

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถาม



(ปรับปรุงจาก วีรพล จันธิมา, 2541)

เรื่อง การเปรียบเทียบเจตคติการออกกำลังกายของผู้ที่ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการเดิน
แอโรบิคและการเดินฮูลาฮูป

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในวงเล็บหรือเติมข้อความลงใน _____

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา () ประถมศึกษา () มัธยมศึกษา
() ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก
4. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
5. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
6. รอบเอว.....เซนติเมตร
7. รูปแบบการออกกำลังกาย () แอโรบิคแดนซ์ () ฮูลาฮูป
8. ระยะเวลาที่มาออกกำลังกาย.....ปี.....เดือน
9. ท่านใช้เวลาออกกำลังกายแต่ละครั้งนานเท่าใด
() น้อยกว่า 10 นาที () 10 - 30 นาที
() 31 - 60 นาที () มากกว่า 60 นาที

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเจตคติต่อการออกกำลังกาย

แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์ที่จะทราบถึงความรู้ ความรู้สึก การมุ่งกระทำ ของท่านที่มีต่อการออกกำลังกายทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษา เมื่อท่านอ่านข้อความแล้วให้พิจารณาว่าข้อความด้านล่างตรงกับความรู้สึกของท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย						
2. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกายเพราะได้รับอาหารที่มีคุณค่าเพียงพอแล้ว						
3. ข้าพเจ้าตั้งใจไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะจะมีผลดีต่อสุขภาพ						
4. การออกกำลังกายไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า						
5. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีสามารถป้องกันและรักษาโรคบางอย่างได้						
6. ผู้ที่มีสุขภาพดี มักจะเป็นผู้ที่ไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ						
7. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกายเพราะไม่มีความสำคัญต่อสุขภาพ						
8. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะไปออกกำลังกายเป็นประจำเพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ						
9. ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายกับเพื่อน ๆ เท่าที่มีโอกาสอำนวย						

ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
10. ข้าพเจ้าไม่ชอบการออกกำลังกาย เพราะข้าพเจ้ามีสุขภาพดีอยู่แล้ว						
11. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายกับ เพื่อน ๆ อยู่เสมอ เพราะเป็น การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี						
12. ผู้ที่ชอบการออกกำลังกาย เป็นประจำมักจะเป็นผู้ที่มี สุขภาพดี						