

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเจตคติการออกกำลังกายของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง เจตคติการออกกำลังกายของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์

.....

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาเจตคติการออกกำลังกายของวัยรุ่น ที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ดังนั้นขอความกรุณาจากท่านได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงซึ่งตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่าน ซึ่งจะนำไปวิเคราะห์ให้เห็นในภาพรวม จะไม่มีผลกระทบต่อท่านและหน่วยงานแต่อย่างใด

2. แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติการออกกำลังกายของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง เจตคติการออกกำลังกายของวัยรุ่นที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์

.....

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ 1) ☐ ชาย 2) ☐ หญิง

2. อายุ ปี

3. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

1) ☐ ไม่มี 2) ☐ มีโรคประจำตัวระบุ

4. ระยะเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ ต่อ สัปดาห์

1) ☐ ต่ำกว่า 3 วัน 2) ☐ 3-4 วัน 3) ☐ 5-6 วัน 4) ☐ 6 วัน ขึ้นไป

5. ระยะเวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์ติดต่อกันต่อวัน

1) ☐ ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง 2) ☐ 3-6 ชั่วโมง 3) ☐ 7-10 ชั่วโมง 4) ☐ 10 ชั่วโมงขึ้นไป

6. กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำในช่วงเวลาว่างคือ (โปรดระบุ)

6.1 _____

6.2 _____

6.3 _____

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติการออกกำลังกาย

คำชี้แจง เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

เจตคติการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็นหรือความรู้สึก				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (4)	เห็นด้วย (3)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
ด้านการประเมินค่า					
1. ฉันเห็นว่าเป็นการเสียเวลาที่ใช้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายใช้นานถึง 30 นาที					
2. กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในยามว่าง เช่น ทำงานบ้าน จัดสวน เป็นสิ่งที่มีคุณค่า					
3. การออกกำลังกายมีประโยชน์ในการช่วยเพิ่มส่วนสูง					
4. เล่นเกมคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเกิน 3 ชั่วโมง ถือเป็นการพักผ่อนที่มีคุณค่า					
5. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้สุขภาพดี					
6. การวิ่งเล่น หรือ กระโดดตบ ในยามว่างมีประโยชน์ต่อร่างกาย					
7. การออกกำลังกายอยู่เสมอจะทำให้เป็นคนที่มี สุขกายสบายใจ					
ด้านความรู้สึก					
8. ฉันไม่ชอบทำกิจกรรมประเภท เล่นฟุตบอล วิ่ง ว่ายน้ำ หรือกระโดดเชือก					
9. ฉันคิดว่าการมีชีวิตที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย					
10. ฉันชอบที่จะออกกำลังกาย/ เคลื่อนไหวร่างกาย					
11. ฉันรู้สึกการออกกำลังกายทำให้หิวต้องรับประทานอาหารมากจนอ้วน					

เจตคติการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็นหรือความรู้สึก				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (4)	เห็นด้วย (3)	ไม่แน่ใจ (0)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
12. ฉันรู้สึกเพลิดเพลินเมื่อได้ทำงานบ้าน จัดสวน ใช้น้ำฉีดแทนลิฟท์					
13. ฉันไม่มีความสุขกับการทำกิจกรรมเคลื่อนไหว ร่างกายขม่ว่ง เช่น ทำงานบ้าน วิ่งเล่น ใช้น้ำฉีด แทนลิฟท์					
14. ฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้เล่นเกมคอมพิวเตอร์ ติดต่อกันเกิน 3 ชั่วโมง					
ด้านพฤติกรรม					
15. เมื่อมีเวลาว่างฉันจะเลือกเล่นเกมคอมพิวเตอร์ มากกว่าเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย					
16. ฉันเลือกที่จะ เล่นฟุตบอล วิ่ง ว่ายน้ำ หรือ กระโดดเชือก เป็นเวลา 30 นาที มากกว่าเล่นเกม					
17. ฉันตั้งใจจะใช้เวลาว่างให้หมดไปกับการทำกิจกรรมที่ ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น ทำงานบ้านจัดสวน					
18. ฉันรู้สึกขี้เกียจหากต้องเคลื่อนไหวร่างกายไปทำ อย่างอื่นแทนการเล่นเกมคอมพิวเตอร์					
19. ฉันพยายามทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น งานบ้าน วิ่งเล่น ใช้น้ำฉีดแทนลิฟท์					
20. ฉันพยายามจะหลีกเลี่ยงเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ติดต่อกันนาน 3 ชั่วโมง					
21. ฉันจะพยายามเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ทำความสะอาดบ้าน เดินเล่น เมื่อรู้ตัวว่านั่งอยู่กับที่ นานเกิน 3 ชั่วโมงแล้ว					

ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบดัชนีมวลกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขน (แรงบีบมือ)

และเกณฑ์มาตรฐาน

แบบทดสอบวัดดัชนีมวลกายและวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและแขน (แรงบีบมือ)

วิธีการทดสอบ

1. ดัชนีมวลกาย (BMI)

วัตถุประสงค์ เพื่อชี้วัดถึงความเหมาะสมของขนาดรูปร่างแต่ละคนจากน้ำหนัก และส่วนสูง

อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก Tanita วัดส่วนสูง

วิธีการ - ถอดรองเท้าก่อนชั่งน้ำหนัก

- ชูดสวมใส่ควรมีน้ำหนักเบา

สูตรคำนวณ $BMI = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง}^2 (\text{เมตร})}$

หรือเปิดตาราง เพื่อหาค่า BMI

ตารางเกณฑ์มาตรฐาน

ตารางที่ 5 เกณฑ์มาตรฐาน SATST เพศชายและเพศหญิง อายุ 18-25 ปี

ดัชนีความหนาแน่นร่างกาย (BMI) : กก./ม ²			
18.4 ลงมา	เกณฑ์	ผอมบาง	
18.5 - 24.9	เกณฑ์	พอเหมาะ	
25.0 - 29.9	เกณฑ์	ตัวหนา	
30 ขึ้นไป	เกณฑ์	อ้วน	

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและแขน (แรงบีบมือ)

วัตถุประสงค์ เพื่อประเมินความแข็งแรงจากการเกร็ง (Static strength) ของกล้ามเนื้อ และแขนส่วนปลาย

อุปกรณ์ Hand grip dynamometer รุ่น T.K.K 5001

วิธีการ จัดระดับที่จับของเครื่องมือให้เหมาะสมกับผู้ทดสอบ ใช้มือข้างที่ถนัด ให้ผู้ทดสอบปล่อยแขนตามสบายข้างลำตัว มือกำที่จับ ห้ามแนบลำตัว ให้ออกแรงกำมือให้แรงที่สุด ทำการทดสอบ 2 ครั้ง ใช้ค่าที่มาก

ตารางที่ 6 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทยเพศชาย อายุ 18-19 ปี

แรงบีบมือ (กก.)
48.4 ขึ้นไป เกณฑ์ ดีมาก
45.1 - 48.3 เกณฑ์ ดี
38.4 - 45.0 เกณฑ์ ปานกลาง
35.1 - 38.3 เกณฑ์ ต่ำ
35.0 ลงมา เกณฑ์ ต่ำมาก

ตารางที่ 7 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทยเพศชาย อายุ 20-25 ปี

แรงบีบมือ (กก.)
50.5 ขึ้นไป เกณฑ์ ดีมาก
47.4 - 50.4 เกณฑ์ ดี
41.1 - 47.3 เกณฑ์ ปานกลาง
38.0 - 41.0 เกณฑ์ ต่ำ
37.9 ลงมา เกณฑ์ ต่ำมาก

ตารางที่ 8 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทยเพศหญิง อายุ 18-19 ปี

แรงบีบมือ (กก.)
30.8 ขึ้นไป เกณฑ์ ดีมาก
28.6 - 30.7 เกณฑ์ ดี
24.1 - 28.5 เกณฑ์ ปานกลาง
21.9 - 24.0 เกณฑ์ ต่ำ
21.8 ลงมา เกณฑ์ ต่ำมาก

ตารางที่ 9 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนชาวไทยเพศหญิง อายุ 20-25 ปี

แรงบีบมือ (กก.)
32.0 ขึ้นไป เกณฑ์ ดีมาก
29.7 – 31.9 เกณฑ์ ดี
25.0 – 29.6 เกณฑ์ ปานกลาง
22.7 – 24.9 เกณฑ์ ต่ำ
22.6 ลงมา เกณฑ์ ต่ำมาก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

**ใบบันทึกผลการทดสอบดัชนีมวลกาย
และทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและแขน (แรงบีบมือ)**

ผู้ทดสอบ คนที่

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 18 - 19 ปี ☐ 20 - 25 ปี

ขนาดของร่างกาย

1. น้ำหนักกก.
2. ส่วนสูงซม.
3. BMI

รายการทดสอบ	ค่าที่ได้
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขน (แรงบีบมือ) ต่อ กก.	