

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปในการออกกำลังกาย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปในการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้รับการทดลอง

1. ชื่อ.....นามสกุล.....

2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

3. อาชีพ.....อายุ.....ปี

4. เคยเป็นนักกีฬาหรือไม่ ☐ เคย ☐ ไม่เคย

5. ถ้าเคย ชนิดกีฬาที่คุณเล่น.....

6. ประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา ☐ เคย ☐ ไม่เคย

7.1 ระยะเวลาในการเข้าร่วมแข่งขัน.....ปี

7. ยานอนหลับหรือยากล่อมประสาทที่ใช้ประจำ

☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุ.....)

8. คุณเคยมีประสบการณ์การฝึกสมาธิหรือการผ่อนคลายความเครียด

☐ ไม่มี ☐ มี (ระบุชนิดหรือวิธีการฝึก.....)

9. ปกติคุณชอบฟังเพลงหรือไม่ ☐ ชอบ ☐ ไม่ชอบ

10. ถ้าชอบ ภาษาของเพลงที่คุณเลือกฟัง

☐ เพลงไทย ☐ เพลงสากล

11. ประเภทของดนตรีที่คุณชอบฟัง

☐ เพลงป๊อป ☐ เพลงแจ๊ส

☐ เพลงคลาสสิก ☐ เพลงร็อก

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

12. เป้าหมายของการออกกำลังกายเพื่อ

☐ สุขภาพ ☐ เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา

13. กรุณากรอกชื่อเพลงที่ชอบฟัง (หรือเพลงคุ้นเคยที่ฟังเป็นประจำ) โดยเรียงลำดับตามความต้องการจำนวน 5 เพลง (พร้อมกับบอกชื่อนักร้องและวงดนตรี)

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ 2 ความรู้สึกในการออกกำลังกาย

15. คุณรู้สึกชอบดนตรีที่จัดให้หรือไม่

☐ ไม่เลย

☐ น้อย

☐ มาก

☐ มากที่สุด

16. ดนตรีที่จัดให้ช่วยให้คุณรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจได้หรือไม่

☐ ไม่เลย

☐ น้อย

☐ มาก

☐ มากที่สุด

17. คุณคิดว่าการนำดนตรีมาใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีความเหมาะสมหรือไม่

☐ ไม่เลย

☐ น้อย

☐ มาก

☐ มากที่สุด

ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

18. ออกกำลังกายโดยไม่มีดนตรี

.....

.....

.....

.....

19. ออกกำลังกายพร้อมกับฟังดนตรีที่ชอบ

.....

.....

.....

.....

20. ออกกำลังกายพร้อมกับฟังดนตรีที่จัดให้

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

เอกรัตน์ อ่อนน้อม

ภาคผนวก ข

แบบเก็บรวบรวมข้อมูลรายบุคคล

แบบเก็บรวบรวมข้อมูลรายบุคคล

ลำดับการฝึก	HR ขณะพัก (ครั้ง/ นาที)	HR ขณะฝึก (ครั้ง/ นาที)	ระดับของงาน (วัตต์)	เวลา (วินาที)	หมายเหตุ
ไม่ฟังดนตรี					
ฟังดนตรีที่ชอบ					
ฟังดนตรีคัดสรร					

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค
รายชื่อเพลงที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อเพลงที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำดนตรีที่ผ่านการคัดสรรของ อุไรรัตน์ ศรีวิบูลย์ (2546) ซึ่งมีวิธีคัดคัดสรร โดยการสอบถามเบื้องต้นเกี่ยวกับเพลงที่ได้คัดเลือกไว้ จำนวน 30 เพลง โดยสุ่มถามจากบุคคลทั่วไป จำนวน 50 คน ชาย 28 คน หญิง 22 คน มีอายุระหว่าง 17–46 ปี ด้วยการเปิดเพลงให้ฟังพร้อมกับให้ช่วยแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาของเพลงว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด โดยการให้คะแนน 1–10 (1 หมายถึง คะแนนน้อยที่สุด และ 10 หมายถึง คะแนนมากที่สุด) แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ตลอดจนเรียงลำดับคะแนนจากมากไปหาน้อย

แล้วนำข้อมูลที่ได้พร้อมทั้งแผ่นซีดีเพลงไปให้ผู้เชี่ยวชาญ พิจารณาและให้ข้อเสนอแนะ โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ อนรรฆ จรรย์ยานนท์ อาจารย์ประจำวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ให้ข้อสังเกตว่า วงดนตรีประกอบที่ใช้ขับร้องแตกต่างกันคือ ทำนอง เนื้อร้อง ในแง่ความหมาย ความเข้าใจของจังหวะ อาจมีบ้างด้านเสียงขับร้องของ ชาย หญิง เดี่ยว กลุ่ม

จากนั้น นำเพลงที่ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาแล้วนำมาบันทึกลงแผ่นซีดี โดยเรียงจากเพลงที่มีจังหวะช้าไปเร็วเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินการทดลองต่อไป โดยเรียงลำดับเพลง ดังนี้

- | | | |
|-----------------------|----------------------|--------------------------|
| 1. รางวัลแด่คนช่างฝัน | คิลปิน แดง โฮป | อัลบั้ม ยิ้มกลางสายฝน |
| 2. รักคุณเท่าฟ้า | คิลปิน คอรัส คาราบาว | อัลบั้ม เพื่อชีวิต 2 |
| 3. รักอมแนม | คิลปิน ศุ บุญเลี้ยง | อัลบั้ม ขุดล้าลอง |
| 4. เทียวละไม | คิลปิน เฉลียง | อัลบั้ม อื่น ๆ อีกมากมาย |
| 5. เร่ชายฝัน | คิลปิน เฉลียง | อัลบั้ม เอกเขนก |

ภาคผนวก ง

ตารางการสุ่มลำดับการทดลอง

ตารางที่ 5 ตารางการสุมลำดับการทดลอง

ลำดับกลุ่มทดลอง	ไม่มีดนตรี	ดนตรีคัดสรร	ดนตรีที่ชอบ
1	1	2	3
2	2	3	1
3	3	1	2
4	1	3	2
5	2	1	3
6	3	2	1
7	1	2	3
8	2	3	1
9	3	1	2
10	1	3	2
11	2	1	3
12	3	2	1