไม่เกิดเท่าๆ กัน (ไม่แน่ใจ)

น้อย หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดน้อยกว่าครึ่งหนึ่ง

ไม่มี หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะไม่เกิด

| ข้อความ                                                             | มาก | ปาน<br>กลาง | น้อย | ไม่มี | สำหรับผู้วิจัย<br>(Ba 1-15 ) |
|---------------------------------------------------------------------|-----|-------------|------|-------|------------------------------|
| 1. การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียเวลามากเกินไป                         |     |             |      |       |                              |
| 2. การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกหมดแรง                              |     |             |      |       |                              |
| 3. สถานที่สำหรับออกกำลังกายอยู่ไกล                                  |     |             |      |       |                              |
| 4. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายของท่าน                   |     |             |      |       |                              |
| 5. การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกเมื่อยล้า                           |     |             |      |       |                              |
| 6. การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียเวลาที่ควรจะให้แก่ครอบครัว            |     |             |      |       |                              |
| 7. การสวมชุดออกกำลังกายทำให้ท่านดูตลก                               |     |             |      |       |                              |
| 8. การออกกำลังกาย ทำให้ท่านมีภาระต้องจัดหาเสื้อผ้ารองเท้าเพิ่ม      |     |             |      |       |                              |
| 9. การออกกำลังกายเป็นภาระกิจที่ยุ่งยากต่อท่าน                       |     |             |      |       |                              |
| 10. สถานที่ออกกำลังกายของท่านมีจำนวนน้อย                            |     |             |      |       |                              |
| 11. การออกกำลังกายทำให้ท่านไม่มีเวลาในการสังสรรค์กับผู้อื่น         |     |             |      |       |                              |
| 12. การออกกำลังกายทำให้เวลาที่ต้องทำงานในความรับผิดชอบของท่านลดลง   |     |             |      |       |                              |
| 13. การออกกำลังกายทำให้ท่านเสียเวลาในการทำงานเพื่อหารายได้เพิ่มขึ้น |     |             |      |       |                              |
| 14. การออกกำลังกายเป็นอุปสรรคต่อการทำงานพิเศษของท่าน                |     |             |      |       |                              |
| 15. การออกกำลังกาย ทำให้ท่านเสียเวลาที่ต้องการพักผ่อน               |     |             |      |       |                              |

การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

รหัส \_\_\_\_\_

คำถาม ใน 1 เดือนนับจากนี้ไป ท่านคิดว่าท่านจะสามารถปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้ได้มากน้อยเพียงใด

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความซ้ายมือและทำเครื่องหมาย / ในช่องขวามือที่ตรงกับการรับรู้ของ  
ตัวท่านมากที่สุด

มาก หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้มากกว่าครึ่งหนึ่ง

ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้หรือไม่มีความสามารถ  
ปฏิบัติได้เท่าๆ กัน (ไม่แน่ใจ)

น้อย หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง

ไม่มี หมายถึง ความรู้สึกว่าไม่มีความสามารถในการปฏิบัติ

| ข้อความ                                                                          | มาก | ปาน<br>กลาง | น้อย | ไม่มีความ<br>สามารถ สำหรับผู้วิจัย<br>( SE 1-10 ) |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------|------|---------------------------------------------------|
| 1. ท่านสามารถกำหนดวัน เวลา และกิจกรรม การออกกำลังกายลักษณะต่าง ๆ ให้ล่วงหน้าได้  |     |             |      |                                                   |
| 2. ท่านจะปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่วางไว้                                    |     |             |      |                                                   |
| 3. ท่านจะจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายได้                                           |     |             |      |                                                   |
| 4. ท่านจะเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ<br>ภาวะสุขภาพ และอายุของท่านได้ |     |             |      |                                                   |
| 5. ท่านสามารถเลือกสถานที่สำหรับออกกำลังกาย                                       |     |             |      |                                                   |
| 6. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าท่านรู้สึกเหนื่อย                              |     |             |      |                                                   |
| 7. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าจะรู้สึกเศร้า หรือ<br>ไม่สบายใจ                |     |             |      |                                                   |
| 8. ท่านสามารถไปออกกำลังกายลำพังคนเดียวได้                                        |     |             |      |                                                   |
| 9. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าท่านจะมีกิจกรรม<br>อื่น ๆ ที่ท่านต้องการจะทำ   |     |             |      |                                                   |
| 10. ท่านสามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าเป็นวันหยุด<br>พักผ่อน                        |     |             |      |                                                   |

อิทธิพลของบุคคลต่อการออกกำลังกาย

รหัส \_\_\_\_\_

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความท้ายมือ และทำเครื่องหมาย / ในช่องว่างมือที่ตรงกับกรรับรู้ของท่านมากที่สุด

มาก หมายถึง ความรู้สึกที่คิดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านมากกว่าครึ่ง  
ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกที่คิดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลและไม่มีอิทธิพลต่อท่านได้เท่าๆกัน (ไม่แน่ใจ)  
น้อย หมายถึง ความรู้สึกที่คิดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านน้อยกว่าครึ่ง  
ไม่มี หมายถึง ความรู้สึกที่คิดว่าบุคคลนั้นไม่มีอิทธิพลต่อท่าน

1. ปัจจุบันท่านมีบุคคลต่อไปนี้หรือไม่

|                      |                             |                                |                                 |        |
|----------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------|
| 1.1. บิดา/ มารดา     | <input type="checkbox"/> มี | <input type="checkbox"/> ไม่มี | ไม่ต้องตอบในส่วนบิดา มารดา      | Pa[ ]  |
| 1.2. คู่สมรส /คู่รัก | <input type="checkbox"/> มี | <input type="checkbox"/> ไม่มี | ไม่ต้องตอบในส่วนคู่สมรส /คู่รัก | Sp[ ]  |
| 1.3. บุตร            | <input type="checkbox"/> มี | <input type="checkbox"/> ไม่มี | ไม่ต้องตอบในส่วนบุตร            | Son[ ] |
| 1.4. เพื่อนร่วมงาน   | <input type="checkbox"/> มี | <input type="checkbox"/> ไม่มี | ไม่ต้องตอบในส่วนเพื่อนร่วมงาน   | Wf[ ]  |
| 1.5. เพื่อนสนิท      | <input type="checkbox"/> มี | <input type="checkbox"/> ไม่มี | ไม่ต้องตอบในส่วนเพื่อนสนิท      | Cf[ ]  |

หมายเหตุ กรุณาสั่งชื่อ 1. ตอบว่า **ไม่มี** ในข้อ 2. ท่านอาจจะระบุว่าบุคคลดังกล่าวไม่มีอิทธิพลต่อท่าน

สำหรับผู้วิจัย





แบบสอบถามชุดที่ 2.

แบบสอบถามการออกกำลังกาย

รหัส \_\_\_\_\_

คำชี้แจง สืบเนื่องจากการเก็บข้อมูลครั้งแรกใน 1 เดือนที่ผ่านมา การเก็บข้อมูลครั้งนี้แบบสอบถามมี 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การทำงานพิเศษฉุกเฉิน และส่วนที่ 2 เกี่ยวกับการทำกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การทำงานบ้าน การออกกำลังกาย และกิจกรรมยามว่าง ในรอบ 1 เดือน ที่ผ่านมา โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด เพียง 1 ข้อ

ส่วนที่ 1. การทำงานพิเศษฉุกเฉินในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

1. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านได้รับการแจ้งให้ทำงานพิเศษเป็นการฉุกเฉิน โดยแจ้งให้ท่านทราบล่วงหน้าในเวลาไม่เกิน 24 ชั่วโมง บ่อยครั้งเพียงใด
 

|                                     |                   |                |
|-------------------------------------|-------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> ไม่มี      |                   | สำหรับผู้วิจัย |
| <input type="checkbox"/> มี โดยเป็น | เวรเช้า _____ เสร | ED [   ]       |
|                                     | เวรบ่าย _____ เสร | EF [   ]       |
|                                     | เวรดึก _____ เสร  | EN [   ]       |

ส่วนที่ 2. การออกกำลังกายของท่านในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา

2.1 การทำงานบ้าน

1. ท่านทำงานบ้านประเภทเบาๆ เช่น ปัดฝุ่น ล้างจาน หรือไม่
 

|                                                      |                                                       |          |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ไม่เคย                      | <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 15 วันในรอบ 1 เดือน | H1 [   ] |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 15 วันในรอบ 1 เดือน | <input type="checkbox"/> ทุกวัน                       |          |
2. ท่านทำงานบ้านประเภทหนัก เช่น ถูบ้าน กวาดบ้าน ซักผ้าด้วยมือ หรือไม่
 

|                                                      |                                                       |          |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ไม่เคย                      | <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 15 วันในรอบ 1 เดือน | H2 [   ] |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 15 วันในรอบ 1 เดือน | <input type="checkbox"/> ทุกวัน                       |          |

(ถ้าตอบว่าไม่เคยในข้อ 1 และ 2 ให้ข้ามไปตอบข้อ 6)
3. ท่านทำงานบ้านที่มีสมาชิก (รวมตัวท่านเองด้วย) \_\_\_\_\_ คน H3 [   ] [   ]
4. จำนวนห้องที่ท่านทำความสะอาด (รวมห้องครัว ห้องนอน ห้องน้ำ)
 

|                                     |                                             |          |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ไม่เคยทำ   | <input type="checkbox"/> 1 – 6 ห้อง         | H4 [   ] |
| <input type="checkbox"/> 7 – 9 ห้อง | <input type="checkbox"/> 10 ห้องหรือมากกว่า |          |

สำหรับผู้วิจัย

5. จากข้อ 4 จำนวนชั้นของบ้านที่ท่านต้องทำความสะอาด \_\_\_\_\_ ชั้น H5 [ ]
6. ท่านทำหรือช่วยเตรียมอาหารสำหรับตัวเอง หรือสมาชิกในครอบครัวหรือไม่  
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง (1-2 ครั้งต่อสัปดาห์) H6 [ ]  
☐ บ่อยครั้ง (3-5 ครั้งต่อสัปดาห์) ☐ เสมอๆ (มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์)
7. จำนวนช่วงบันไดที่ท่านขึ้นลงในแต่ละวัน (1 ช่วงบันไดเท่ากับ 10 ขั้น)  
☐ ไม่เคย ☐ 1-5 ช่วงบันได (รวม 10-50 ขั้น) H7 [ ]  
☐ 6-10 ช่วงบันได (รวม 60-100 ขั้น)  
☐ มากกว่า 10 ช่วงบันได (รวมมากกว่า 100 ขั้น)
8. ท่านใช้การเดินทางประเภทใดเมื่อไปทำธุระในเมือง หรือ นอกบ้าน  
☐ ไม่เคยไป ☐ รถยนต์ / รถจักรยานยนต์ H8 [ ]  
☐ รถประจำทาง ☐ จักรยาน  
☐ เดิน
9. จำนวนครั้งที่ท่านไปซื้อของ หรือจ่ายตลาดใน 1 สัปดาห์  
☐ ไม่เคยไป ☐ 1 ครั้ง H9 [ ]  
☐ 2-4 ครั้ง ☐ มากกว่า 4 ครั้ง
10. เมื่อไปซื้อของ หรือจ่ายตลาด ท่านใช้การเดินทางประเภทใด  
☐ ไม่เคยไป ☐ รถยนต์ / รถจักรยานยนต์ H10 [ ]  
☐ รถประจำทาง ☐ จักรยาน  
☐ เดิน
11. จำนวนครั้งที่ท่านเดินทางไปทำงานตามปกติ และทำงานพิเศษใน 1 สัปดาห์  
☐ 1 ครั้ง ☐ 1-2 ครั้ง H11 [ ]  
☐ 3-4 ครั้ง ☐ มากกว่า 4 ครั้ง
12. เมื่อไปทำงานตามปกติและทำงานพิเศษ ท่านใช้การเดินทางประเภทใด  
☐ ไม่เคยไป ☐ รถยนต์ / รถจักรยานยนต์ H12 [ ]  
☐ รถประจำทาง ☐ จักรยาน  
☐ เดิน

## 2.2 การออกกำลังกาย / กีฬา

สำหรับผู้วิจัย

13. ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาบ้างหรือไม่

☐ ไม่ออกกำลังกาย (ข้ามไปตอบข้อ 19)

Ph1 [ ]

☐ ออกกำลังกาย

ถ้าท่านออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายชนิดใดมากที่สุด

☐ เดินเร็ว

☐ แอโรบิค

Ph2 [ ]

☐ วิ่ง

☐ ว่ายน้ำ

☐ โยคะ

☐ อื่นๆ ระบุ \_\_\_\_\_

14. จากข้อ 13. จำนวนชั่วโมง ต่อ สัปดาห์ ของการออกกำลังกาย

☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

Ph3 [ ]

☐ 1 ชั่วโมง ถึง น้อยกว่า 2 ชั่วโมง

☐ 2 ชั่วโมง ถึง น้อยกว่า 3 ชั่วโมง

☐ 3 ชั่วโมง ถึง 4 ชั่วโมง

☐ มากกว่า 4 ชั่วโมง

15. จากข้อ13.และข้อ14.โดยปกติ ท่านสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายดังกล่าวได้ปีละกี่เดือน

☐ น้อยกว่า 1 เดือน

Ph4 [ ]

☐ 1 - 3 เดือน

☐ 3 เดือนขึ้นไป - 6 เดือน

☐ 6 เดือนขึ้นไป - 9 เดือน

☐ 9 เดือนขึ้นไป

16. ท่านออกกำลังกายชนิดอื่น เป็นอันดับรองลงมาหรือไม่

สำหรับผู้วิจัย

☐ ไม่มี (ข้ามไปตอบข้อ 19)

Ph5 [ ]

☐ มี ระบุประเภท

☐ เดินเร็ว

☐ แอโรบิค

Ph6 [ ]

☐ วิ่ง

☐ ว่ายน้ำ

☐ โยคะ

☐ อื่นๆ ระบุ\_\_\_\_\_

17. จากข้อ 16 จำนวนชั่วโมง ต่อ สัปดาห์ ของการออกกำลังกาย

☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

Ph7 [ ]

☐ 1 ชั่วโมง ถึง น้อยกว่า 2 ชั่วโมง

☐ 2 ชั่วโมง ถึง น้อยกว่า 3 ชั่วโมง

☐ 3 ชั่วโมง ถึง 4 ชั่วโมง

☐ มากกว่า 4 ชั่วโมง

18. จากข้อ 16.และข้อ 17. โดยปกติ ท่านสามารถปฏิบัติกรออกกำลังกายดังกล่าวได้ปีละกี่เดือน

☐ น้อยกว่า 1 เดือน

Ph8 [ ]

☐ 1 - 3 เดือน

☐ 3 เดือนขึ้นไป - 6 เดือน

☐ 6 เดือนขึ้นไป - 9 เดือน

☐ 9 เดือนขึ้นไป

### 2.3 การออกกำลังกายว้าง (นอกเหนือจากการทำงานบ้าน และการออกกำลังกาย / กีฬา)

สำหรับผู้วิจัย

19. ท่านทำกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นการออกกำลังกายว้างหรือไม่

☐ ไม่มี

☐ มี

Ac1 [ ]

20. จากข้อ 19. การออกกำลังกายว้างที่ท่านทำบ่อยมากที่สุดคือ \_\_\_\_\_

21. กิจกรรมดังกล่าวในข้อ 20. ท่านต้องทำในท่าทางใด

☐ นั่ง

☐ ยืน

☐ เดิน

Ac2 [ ]

22. กิจกรรมดังกล่าวในข้อ 20. ท่านมีการเคลื่อนไหวอย่างไร

☐ เฉพาะมือและแขน

☐ ทั้งร่างกาย

☐ ไม่มีการเคลื่อนไหว

Ac3 [ ]

23. จากข้อ 20. ท่านทำกิจกรรมดังกล่าวกี่ชั่วโมง ต่อ สัปดาห์

☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

Ac4 [ ]

☐ 1 ชั่วโมง ถึง น้อยกว่า 2 ชั่วโมง

☐ 2 ชั่วโมง ถึง น้อยกว่า 3 ชั่วโมง

☐ 3 ชั่วโมง ถึง 4 ชั่วโมง

☐ มากกว่า 4 ชั่วโมง

24. จากข้อ 20. โดยปกติท่านสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายดังกล่าวได้ปีละกี่เดือน

☐ น้อยกว่า 1 เดือน

Ac5 [ ]

☐ 1 - 3 เดือน

☐ 3 เดือนขึ้นไป - 6 เดือน

☐ 6 เดือนขึ้นไป - 9 เดือน

☐ 9 เดือนขึ้นไป

25. ท่านมีการออกกำลังกายยามว่างชนิดอื่นๆ รองลงมาอีกหรือไม่

สำหรับผู้วิจัย

☐ มี

☐ ไม่มี

Ac6 [ ]

26. จากข้อ 25. การออกกำลังกายว่างที่ท่านทำรองลงมาคือ \_\_\_\_\_

27. กิจกรรมดังกล่าวในข้อ 26. ท่านต้องทำในท่าทางใด

☐ นั่ง

☐ ยืน

☐ เดิน

Ac7 [ ]

28. กิจกรรมดังกล่าวในข้อ 26. ท่านมีการเคลื่อนไหวอย่างไร

☐ เฉพาะมือและแขน

☐ ทั้งร่างกาย

☐ ไม่มีการเคลื่อนไหว

Ac8 [ ]

29. จากข้อ 26. ท่านออกกำลังกายดังกล่าวกี่ชั่วโมง ต่อ สัปดาห์

☐ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง

Ac9 [ ]

☐ 1 ชั่วโมง ถึง น้อยกว่า 2 ชั่วโมง

☐ 2 ชั่วโมง ถึง น้อยกว่า 3 ชั่วโมง

☐ 3 ชั่วโมง ถึง 4 ชั่วโมง

☐ มากกว่า 4 ชั่วโมง

30. จากข้อ 26. โดยปกติท่านสามารถปฏิบัติกรออกกำลังกายดังกล่าวได้ปีละกี่เดือน

☐ น้อยกว่า 1 เดือน

Ac10 [ ]

☐ 1 - 3 เดือน

☐ 3 เดือนขึ้นไป - 6 เดือน

☐ 6 เดือนขึ้นไป - 9 เดือน

☐ 9 เดือนขึ้นไป

ภาคผนวก ง.  
สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง

สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของ พาวเวล และคณะ (Parel et al., 1973 p.13) ดังนี้

$$n = \frac{NZ^2 P (1-P)}{Nd^2 + Z^2 P (1-P)}$$

เมื่อ N = จำนวนประชากร

d = ค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ (.05)

Z = ค่ามาตรฐานของระดับความเชื่อมั่นที่มีการกระจายแบบปกติ = 1.96 (95%)

P = ค่าสัดส่วนของประชากรที่ไม่ทราบค่า (.5)