

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม

เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชนที่กำลังศึกษา ใน
วิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ ของเยาวชน
ที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยการสาธิตสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คำถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่ง

โยคะ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่ง

โยคะ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความเครียดสวนปรุง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

2. กรุณาตอบแบบสอบถามทุกส่วนและทุกข้อตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการ
วิจัย โดยจะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเพื่อประกอบการศึกษาโดยไม่มีการเปิดเผยความลับ
ส่วนบุคคลแต่ประการใด

3. ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

อัครารวรรณ จันทร์เทียน ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ 1 () ชาย 2 () หญิง
2. อายุ.....ปี

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้อำนาจตนเองในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	เมื่อท่านไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	การรับรู้อำนาจตนเอง ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถกำหนดลมหายใจเข้า-ออกได้อย่างถูกวิธี					
2	ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถก้มตัวโดยใช้มือแตะพื้นได้					
3	ท่านเชื่อมั่นว่าการฝึกโยคะทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า					
4	ท่านเชื่อมั่นว่าการฝึกโยคะช่วยให้ท่านนอนหลับได้นานและหลับสนิทมากขึ้น					
5	ท่านเชื่อมั่นว่าการฝึกโยคะช่วยบรรเทาอาการท้องผูกได้					
6	ท่านเชื่อมั่นว่าการฝึกโยคะทำให้สุขภาพแข็งแรง การเจ็บป่วยลดลง					
7	ท่านเชื่อมั่นว่าการฝึกโยคะช่วยลดอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ					

ข้อ	การรับรู้อำนาจตนเอง ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ	เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
8	ท่านเชื่อมั่นว่าจะไม่ได้รับการบาดเจ็บจากการฝึกโยคะ					
9	ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถฝึกโยคะในท่าที่ยากได้					
10	ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถแบ่งเวลาในการฝึกโยคะได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที					
11	ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถฝึกโยคะได้แม้ว่ามีกิจกรรมอื่นที่ต้องกระทำ					
12	ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถฝึกโยคะได้แม้จะรู้สึกเหนื่อยจากการเรียน					
13	ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ					
14	ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถเป็นผู้นำในการฝึกโยคะได้					
15	ท่านเชื่อมั่นว่าท่านสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึกโยคะได้อย่างถูกต้อง					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

คำชี้แจง โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	เมื่อท่านไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	เมื่อท่านมีความคิดเห็นตรงกับข้อนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ความคาดหวังในผลลัพธ์ ในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1	ท่านกำหนดลมหายใจเข้า-ออกได้ลึกและนาน					
2	ท่านจะไม่ได้รับบาดเจ็บจากการฝึกโยคะ					
3	ท่านฝึกโยคะในท่าที่ยากได้					
4	การฝึกโยคะสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ทำให้ท่านมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี					
5	การฝึกโยคะทำให้กล้ามเนื้อหลังอ่อนตัว					
6	การฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอทำให้ท่านก้มตัวใช้มือแตะ พื้นได้					
7	หลังการฝึกโยคะท่านจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า					
8	การฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอทำให้นอนหลับได้นานและ หลับสนิทตลอดคืน					
9	การฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอช่วยระบบการขับถ่ายให้ดีขึ้น					
10	การฝึกโยคะอย่างสม่ำเสมอทำให้อาการเจ็บป่วยน้อยลง					
11	การฝึกโยคะทำให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลง					
12	ท่านเป็นแบบอย่างที่ดีในการดูแลสุขภาพตามวิถีแห่ง โยคะได้					
13	ท่านเป็นผู้นำในการฝึกโยคะได้					
14	ท่านให้คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึกโยคะแก่บุคคลอื่น ได้อย่างถูกต้อง					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามแรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น ความรู้สึกหรือการปฏิบัติตนของท่านมากที่สุด

มาก	หมายถึง	ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมาก
ปานกลาง	หมายถึง	ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมปานกลาง
น้อย	หมายถึง	ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย
ไม่เคย	หมายถึง	ไม่เคยได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม

ข้อ	แรงสนับสนุนทางสังคมในการสร้างเสริมสุขภาพตามวิถีแห่งโยคะ	ระดับการได้รับ			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่เคย
1	ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะจากเพื่อน				
2	ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะจากครู				
3	ท่านได้รับความรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะจากแกนนำเยาวชน				
4	ท่านได้รับการกระตุ้นเตือนให้ฝึกโยคะจากเพื่อน				
5	ท่านได้รับการกระตุ้นเตือนให้ฝึกโยคะจากครู				
6	ท่านได้รับการกระตุ้นเตือนให้ฝึกโยคะจากแกนนำเยาวชน				
7	ท่านได้รับกำลังใจจากเพื่อนเมื่อท่านมีปัญหาในการฝึกโยคะ				
8	ท่านได้รับกำลังใจจากแกนนำเยาวชนเมื่อท่านมีปัญหาในการฝึกโยคะ				
9	ท่านเคยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการฝึกโยคะกับเพื่อน				
10	ท่านเคยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการฝึกโยคะกับแกนนำเยาวชน				
11	ท่านได้รับการสนับสนุนสถานที่ที่ใช้ในการฝึกโยคะจากสถาบันการศึกษาของท่าน				
12	ท่านได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกโยคะจากสถาบันการศึกษาของท่าน				
13	ท่านได้รับการสนับสนุนการฝึกโยคะจากบุคคลในครอบครัว				
14	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโยคะจากสื่อสาธารณะประเภท สื่อสิ่งพิมพ์				
15	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโยคะจากสื่อสาธารณะประเภท โทรทัศน์				
16	ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโยคะจากสื่อสาธารณะประเภท Website				

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความเครียดสวนปรง (Suanprung Stress Test-20, SPST-20)

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านหัวข้อข้างล่าง แล้วสำรวจดูว่าในระยะ 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ แต่ถ้ามีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับตัวท่านให้ประเมินว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ประเมิน

ในระยะ 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใดที่เกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง					Sstr.....	
ข้อ	คำถามในระยะ 6 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		ไม่ รู้สึก	เล็กน้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
1	กลัวทำงานพลาด					
2	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3	ครอบครัวมีความขัดแย้งในเรื่องเงินทองหรือเรื่องงานในบ้าน					
4	เป็นกังวลเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียงและดิน					
5	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7	กล้ามเนื้อปวดตึง					
8	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9	ปวดหลัง					
10	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11	ปวดหัวข้างเดียว					
12	รู้สึกวิตกกังวล					
13	รู้สึกคับข้องใจ					
14	รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15	รู้สึกเศร้า					
16	ความจำไม่ดี					
17	รู้สึกสับสน					
18	ตั้งสมาธิลำบาก					
19	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20	เป็นหวัดบ่อย ๆ					