

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแบบสัมภาษณ์

1. ผศ.นพ. กฤษณา บานชื่น กรรมการสมาคมนักวิ่งเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย
อดีตกรรมการสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งประเทศไทย
ที่ปรึกษาชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพชลบุรี
ผู้แต่งหนังสือ “คู่มือนักวิ่งเพื่อสุขภาพ เล่ม 1-2”
ผู้แต่งหนังสือ “จักรยานเพื่อสุขภาพ”
2. ผศ.ดร. รัชนี สรรเสริญ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นพ. อุกฤษฏ์ มิตินทางกูร ผู้ประสานงานเครือข่ายการพัฒนาสำนักงานปฏิรูป
ระบบสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข
4. นาง จันทนา วงคะออม เจ้าหน้าที่สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดชลบุรี
5. นางสาวสลับศรี พัฒนวิบูลย์ กลุ่มงานวิทยาศาสตร์พื้นฐาน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
กรุงเทพ

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์

(สำเนา)

ที่ ทม.2004/749

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 พฤษภาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ใหญ่บ้านหมู่บ้านสันติสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิติระดับบัณฑิตศึกษา รหัส 44910037 สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการควบคุมงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่าง หมู่บ้านสิบสองพัฒนา ตำบลผาช้างน้อย อำเภอปง หมู่บ้านสันติสุข หมู่บ้านแสงไพร หมู่บ้านขุนกำลิ่ง ตำบลขุนควร อำเภอปง จังหวัดพะเยา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สุนทราวดี เชียรพิเชฐ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุนทราวดี เชียรพิเชฐ)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ (038) 393481-2, 745900 ต่อ 3641

โทรสาร (038) 745790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0621

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต. แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

30 กันยายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นางจันทนา วัจนอม

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษารหัส 44910037 สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0622

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต. แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

30 กันยายน 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.ดร. รัชณี สรรเสริญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องยอวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษารหัส 44910037 สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0623

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต. แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

30 กันยายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์สลับศรี พัฒนวิบูลย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา รหัส 44910037 สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0624

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ค. แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

30 กันยายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นพ. อุกฤษฏ์ มิลินทางกูร

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิติระดับบัณฑิตศึกษา รหัส 44910037 สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิภา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0625

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต. แสนสุข อ.เมือง จ. ชลบุรี 20131

30 กันยายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. กฤษณา บานชื่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอขอยืมวิทยานิพนธ์และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิติระดับบัณฑิตศึกษา รหัส 44910037 สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0750

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

20 ตุลาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิติระดับบัณฑิตศึกษารหัส 44910037 สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิภา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากชาวม้ง จำนวน 30 คน ในหมู่บ้านขุนคำล่าง โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 22 – 30 ตุลาคม 2546 (ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9110-9519)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สมถวิล จริตควร

(ผศ.ดร. สมถวิล จริตควร)

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและประกันคุณภาพ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0927

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

12 พฤศจิกายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ใหญ่บ้านสิบสองพัฒนา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิติระดับบัณฑิตศึกษา รหัส 44910037 สาขาวิชา
การพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์
เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรม
ของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิกา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากชาวม้ง จำนวน 30 คน ในหมู่บ้าน
ขุนคำลั้ง โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 22 – 30 ตุลาคม 2546
(ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9110-9519)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0928

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

12 พฤศจิกายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ใหญ่บ้านสันติสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิติระดับบัณฑิตศึกษา รหัส 44910037 สาขาวิชา
การพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์
เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรม
ของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรรณภา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากชาวม้ง จำนวน 30 คน ในหมู่บ้าน
ขุนก้าง โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 22 – 30 ตุลาคม 2546
(ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9110-9519)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0929

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

12 พฤศจิกายน 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ใหญ่บ้านขุนคำล้ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิติระดับบัณฑิตศึกษารหัส 44910037 สาขาวิชา
การพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์
เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรม
ของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิภา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ มีความ
ประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากชาวม้ง จำนวน 30 คน ในหมู่บ้าน
ขุนคำล้ง โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 22 – 30 ตุลาคม 2546
(ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9110-9519)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

(สำเนา)

ที่ ศธ.0528.03/0930

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

12 พฤศจิกายน 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ใหญ่บ้านแสงไทร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นิติระดับบัณฑิตศึกษา รหัส 44910037 สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำงานวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา โดยมี ดร. วรณิภา อัสวชัยสุวิกรม เป็นประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากชาวม้ง จำนวน 30 คน ในหมู่บ้านขุนคำล่าง โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 22 – 30 ตุลาคม 2546 (ติดต่อผู้วิจัยโทร 0-9110-9519)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3874-5790

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสัมภาษณ์

เรียน ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

สิ่งที่แนบมาด้วย แบบสัมภาษณ์จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วยกระผม นายพิทักษ์พงศ์ ปันตะ นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาระบบการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับชุมชนต่อไป

การให้ข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจของท่านและข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดถือเป็นความลับ โดยผลการวิจัยต่าง ๆ จะเป็นการเสนอโดยรวมในเชิงวิชาการ ไม่มีการเปิดเผยเป็นรายบุคคลและไม่ทำให้เกิดความเสียหายต่อท่านแต่ประการใด ซึ่งตลอดระยะเวลาในการสัมภาษณ์ท่านจะสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีข้อมูลใด ๆ ผู้เขียนจึงขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

พิทักษ์พงศ์ ปันตะ

ผู้วิจัย

สำหรับผู้ให้สัมภาษณ์

ข้าพเจ้าได้รับการชี้แจงเกี่ยวกับการวิจัยและเข้าใจโดยละเอียด ข้าพเจ้ายินดีที่จะให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ครั้งนี้ด้วยความสมัครใจ

ลงชื่อ.....

วันที่.....

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

รหัส.....

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย (/) ลงในวงเล็บหน้าข้อความเพื่งตัวเลือกเดียวหรือเติมคำตอบลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง

2. อายุ.....ปี

3. สถานภาพสมรส

() โสด

() หย่า

() คู่

() หม้าย

() แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

() ไม่ได้รับการศึกษา

() ประกาศนียบัตร

() ประถมศึกษา

() ปริญญาตรี หรือสูงกว่า

() มัธยมศึกษา

() อื่น ๆ

5. ศาสนา

() พุทธ

() อิสลาม

() คริสต์

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

6. รายได้ต่อเดือน.....บาท

แบบสัมภาษณ์การให้ความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม โปรดเติมข้อความในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่าน

1 ในแต่ละวันท่านใช้กำลังหรือออกแรงในการทำงานอะไรบ้าง

1.1 งานบ้าน

1.1.1 งานเบา.....

1.1.2 งานหนัก.....

1.2 งานอาชีพ.....

1.3 กิจกรรมยามว่าง.....

1.4 การเดินทางที่ท่านใช้เป็นประจำในชีวิตประจำวัน(รวมไปทำงานและไปธุระ).....

2. กิจกรรมใดที่ท่านเชื่อว่าเป็นการออกกำลังกายหรือเมื่อท่านปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อด้านร่างกายและจิตใจของท่าน.....

[illegible]

แบบสังเกต

ลักษณะบ้าน

จำนวนห้อง.....

.....

.....

.....

.....

จำนวนชั้น.....

.....

.....

.....

.....

จำนวนชั้นบันได.....

.....

.....

.....

.....

รหัสแบบสัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์

ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มี 3 ส่วน ได้แก่
 - ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 13 ข้อ
 - ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 42 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย จำนวน 20 ข้อ
2. กรุณาอ่านคำชี้แจงของแบบสัมภาษณ์ในแต่ละชุด
3. กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์ให้ครบทุกข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ต้องการทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ โปรดตอบคำถามที่ตรงกับความเป็นจริงของผู้ให้สัมภาษณ์ <u>ภายในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านทำงานบ้าน งานอาชีพ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา รวมทั้งการทำงานอดิเรกอย่างไร</u>	สำหรับผู้วิจัย
2.1 งานบ้านและงานอาชีพ 1. ปัจจุบันท่านได้ทำงานบ้าน เช่น ทำอาหาร กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า หั่นผักหั่นผลไม้ (ตอบได้มากกว่า 1) () 0 ไม่ทำ (ข้ามไปตอบข้อ 4) () 1 ทำ (ตอบข้อต่อไป) ระบุกิจกรรมที่ทำ.....	HOME 1 ()
2. ท่านทำงานบ้านเหล่านี้กี่ครั้งต่อสัปดาห์ () 1 1 ถึง 2 ครั้ง () 2 3 ถึง 4 ครั้ง () 3 5 ถึง 6 ครั้ง () 4 มากกว่า 6 ครั้ง	HOME 2 ()
3. ท่านใช้เวลาในการทำงานบ้านครั้งละกี่นาที () 1 น้อยกว่า 10 นาที () 2 10 ถึง 30 นาที () 3 31 ถึง 60 นาที () 4 มากกว่า 60 นาที	HOME 3 ()
4. ในแต่ละวันท่านได้เดินขึ้นลงบันไดหรือไม่ () 0 ไม่ทำ (ข้ามไปตอบข้อ 6) () 1 ทำ (ตอบข้อต่อไป)	HOME 4 ()
5. ในแต่ละวันท่านเดินขึ้นลงบันไดจำนวนกี่ขั้น () 1 น้อยกว่า 15 ขั้น () 2 16 ถึง 30 ขั้น () 3 31 ถึง 45 ขั้น () 4 45 ขั้นขึ้นไป	HOME 5 ()
6. ปัจจุบันท่านได้ทำงานที่มีการออกแรง จากงานอาชีพของท่านหรือไม่ () 0 ไม่มี (ข้ามไปตอบข้อ 9) () 1 มี โปรดระบุกิจกรรมที่ทำ.....	OCCU 6 ()
7. จากข้อ 6 จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ของกิจกรรมที่ท่านทำ () 1 1 ถึง 2 ครั้งต่อสัปดาห์ () 3 5 ถึง 6 ครั้งต่อสัปดาห์ () 2 3 ถึง 4 ครั้งต่อสัปดาห์ () 4 มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์	OCCU 7 ()
8. จากข้อ 6 ท่านทำกิจกรรมเหล่านี้ครั้งละกี่นาที () 1 น้อยกว่า 10 นาที () 2 10 ถึง 30 นาที () 3 31 ถึง 60 นาที () 4 มากกว่า 60 นาที	OCCU 8 ()
9. ปัจจุบันท่านได้เดินทางไปทำธุระในหมู่บ้านหรือไม่ () 0 ไม่ทำ (ข้ามไปตอบข้อ 15) () 1 ทำ (ตอบข้อต่อไป)	WALK 9 ()
10. จากข้อ 9 ท่านใช้การเดินทางประเภทใดเมื่อไปทำธุระในหมู่บ้าน () 1 มอเตอร์ไซด์/รถยนต์ (ข้ามไปตอบข้อ 15) () 3 จักรยาน (ตอบข้อต่อไป) () 2 รถประจำทาง (ข้ามไปตอบข้อ 15) () 4 เดิน (ตอบข้อต่อไป)	WALK 10 ()
11. จากข้อ 10 ลักษณะของเส้นทางที่ท่านเดินทางในหมู่บ้านเป็นอย่างไร () 1 เป็นทางราบ () 3 เป็นทางราบสลับเนินเขาสูง () 2 เป็นทางราบสลับเนินเขาเตี้ย () 4 เป็นเนินเขาสูงชัน	WALK 11 ()
12. จากข้อ 10 ในแต่ละวันท่านเดินทางไปทำธุระในหมู่บ้านรวมกี่กิโลเมตร () 1 1 ถึง 2 กิโลเมตร () 2 3 ถึง 4 กิโลเมตร () 3 5 ถึง 6 กิโลเมตร () 4 มากกว่า 6 กิโลเมตร	WALK 12 ()

13. จากข้อ 10 ในแต่ละวันท่านใช้เวลาในการเดินทางทำธุระในหมู่บ้านกี่นาที () 1 น้อยกว่า 10 นาที () 2 10 ถึง 30 นาที () 3 31 ถึง 60 นาที () 4 มากกว่า 60 นาที	สำหรับผู้วิจัย WALK 13 ()
14. จากข้อ 10 ท่านเดินทางไปทำธุระในหมู่บ้านเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์ () 1 1 ถึง 2 ครั้ง () 2 3 ถึง 4 ครั้ง () 3 5 ถึง 6 ครั้ง () 4 มากกว่า 6 ครั้ง	WALK 14 ()
15. ปัจจุบันท่านได้เดินทางไปทำไร่นาสวนหรือไม่ () 0 ไม่ได้ทำ (ข้ามไปตอบข้อ 21) () 1 ทำ (ตอบข้อต่อไป)	WALK 15 ()
16. จากข้อ 15 ส่วนมากท่านใช้การเดินทางประเภทใดเมื่อไปทำไร่นาสวน () 1 มอเตอร์ไซด์/ รถยนต์ (ข้ามไปตอบข้อ 21) () 3 จักรยาน (ตอบข้อต่อไป) () 2 รถประจำทาง (ข้ามไปตอบข้อ 21) () 4 เดิน (ตอบข้อต่อไป)	WALK 16 ()
17. จากข้อ 15 ลักษณะของเส้นทางที่ท่านเดินทางไปทำไร่นาสวนเป็นอย่างไร () 1 เป็นทางราบ () 3 เป็นทางราบสลับเนินเขาสูง () 2 เป็นทางราบสลับเนินเขาเตี้ย () 4 เป็นเนินเขาสูงชัน	WALK 17 ()
18. จากข้อ 15 ในแต่ละวันท่านใช้เวลาในการเดินทางไปทำไร่นาสวนกี่ชั่วโมง () 1 น้อยกว่า 1 ชั่วโมง () 2 1 ถึง 3 ชั่วโมง () 3 4 ถึง 6 ชั่วโมง () 4 มากกว่า 6 ชั่วโมง	WALK 18 ()
19. จากข้อ 15 ในแต่ละวันท่านเดินทางไปทำไร่นาสวนเป็นระยะทางเฉลี่ยกี่กิโลเมตร () 1 1 ถึง 2 กิโลเมตร () 2 3 ถึง 4 กิโลเมตร () 3 5 ถึง 6 กิโลเมตร () 4 มากกว่า 6 กิโลเมตร	WALK 19 ()
20. จากข้อ 15 ท่านเดินทางไปทำไร่นาสวนโดยเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์ () 1 1 ถึง 2 ครั้ง () 2 3 ถึง 4 ครั้ง () 3 5 ถึง 6 ครั้ง () 4 มากกว่า 6 ครั้ง	WALK 20 ()
21. ปัจจุบันท่านได้เดินทางไปหาของป่าหรือไม่ () 0 ไม่ทำ (ข้ามไปตอบข้อ 27) () 1 ทำ (ตอบข้อต่อไป)	WALK 21 ()
22. ท่านใช้การเดินทางประเภทใดมากที่สุดเมื่อเดินทางไปหาของป่า () 1 มอเตอร์ไซด์/ รถยนต์ (ข้ามไปตอบข้อ 21) () 3 จักรยาน (ตอบข้อต่อไป) () 2 รถประจำทาง (ข้ามไปตอบข้อ 21) () 4 เดิน (ตอบข้อต่อไป)	WALK 22 ()
23. จากข้อ 20 ลักษณะของเส้นทางที่ท่านเดินทางไปหาของป่าเป็นอย่างไร () 1 เป็นทางราบ () 3 เป็นทางราบสลับเนินเขาสูง () 2 เป็นทางราบสลับเนินเขาเตี้ย () 4 เป็นเนินเขาสูงชัน	WALK 23 ()
24. จากข้อ 20 ในแต่ละวันเมื่อไปหาของป่าท่านต้องเดินทางทั้งหมดเฉลี่ยกี่กิโลเมตร () 1 1 ถึง 2 กิโลเมตร () 2 3 ถึง 4 กิโลเมตร () 3 5 ถึง 6 กิโลเมตร () 4 มากกว่า 6 กิโลเมตร	WALK 24 ()
25. จากข้อ 20 ท่านเดินทางไปหาของป่าในแต่ละครั้งใช้เวลาทั้งหมดเฉลี่ยกี่ชั่วโมง () 1 น้อยกว่า 1 ชั่วโมง () 2 1 ถึง 3 ชั่วโมง () 3 4 ถึง 6 ชั่วโมง () 4 มากกว่า 6 ชั่วโมง	WALK 25 ()
26. จากข้อ 20 ท่านเดินทางไปหาของป่าเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์ () 1 1 ถึง 2 ครั้ง () 2 3 ถึง 4 ครั้ง () 3 5 ถึง 6 ครั้ง () 4 มากกว่า 6 ครั้ง	WALK 26 ()
27. ปัจจุบันท่านได้เดินทางไปทำธุระในเมืองหรือไม่ () 0 ไม่ทำ (ข้ามไปตอบข้อ 32) () 1 ทำ (ตอบข้อต่อไป)	WALK 27 ()

28. ท่านใช้การเดินทางประเภทใดมากที่สุดเมื่อเดินทางไปทำธุระในเมือง () 1 มอเตอร์ไซด์/ รถยนต์(ข้ามไปตอบข้อ 32) () 3 จักรยาน (ตอบข้อต่อไป) () 2 รถประจำทาง(ข้ามไปตอบข้อ 32) () 4 เดิน (ตอบข้อต่อไป)	สำหรับผู้วิจัย WALK 28 ()
29. จากข้อ 28 ลักษณะของเส้นทางที่ท่านเดินทางไปทำธุระในเมืองเป็นอย่างไร () 1 เป็นทางราบ () 3 เป็นทางราบสลับเนินเขาสูง () 2 เป็นทางราบสลับเนินเขาเตี้ย () 4 เป็นเนินเขาสูงชัน	WALK 29 ()
30. จากข้อ 28 ในแต่ละวันท่านเดินทางไปทำธุระในเมืองเป็นระยะทางเฉลี่ยกี่กิโลเมตร () 1 1 ถึง 2 กิโลเมตร () 2 3 ถึง 4 กิโลเมตร () 3 5 ถึง 6 กิโลเมตร () 4 มากกว่า 6 กิโลเมตร	WALK 30 ()
31. จากข้อ 28 ท่านเดินทางไปทำธุระในเมืองโดยเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์ () 1 1 ถึง 2 ครั้ง () 2 3 ถึง 4 ครั้ง () 3 5 ถึง 6 ครั้ง () 4 มากกว่า 6 ครั้ง	WALK 31 ()
32. เมื่อท่านเดินทางไปนอกบ้านท่านได้แบกเป้หรือแบกของไปด้วยหรือไม่ () 0 ไม่มีเลย(ข้ามไปตอบข้อ 36) () 1 เคย (ตอบข้อต่อไป)	ELE 32 ()
33. จากข้อ 33 น้ำหนักของเป้หรือของที่ท่านแบกหนักเฉลี่ยกี่กิโลกรัม () 1 1 ถึง 5 กิโลกรัม () 2 6 ถึง 10 กิโลกรัม () 3 11 ถึง 15 กิโลกรัม () 4 มากกว่า 15 กิโลกรัม	ELE 33 ()
34. จากข้อ 33 ท่านเดินแบกเป้หรือแบกของเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์ () 1 น้อยกว่า 3 ครั้ง () 2 4 ถึง 6 ครั้ง () 3 7 ถึง 9 ครั้ง () 4 มากกว่า 9 ครั้ง	ELE 34 ()
2.2 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	
35. ปัจจุบันท่านได้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาบ้างหรือไม่ () 0 ไม่มี(ข้ามไปตอบข้อ 39) () 1 มี (ตอบข้อต่อไป)	SPORT35 ()
36. จากข้อ 35 ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประเภทใดมากที่สุด โปรดระบุกิจกรรม.....	SPORT36 ()
37. จากข้อ 36 ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์ () 1 น้อยกว่า 4 ครั้ง () 2 4 ถึง 6 ครั้ง () 3 7 ถึง 9 ครั้ง () 4 มากกว่า 9 ครั้ง	SPORT37 ()
38. จากข้อ 36 ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายเฉลี่ยครั้งละกี่นาที () 1 น้อยกว่า 10 นาที () 2 10 ถึง 30 นาที () 3 31 ถึง 60 นาที () 4 มากกว่า 60 นาที	SPORT38 ()
2.3. งานอดิเรก(กิจกรรมนอกเหนือจากการทำงานบ้าน งานอาชีพ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา)	
39. ท่านได้ทำกิจกรรมอื่น ๆ นอกจากการทำงานบ้าน งานอาชีพ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาหรือไม่ () 0 ไม่มี(ข้ามไปตอบส่วนที่ 3) () 1 มี (ตอบข้อต่อไป)	HOBB39 ()
40. จากข้อ 39 ท่านทำกิจกรรมใดบ้างนอกเหนือจากการทำงานบ้าน งานอาชีพ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา () 1 แกะสลัก () 2 จักสาน () 3 เย็บปักถักร้อย () 4 เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน () 6 อื่นๆ.....	HOBB40 ()
41. จากข้อ 39 ท่านทำกิจกรรมเหล่านี้กี่ครั้งต่อสัปดาห์ () 1 น้อยกว่า 4 ครั้ง () 2 4 ถึง 6 ครั้ง () 3 7 ถึง 9 ครั้ง () 4 มากกว่า 9 ครั้ง	HOBB41 ()
42. จากข้อ 39 ท่านใช้เวลาในการทำกิจกรรมเหล่านี้ในแต่ละครั้งประมาณกี่นาที () 1 น้อยกว่า 10 นาที () 2 10 ถึง 30 นาที () 3 31 ถึง 60 นาที () 4 มากกว่า 60 นาที	HOBB42 ()

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามสัมภาษณ์การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สำหรับผู้วิจัย

คำถาม ท่านคิดว่าการออกกำลังกายเป็นประจำ จะเกิดผลดีต่อร่างกายท่านมากน้อยเพียงใด

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ต้องการทราบการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ โปรดตอบคำถามให้ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของผู้ให้สัมภาษณ์ โดยมีคำตอบให้เลือก 4 ระดับดังนี้

มากที่สุด หมายถึง คิดว่าเกิดประโยชน์มากที่สุด ใช้สัญลักษณ์ 

มาก หมายถึง คิดว่าเกิดประโยชน์มาก ใช้สัญลักษณ์ 

ปานกลาง หมายถึง คิดว่าเกิดประโยชน์ปานกลาง ใช้สัญลักษณ์ 

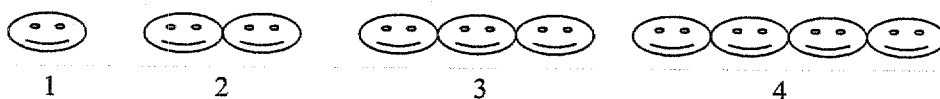
น้อย หมายถึง คิดว่าไม่เกิดประโยชน์น้อย ใช้สัญลักษณ์ 

1. การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง



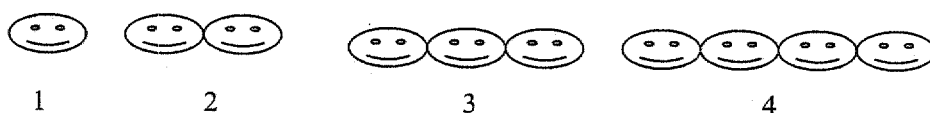
BE1 ()

2. การออกกำลังกายช่วยให้มีความกระฉับกระเฉง



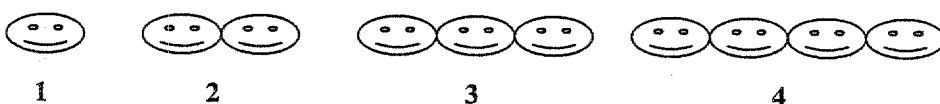
BE2 ()

3. การออกกำลังกายช่วยให้หน้าตาสดชื่นแจ่มใส



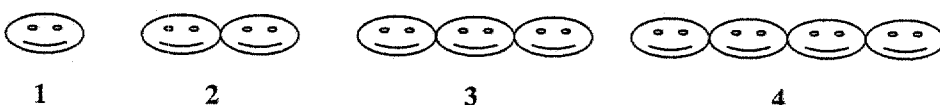
BE3 ()

4. การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงของอวัยวะในร่างกาย



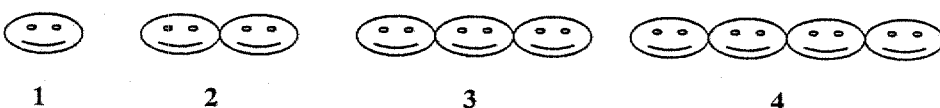
BE 4 ()

5. การออกกำลังกายทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม



BE 5 ()

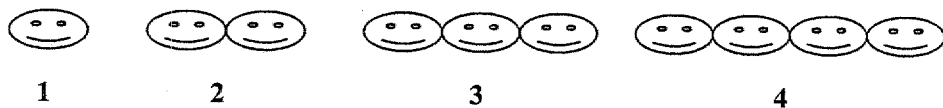
6. การออกกำลังกายช่วยให้ขยับถ่ายดีไม่มีท้องผูก



BE6 ()

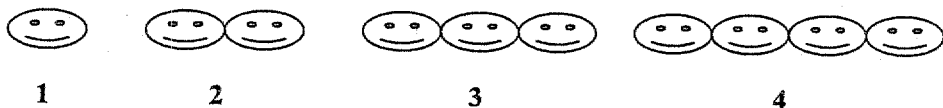
สำหรับผู้วิจัย

7. การออกกำลังกายช่วยให้นอนหลับสบาย



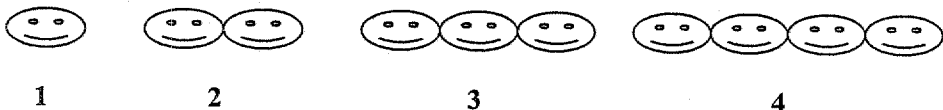
BE 7 ()

8. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความเครียดได้



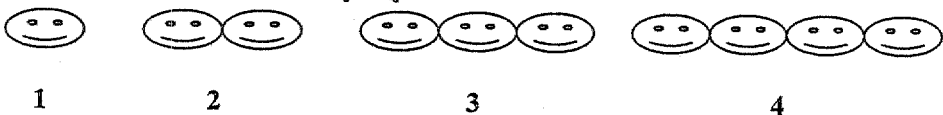
BE 8 ()

9. การออกกำลังกายช่วยให้เป็นคนอารมณ์ดี



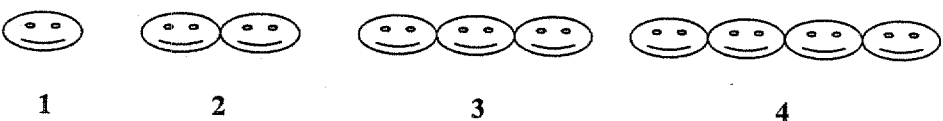
BE 9 ()

10. การออกกำลังกายช่วยให้รู้จักผู้คนมากขึ้น



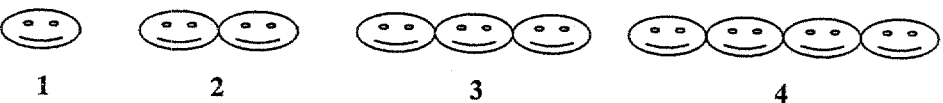
BE 10 ()

11. การออกกำลังกายเป็นวิธีการที่ดีที่ได้พบเพื่อนใหม่



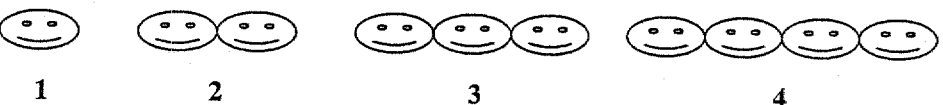
BE 11 ()

12. การออกกำลังกายช่วยให้ข้อแข็งแรง



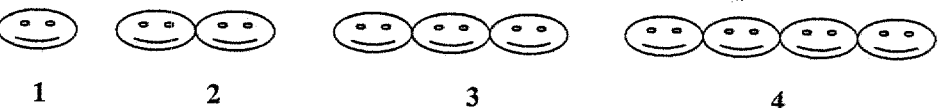
BE 12 ()

13. การออกกำลังกายทำให้ท่านมั่นใจในตัวเองเพิ่มมากขึ้น



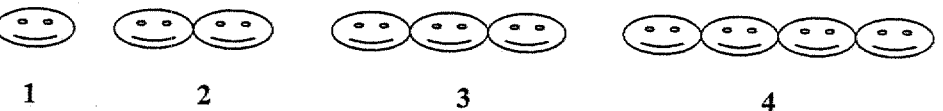
BE 13 ()

14. การออกกำลังกายทำให้อายุยืน



BE 14 ()

15. การออกกำลังกายช่วยให้คิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น



BE 15 ()

	สำหรับผู้วิจัย
16. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้มีแรงทำงานได้นานขึ้น  1  2  3  4	BE 16 ()
17. การออกกำลังกายช่วยในการลดความอ้วนได้  1  2  3  4	BE 17 ()
18. การออกกำลังกายช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้  1  2  3  4	BE18 ()
19. การออกกำลังกายทำให้มีคณนับถือท่านเพิ่มมากขึ้น  1  2  3  4	BE19 ()
20. การออกกำลังกายช่วยป้องกันการติดเชื้อเสพติดได้  1  2  3  4	BE20 ()

ภาคผนวก ง

คู่มือการให้คะแนน

คู่มือการให้คะแนน

1. การให้คะแนนงานบ้าน

1.1 ตามการทำกิจกรรม

ไม่ทำ ให้ 0 คะแนน

ทำ ให้ 1 คะแนน

1.2 ตามประเภทกิจกรรม

ทำอาหาร ให้ 1 คะแนน

กวาดบ้าน ถูบ้าน ให้ 2 คะแนน

ซักผ้า หั้วผ้าห่ม ให้ 3 คะแนน

ดำข้าว ไม้ข้าวโพด ให้ 4 คะแนน

1.3 ตามความถี่

น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 1 คะแนน

3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 2 คะแนน

5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 3 คะแนน

มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 4 คะแนน

1.4 ตามระยะเวลา

น้อยกว่า 10 นาที ให้ 1 คะแนน

10-30 นาที ให้ 2 คะแนน

31-60 นาที ให้ 3 คะแนน

มากกว่า 60 นาที ให้ 4 คะแนน

2. การเดินขึ้นบันได

2.1 ตามการทำกิจกรรม

ไม่ทำ ให้ 0 คะแนน

ทำ ให้ 1 คะแนน

2.2 ตามจำนวนการเดินขึ้นลง

น้อยกว่า 15 ขึ้นบันได ให้ 1 คะแนน

15-30 ขึ้นบันได ให้ 2 คะแนน

31-45 ขึ้นบันได ให้ 3 คะแนน

มากกว่า 45 ขึ้นบันได ให้ 4 คะแนน

3 การทำงานอาชีพ

3.1 ตามการทำกิจกรรม

ไม่ทำ ให้ 0 คะแนน

ทำ ให้ 1 คะแนน

3.2 ตามประเภทกิจกรรม

เกี่ยวข้าว หักข้าวโพด ให้ 1 คะแนน

ตีข้าว ให้ 2 คะแนน

ถางหญ้า ให้ 3 คะแนน

แบกข้าวโพด ขุดดิน ให้ 4 คะแนน

3.2 ตามความถี่

น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 1 คะแนน

3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 2 คะแนน

5-6 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 3 คะแนน

มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ ให้ 4 คะแนน

3.3 ตามระยะเวลา

น้อยกว่า 10 นาที ให้ 1 คะแนน

10-30 นาที ให้ 2 คะแนน

31-60 นาที ให้ 3 คะแนน

มากกว่า 60 นาที ให้ 4 คะแนน

4 การเดินทาง

4.1 ตามการทำกิจกรรม

ไม่ทำ ให้ 0 คะแนน

ทำ ให้ 1 คะแนน

4.2 ตามประเภทของกิจกรรม

มอเตอร์ไซด์/รถยนต์ ให้ 1 คะแนน

รถประจำทาง ให้ 2 คะแนน

จักรยาน ให้ 3 คะแนน

เดิน ให้ 4 คะแนน

4.3 ตามลักษณะเส้นทาง

ทางราบ	ให้ 1 คะแนน
ทางราบสลับเนินเขาเตี้ย	ให้ 2 คะแนน
ทางราบสลับเนินเขาสูง	ให้ 3 คะแนน
เขาสูงชัน	ให้ 4 คะแนน

4.4 ตามระยะทาง

น้อยกว่า 3 กิโลเมตร	ให้ 1 คะแนน
3 – 4 กิโลเมตร	ให้ 2 คะแนน
5 – 6 กิโลเมตร	ให้ 3 คะแนน
มากกว่า 6 กิโลเมตร	ให้ 4 คะแนน

4.5 ตามระยะเวลา

น้อยกว่า 10 นาที	ให้ 1 คะแนน
10 – 30 นาที	ให้ 2 คะแนน
31 – 60 นาที	ให้ 3 คะแนน
มากกว่า 60 นาที	ให้ 4 คะแนน

4.6 ตามจำนวนครั้ง

น้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 1 คะแนน
3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 2 คะแนน
5 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 3 คะแนน
มากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 4 คะแนน

5 การแบกของหรือแบกเป้

5.1 ตามการทำกิจกรรม

ไม่ทำ	ให้ 0 คะแนน
ทำ	ให้ 1 คะแนน

5.2 ตามน้ำหนักที่แบก

น้อยกว่า 6 กิโลกรัม	ให้ 1 คะแนน
6 – 10 กิโลกรัม	ให้ 2 คะแนน
11 – 15 กิโลกรัม	ให้ 3 คะแนน
มากกว่า 15 กิโลกรัม	ให้ 4 คะแนน

5.3 ตามจำนวนครั้งต่อสัปดาห์

น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 1 คะแนน
4-6 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 2 คะแนน
7-9 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 3 คะแนน
มากกว่า 9 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 4 คะแนน

6 การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

6.1 ตามชนิดการออกกำลังกาย

ไม่ทำ	ให้ 0.146 คะแนน
เดิน กายบริหาร	ให้ 0.307 คะแนน
เดินเร็ว วิ่ง ตะกร้อ	ให้ 0.890 คะแนน
วอลเลย์ แบดมินตัน	ให้ 1.368 คะแนน
บาส ฟุตบอล	ให้ 1.890 คะแนน

6.2 แยกตามจำนวนครั้ง

น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 0.17 คะแนน
4-6 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 0.42 คะแนน
7-9 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 0.67 คะแนน
มากกว่า 9 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 0.92 คะแนน

6.3 ตามระยะเวลา

น้อยกว่า 10 นาที	ให้ 5.5 คะแนน
10-30 นาที	ให้ 6.5 คะแนน
31-60 นาที	ให้ 7.5 คะแนน
มากกว่า 60 นาที	ให้ 8.5 คะแนน

7 การทำงานอดิเรก

7.1 ตามการทำกิจกรรมและประเภทของกิจกรรม

ไม่ทำ	ให้ 0.146 คะแนน
เย็บปักถักร้อย	ให้ 0.297 คะแนน
เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน	ให้ 0.890 คะแนน
จักสาน ตีลูกข่าง	ให้ 1.368 คะแนน
แกะสลัก	ให้ 1.890 คะแนน

7.2 ตามจำนวนครั้งต่อสัปดาห์

น้อยกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 0.17 คะแนน
4 – 6 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 0.42 คะแนน
7 – 9 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 0.67 คะแนน
มากกว่า 9 ครั้งต่อสัปดาห์	ให้ 0.92 คะแนน

7.3 ตามระยะเวลา

น้อยกว่า 10 นาที	ให้ 5.5 คะแนน
10 – 30 นาที	ให้ 6.5 คะแนน
31 – 60 นาที	ให้ 7.5 คะแนน
มากกว่า 60 นาที	ให้ 8.5 คะแนน

ดังนั้นคะแนนการออกกำลังกาย = คะแนนการทำงานบ้านและงานอาชีพ + คะแนนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา + คะแนนการทำกิจกรรมว่าง

ภาคผนวก จ

การแปลงข้อมูล

การแปลงข้อมูล

ผู้วิจัยจะทำการแปลงข้อมูล (Recode) ระดับนามบัญญัติ(Nominal Scale) ด้วยวิธีดัมมี่ (Dummy coding) เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการวิเคราะห์ สมการถดถอยพหุคูณ(Multiple Regression) โดยใช้เทคนิคแบบขั้นตอน ดังนี้

1. เพศ = Sex

เพศ	ชาย
ชาย	1
หญิง	0

2. สถานภาพสมรส

สถานภาพ	โสด	คู่
โสด	1	0
คู่	0	1
หม้าย/หย่า/แยก	0	0