

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ อาจารย์ศูนย์บัณฑิตศึกษานานาชาติและ
ทรัพยากรมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร.ลัดดา เรืองมโนธรรม อาจารย์ สถาบันพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประณมพร จั่วงพานิช อาจารย์ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ดร.วิมลมาศ ประชากุล อาจารย์สาขาวิชาจิตวิทยาการกีฬา
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วิทยาเขตกำแพงแสน
5. Mr. Steven Bodlel อาจารย์ วิทยาลัยบริหารรัฐกิจ
มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ข

แบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

แบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ และเติมคำในช่องว่างหน้าข้อความ
ที่ตรงกับความเป็นจริง หรือตรงกับระดับที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

1. เพศ

☐ ชาย ☐ หญิง อายุ ปี

2. กำลังศึกษาสาขาวิชา

☐ วิทยาศาสตร์สุขภาพ ☐ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
☐ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบและแนวทางในการออกกำลังกาย

1. ความถี่ในการออกกำลังกาย

☐ 1 วัน/สัปดาห์ ☐ 2 วัน/สัปดาห์ ☐ 3 วัน/สัปดาห์
☐ 4 วัน/สัปดาห์ ☐ 5 วัน/สัปดาห์ ☐ มากกว่า 5 วัน/สัปดาห์

2. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย/ ครั้ง

☐ ไม่เกิน 30 นาที ☐ 31 – 60 นาที ☐ 61 นาทีขึ้นไป

3. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ เดิน/ เดินเร็ว	☐ วิ่งเหยาะ ๆ	☐ เต้นแอโรบิก
☐ ว่ายน้ำ	☐ กิจกรรมเข้าจังหวะ	☐ เทเบิลเทนนิส
☐ ไทเก๊ก	☐ ฟุตบอล	☐ ฟุตบอล
☐ วิ่ง	☐ แบดมินตัน	☐ บาสเกตบอล
☐ เทนนิส	☐ วอลเลย์บอล	☐ พายเรือ
☐ ตะกร้อ	☐ การฝึกด้วยน้ำหนัก	☐ ซอฟท์บอล

ส่วนที่ 3 แบบวัดการจินตภาพในการออกกำลังกาย

จุดประสงค์ของแบบวัดนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินการจินตภาพในการออกกำลังกาย ในแต่ละข้อให้อ่านแล้วทำการจินตนาการ (นึกถึงภาพหรือความรู้สึก) ขึ้นมาในใจตามข้อความที่ระบุในข้อนั้น ๆ ทีละข้อ หลังจากนั้นให้วงกลมประมาณค่าของการจินตภาพในระดับต่าง ๆ ที่คุณทำได้ (1 = ไม่เคย, 9 = เสมอ) ที่เตรียมไว้ให้ ตัวอย่างเช่น การจินตภาพเห็นตัวเองจากการออกกำลังกาย

ระดับของการจินตภาพในการออกกำลังกาย

1

9

ไม่เคย

เสมอ

ข้อคำถาม	← ไม่เคย เสมอ →								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. เมื่อใดที่ฉันนึกถึงการออกกำลังกายมันทำให้ฉันสดชื่นตลอดทั้งวัน	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. ฉันจินตนาการว่ากล้ามเนื้อกระชับขึ้นจากการออกกำลังกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. เมื่อฉันจินตนาการถึงการออกกำลังกายมันทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียด	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. ในการเรียนรู้ทักษะใหม่ฉันจินตนาการถึงการเคลื่อนไหวทักษะนั้นได้อย่างสมบูรณ์แบบ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. ฉันจินตนาการถึงรูปแบบท่าทางของร่างกายในการออกกำลังกายได้	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. ฉันจินตนาการว่าเป็นผู้มีสุขภาพดีจากการออกกำลังกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. เมื่อใดที่ฉันจินตนาการถึงการออกกำลังกายมันทำให้ฉันรู้สึกปลอดโปร่งไม่คิดถึงเรื่องงาน	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. ฉันจินตนาการว่าน้ำหนักตัวลดลงด้วยการออกกำลังกาย	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. เมื่อใดที่ฉันจินตนาการถึงการออกกำลังกายมันทำให้ฉันรู้สึกมีพลังกำลังขึ้นมา	1	2	3	4	5	6	7	8	9

ภาคผนวก ค

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของข้อความ 9 ข้อ

สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของข้อคำถาม 9 ข้อ

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9
X1	1.00								
X2	0.59	1.00							
X3	0.39	0.54	1.00						
X4	0.49	0.52	0.40	1.00					
X5	0.44	0.57	0.51	0.50	1.00				
X6	0.25	0.24	0.25	0.27	0.38	1.00			
X7	0.55	0.63	0.41	0.51	0.47	0.20	1.00		
X8	0.46	0.51	0.40	0.40	0.53	0.24	0.57	1.00	
X9	0.42	0.47	0.45	0.42	0.54	0.38	0.43	0.40	1.00

ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง 3 องค์ประกอบ 9 ข้อคำถาม

DATE: 6/25/2013

TIME: 17:22

LISREL 8.80 (STUDENT EDITION)

BY

Karl G. Jöreskog & Dag Sörbom

This program is published exclusively by

Scientific Software International, Inc.

7383 N. Lincoln Avenue, Suite 100

Lincolnwood, IL 60712, U.S.A.

Phone: (800)247-6113, (847)675-0720, Fax: (847)675-2140

Copyright by Scientific Software International, Inc., 1981-2006

Use of this program is subject to the terms specified in the

Universal Copyright Convention.

Website: www.ssicentral.com

The following lines were read from file C:\Users\Admin\Desktop\Cfa1N1'N°ÊÍ\$.txt:

!EXERCISE IMAGERY QUESTIONNAIRE

DA NI=9 NO=392 MA=CM

LA

!ENG1 ENG2 ENG3 APPEA1 APPEA2 APPEA3 TECHNI1 TECHNI2 TECHNI3

y1 y2 y3 y4 y5 y6 y7 y8 y9

KM

1.00

0.59 1.00

0.39 0.54 1.00

0.49 0.52 0.40 1.00

0.44 0.57 0.51 0.50 1.00

0.25 0.24 0.25 0.27 0.38 1.00

0.55 0.63 0.41 0.51 0.47 0.20 1.00

0.46 0.51 0.40 0.40 0.53 0.24 0.57 1.00

0.42 0.47 0.45 0.42 0.54 0.38 0.43 0.40 1.00

!SD

!1.88 1.89 2.08 1.81 1.80 2.06 1.75 1.84 1.77

MO NK=1 NE=3 NY=9 BE=FU GA=FR TE=SY PS=SY LY=FI

FR LY(1,1) LY(2,1) LY(3,1) LY(4,2) LY(5,2) LY(6,2) LY(7,3) LY(8,3) LY(9,3)

FR TE(7,5) TE(9,6) TE(4,5) TE(5,1) TE(3,1) TE(7,3) TE(2,5) TE(7,9) TE(7,6)

LK

IMAGERY

LE

ENERGY APPEARANCE TECHNI

PD

OU MI

!EXERCISE IMAGERY QUESTIONNAIRE

Number of Input Variables 9

Number of Y - Variables 9

Number of X - Variables 0

Number of ETA - Variables 3

Number of KSI - Variables 1

Number of Observations 392

!EXERCISE IMAGERY QUESTIONNAIRE

Covariance Matrix

	y1	y2	y3	y4	y5	y6
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
y1	1.00					
y2	0.59	1.00				
y3	0.39	0.54	1.00			
y4	0.49	0.52	0.40	1.00		

y5	0.44	0.57	0.51	0.50	1.00	
y6	0.25	0.24	0.25	0.27	0.38	1.00
y7	0.55	0.63	0.41	0.51	0.47	0.20
y8	0.46	0.51	0.40	0.40	0.53	0.24
y9	0.42	0.47	0.45	0.42	0.54	0.38

Covariance Matrix

	y7	y8	y9
y7	1.00		
y8	0.57	1.00	
y9	0.43	0.40	1.00

!EXERCISE IMAGERY QUESTIONNAIRE

Parameter Specifications

LAMBDA-Y

	ENERGY	APPEARAN	TECHNI
y1	0	0	0
y2	1	0	0
y3	2	0	0
y4	0	0	0
y5	0	3	0
y6	0	4	0
y7	0	0	0
y8	0	0	5
y9	0	0	6

GAMMA

IMAGERY

ENERGY 7

APPEARAN 8

TECHNI 9

PSI

ENERGY APPEARAN TECHNI

10 11 12

THETA-EPS

y1 y2 y3 y4 y5 y6

y1	13					
y2	0	14				
y3	15	0	16			
y4	0	0	0	17		
y5	18	19	0	20	21	
y6	0	0	0	0	0	22
y7	0	0	23	0	24	25
y8	0	0	0	0	0	0
y9	0	0	0	0	0	28

THETA-EPS

	y7	y8	y9
	-----	-----	-----
y7	26		
y8	0	27	
y9	29	0	30

!EXERCISE IMAGERY QUESTIONNAIRE

Number of Iterations = 33

LISREL Estimates (Maximum Likelihood)

LAMBDA-Y

	ENERGY	APPEARAN	TECHNI
	-----	-----	-----
y1	0.73	--	--
y2	0.81	--	--
	(0.06)		
	14.66		
y3	0.66	--	--
	(0.06)		
	11.15		
y4	--	0.72	--
y5	--	0.92	--
	(0.07)		
	12.68		

y6 -- 0.39 --

(0.06)

6.35

y7 -- -- 0.83

y8 -- -- 0.67

(0.05)

13.30

y9 -- -- 0.65

(0.05)

12.13

GAMMA

IMAGERY

ENERGY 0.96

(0.07)

14.55

APPEARAN 0.90

(0.07)

13.70

TECHNI 0.97

(0.06)

17.07

Covariance Matrix of ETA and KSI

ENERGY APPEARAN TECHNI IMAGERY

----- ----- ----- -----

ENERGY	1.00			
APPEARAN	0.86	1.00		
TECHNI	0.93	0.87	1.00	
IMAGERY	0.96	0.90	0.97	1.00
PHI				

IMAGERY

1.00

PSI

Note: This matrix is diagonal.

ENERGY	APPEARAN	TECHNI
--------	----------	--------

0.08	0.19	0.06
------	------	------

(0.05)	(0.11)	(0.06)
--------	--------	--------

1.51	1.80	1.11
------	------	------

Squared Multiple Correlations for Structural Equations

ENERGY	APPEARAN	TECHNI
--------	----------	--------

0.92	0.81	0.94
------	------	------

Squared Multiple Correlations for Reduced Form

ENERGY	APPEARAN	TECHNI
--------	----------	--------

0.92 0.81 0.94

THETA-EPS

	y1	y2	y3	y4	y5	y6
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
y1	0.47					
	(0.04)					
	11.04					
y2	--	0.34				
		(0.03)				
		9.77				
y3	-0.10	--	0.57			
	(0.03)		(0.05)			
	-2.99		11.76			
y4	--	--	--	0.48		
				(0.07)		
				6.89		
y5	-0.15	-0.07	--	-0.16	0.15	
	(0.04)	(0.04)		(0.07)	(0.10)	
	-4.02	-2.02		-2.25	1.57	
y6	--	--	--	--	--	0.84
					(0.06)	
					13.66	
y7	--	--	-0.10	--	-0.19	-0.07
			(0.03)		(0.04)	(0.04)
			-3.13		-5.49	-2.01
y8	--	--	--	--	--	--
y9	--	--	--	--	--	0.15
					(0.04)	

3.81

THETA-EPS

	y7	y8	y9
	-----	-----	-----
y7	0.32		
	(0.04)		
	7.33		
y8	--	0.55	
		(0.04)	
		12.96	
y9	-0.09	--	0.58
	(0.04)		(0.05)
	-2.56		11.80

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

y1	y2	y3	y4	y5	y6
-----	-----	-----	-----	-----	-----
0.53	0.66	0.43	0.52	0.85	0.16

Squared Multiple Correlations for Y - Variables

y7	y8	y9
-----	-----	-----
0.68	0.45	0.42

Goodness of Fit Statistics

Degrees of Freedom = 15

Minimum Fit Function Chi-Square = 12.36 (P = 0.65)

Normal Theory Weighted Least Squares Chi-Square = 12.23 (P = 0.66)

Estimated Non-centrality Parameter (NCP) = 0.0

90 Percent Confidence Interval for NCP = (0.0 ; 8.98)

Minimum Fit Function Value = 0.032

Population Discrepancy Function Value (F0) = 0.0

90 Percent Confidence Interval for F0 = (0.0 ; 0.023)

Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) = 0.0

90 Percent Confidence Interval for RMSEA = (0.0 ; 0.039)

P-Value for Test of Close Fit (RMSEA < 0.05) = 0.99

Expected Cross-Validation Index (ECVI) = 0.19

90 Percent Confidence Interval for ECVI = (0.19 ; 0.21)

ECVI for Saturated Model = 0.23

ECVI for Independence Model = 7.34

Chi-Square for Independence Model with 36 Degrees of Freedom = 2850.98

Independence AIC = 2868.98

Model AIC = 72.23

Saturated AIC = 90.00

Independence CAIC = 2913.72

Model CAIC = 221.37

Saturated CAIC = 313.71

Normed Fit Index (NFI) = 1.00

Non-Normed Fit Index (NNFI) = 1.00

Parsimony Normed Fit Index (PNFI) = 0.41

Comparative Fit Index (CFI) = 1.00

Incremental Fit Index (IFI) = 1.00

Relative Fit Index (RFI) = 0.99

Critical N (CN) = 968.41

Root Mean Square Residual (RMR) = 0.016

Standardized RMR = 0.016

Goodness of Fit Index (GFI) = 0.99

Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) = 0.98

Parsimony Goodness of Fit Index (PGFI) = 0.33

!EXERCISE IMAGERY QUESTIONNAIRE

Modification Indices and Expected Change

Modification Indices for LAMBDA-Y

	ENERGY	APPEARAN	TECHNI
	-----	-----	-----
y1	--	1.80	0.30
y2	--	0.00	0.00
y3	--	1.77	0.37
y4	2.19	--	0.02
y5	1.61	--	0.00
y6	0.55	--	0.55
y7	0.92	1.15	--
y8	0.13	0.13	--
y9	0.47	1.89	--

Expected Change for LAMBDA-Y

ENERGY APPEARANCE TECHNI

	-----	-----	-----
y1	--	0.28	-0.22
y2	--	0.00	0.00
y3	--	-0.25	0.25
y4	0.57	--	-0.05
y5	-0.63	--	-0.02
y6	-0.57	--	0.70
y7	-0.46	-0.27	--
y8	0.19	-0.07	--
y9	0.26	0.26	--

No Non-Zero Modification Indices for BETA

No Non-Zero Modification Indices for GAMMA

No Non-Zero Modification Indices for PHI

No Non-Zero Modification Indices for PSI

Modification Indices for THETA-EPS

	y1	y2	y3	y4	y5	y6
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
y1	--					
y2	0.05	--				
y3	--	0.05	--			
y4	1.70	0.48	0.41	--		
y5	--	--	1.82	--	--	
y6	0.15	1.83	0.45	0.46	0.46	--

y7	0.66	0.17	--	0.65	--	--
y8	0.08	0.08	0.08	0.75	0.01	0.55
y9	0.31	0.55	3.19	0.25	0.58	--

Modification Indices for THETA-EPS

	y7	y8	y9
	-----	-----	-----
y7	--		
y8	2.58	--	
y9	--	2.58	--

Expected Change for THETA-EPS

	y1	y2	y3	y4	y5	y6
	-----	-----	-----	-----	-----	-----
y1	--					
y2	-0.01	--				
y3	--	0.01	--			
y4	0.04	0.02	-0.02	--		
y5	--	--	-0.06	--	--	
y6	0.01	-0.05	0.03	-0.03	0.04	--
y7	-0.03	0.01	--	-0.03	--	--
y8	0.01	0.01	-0.01	-0.03	0.00	0.03
y9	-0.02	-0.02	0.06	0.02	0.03	--

Expected Change for THETA-EPS

	y7	y8	y9
	-----	-----	-----
y7	--		
y8	0.08	--	
y9	--	-0.06	--

Maximum Modification Index is 3.19 for Element (9, 3) of THETA-EPS

Time used: 0.047 Seconds

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University