

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาภรณ์ คีนาน | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
มหาวิทยาลัยบูรพา
จังหวัดชลบุรี |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ศุภภัทร | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8
มหาวิทยาลัยบูรพา
จังหวัดชลบุรี |
| 3. ดร.กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ | อาจารย์ ระดับ 7
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
จังหวัดฉะเชิงเทรา |

ภาคผนวก ข

การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 13 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างในแต่ละอำเภอ

อำเภอ	ประชากร (คน)	กลุ่มตัวอย่าง (คน)
1. อำเภอกบินทร์บุรี	1,616	89
2. อำเภอประจันตคาม	798	44
3. อำเภอเมือง	3,297	183
4. อำเภอศรีมหาโพธิ์	552	31
5. อำเภอศรีมโหสถ	204	11
6. อำเภอบ้านสร้าง	265	15
7. อำเภอนาคี	458	25
รวม	7,190	398

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี

คำอธิบาย แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบ่งเป็น 5 ด้าน

1. ด้านการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. ด้านการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย
3. ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย
4. ด้านการรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย
5. ด้านการรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบสอบถามตอนที่ 1
แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / และเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ชั้น

- ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 4
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 5
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. ปัจจุบันท่านมีน้ำหนัก.....กก.

4. ปัจจุบันท่านมีส่วนสูง ซม.

5. ท่านเคยออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ หรือเคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียนแล้วมาก่อนหรือไม่

- ☐ เคย
☐ ไม่เคย

แบบสอบถามตอนที่ 2

แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย ในที่นี้หมายถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อครั้ง เป็นเวลาอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ การเตะฟุตบอล เป็นต้น ซึ่งจะไม่รวมถึงงานที่ทำเป็นประจำหรือการทำกิจวัตรประจำวันทั่ว ๆ ไป เช่น การกวาดบ้าน ถูบ้าน การเดินขึ้นบันได เป็นต้น

1. การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

4 = มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองมากที่สุด

3 = มาก หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองมาก

2 = น้อย หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองน้อย

1 = น้อยที่สุด หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลดีต่อตนเองน้อยที่สุด

คำถาม ท่านคิดว่า การออกกำลังกาย จะเกิดผลดีต่อไปนี้กับท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกสนุก				
2. การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด				
3. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง				
4. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกว่าได้ทำอะไรสำเร็จลุล่วงไป				
5. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกผ่อนคลาย				
6. การออกกำลังกายทำให้ได้พบเพื่อนและบุคคลที่ชอบพอ				
7. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น				
8. การออกกำลังกายทำให้ผลการเรียนดี				
9. การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น				
10. การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์				
11. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง				
12. การออกกำลังกายทำให้มีรูปร่างดี				
13. การออกกำลังกายทำให้มีความจำที่ดี				
14. การออกกำลังกายทำให้ได้พบเพื่อนใหม่				
15. การออกกำลังกายทำให้มีความคิดฉับไว				
16. การออกกำลังกายทำให้พักผ่อนได้มากขึ้น				

2. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

4 = มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลเสียมากที่สุด

3 = มาก หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลเสียมาก

2 = น้อย หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลเสียน้อย

1 = น้อยที่สุด หมายถึง ความรู้สึกที่คาดว่าจะเกิดผลเสียน้อยที่สุด

คำถาม ท่านคิดว่าการออกกำลังกายจะเกิดผลเสียต่อไปนี้ต่อท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกหอบแรง				
2. การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย				
3. การออกกำลังกายทำให้รู้สึกเมื่อยล้า				
4. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาที่จะอยู่กับครอบครัว				
5. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาอ่านหนังสือ				
6. การออกกำลังกายทำให้เป็นภาระต้องจัดหาเสื้อผ้ารองเท้า				
7. การออกกำลังกายเป็นภารกิจที่ยุ่งยาก เช่น ทำให้เสียเวลาในการทำกิจกรรมอื่น				
8. การออกกำลังกายทำให้ไม่มีเวลาในการสังสรรค์กับผู้อื่น เช่น เพื่อน				
9. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาที่ต้องช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน				
10. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำการบ้าน				
11. การออกกำลังกายขัดขวางการทำงานหารายได้พิเศษ				
12. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาพักผ่อน				
13. การออกกำลังกายในที่สาธารณะทำให้รู้สึกอาย เช่น กางเกงขาสั้น				

3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความซ้ายมือและทำเครื่องหมาย / ในช่องขวามือที่ตรงกับการรับรู้ของท่านมากที่สุด

4 = มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้มากที่สุด

3 = มาก หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้มาก

2 = น้อย หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้น้อย

1 = น้อยที่สุด หมายถึง ความรู้สึกว่ามีความสามารถปฏิบัติได้น้อยที่สุด

คำถาม ท่านมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้ได้มากน้อยเพียงใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. สามารถกำหนดวัน เวลา และกิจกรรมการออกกำลังกายลักษณะต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้าได้				
2. สามารถปฏิบัติตามแผนการออกกำลังกายที่วางไว้				
3. สามารถจัดสรรเวลาในการออกกำลังกายได้				
4. สามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเองได้				
5. สามารถเลือกสถานที่สำหรับออกกำลังกาย				
6. สามารถออกกำลังกายได้ แม้จะรู้สึกเหนื่อยจากการเรียน				
7. สามารถออกกำลังกายได้ แม้จะกำลังรู้สึกเศร้า หรือไม่สบายใจ				
8. สามารถไปออกกำลังกายลำพังคนเดียวได้				
9. สามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าจะมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องการจะทำ				
10. สามารถออกกำลังกายได้ แม้ว่าจะเป็นวันหยุดพักผ่อน				

4. การรับรู้อิทธิพลระหว่างบุคคลต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความข้างมือ และทำเครื่องหมาย / ในช่องขวามือที่ตรงกับการรับรู้ของท่านมากที่สุด

4 = มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกที่คิดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านมากที่สุด

3 = มาก หมายถึง ความรู้สึกที่คิดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านมาก

2 = น้อย หมายถึง ความรู้สึกที่คิดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านน้อย

1 = น้อยที่สุด หมายถึง ความรู้สึกที่คิดว่าบุคคลนั้นมีอิทธิพลต่อท่านน้อยที่สุด

คำถาม บุคคลที่มีความสำคัญได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครูอาจารย์ ฯลฯ บุคคลเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อท่านในกิจกรรมเหล่านี้มากน้อยเพียงใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. คอยกระตุ้นให้ท่านออกกำลังกาย				
2. ให้คำแนะนำเมื่อท่านออกกำลังกาย				
3. ช่วยเหลือค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
4. ร่วมออกกำลังกายพร้อมกับท่าน				
5. พุดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกาย				
6. แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง				
7. แนะนำเกี่ยวกับสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย				
8. แนะนำเกี่ยวกับเวลาที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย				
9. แนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเองเมื่อมีอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย				
10.ซักถามความรู้สึกภายหลังการออกกำลังกาย				
11. พุดคุยหรือแนะนำแนวทาง แก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
12. ให้ความสนใจขณะที่ออกกำลังกาย				
13. แนะนำเกี่ยวกับการแต่งกายที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย				
14. การสนับสนุนในเรื่องการออกกำลังกายทั่ว ๆ ไป เช่น เสื้อผ้า อุปกรณ์ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นต้น				

5. การรับรู้อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

4 = มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกว่ามีระดับมากที่สุด

3 = มาก หมายถึง ความรู้สึกว่ามีระดับมาก

2 = น้อย หมายถึง ความรู้สึกว่ามีระดับน้อย

1 = น้อยที่สุด หมายถึง ความรู้สึกว่ามีระดับน้อยที่สุด

คำถาม ท่านคิดว่าชุมชนที่ท่านอาศัยอยู่มีสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้กับบ้าน				
2. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย				
3. สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการ				
4. อุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการ				
5. ในชุมชนมีร้านขายอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เหมาะสม				
6. ความเพียงพอของข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
7. มีชมรมการออกกำลังกายที่โรงเรียนอย่างเหมาะสม				
8. มีชมรมการออกกำลังกายที่ชุมชนที่อาศัย				

แบบสอบถามตอนที่ 3

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง การออกกำลังกาย ในที่นี้ไม่รวมการออกกำลังกายในเวลาเรียนวิชาพลศึกษา

คำถาม

1. ในปีการศึกษาที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายหรือไม่
 - ☐ ไม่ออกกำลังกาย (ไม่ต้องตอบข้อ 2 และ ข้อ 3)
 - ☐ ออกกำลังกาย
2. ให้ท่านระบุประเภทของออกกำลังกาย จำนวนนาฬิกาที่ใช้ในการออกกำลังกายต่อครั้ง และ จำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (ตอบได้มากกว่า 2 ขึ้นไป)

ประเภท	จำนวนนาฬิกาต่อครั้ง	จำนวนครั้งต่อวัน	จำนวนวันต่อสัปดาห์
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

3. จากข้อ 1 ท่านออกกำลังกายแต่ละประเภทเป็นเวลากี่เดือนในปีการศึกษาที่ผ่านมา (ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ในช่องจำนวนเดือนต่อปีที่ใช้ในการออกกำลังกาย)

ประเภท	จำนวนเดือนต่อปี				
	น้อยกว่า 1 เดือน	1 ถึง 3 เดือน	3 เดือนขึ้นไป ถึง 6 เดือน	6 เดือนขึ้นไป ถึง 9 เดือน	9 เดือนขึ้นไป
ประเภทที่ 1					
ประเภทที่ 2					
ประเภทที่ 3					
ประเภทที่ 4					
ประเภทที่ 5					