ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เนื่องด้วยดิฉันนางสาวจุรินทร ปวงเหล็ก นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา แผน ข ภาคพิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังดำเนินการศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ แรงจูงใจในการออกกำลังกายของคนพิการ ” โดยมีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ และเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้พิการในการศึกษาครั้งนี้ข้อมูลที่ได้รับจากท่านมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ศึกษาใคร่ของความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอในภาพรวมผู้ศึกษาจะเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับไม่ก่อให้เกิดความเสียหายใด ๆ ต่อท่าน ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความ ร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวจุรินทร ปวงเหล็ก
นักศึกษาปริญญาโท
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง แรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้พิการจังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 8 หน้า แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของคนพิการ จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทางด้านความพิการและพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทางด้านแรงจูงใจในการออกกำลังกายของผู้พิการ จำนวน 24 ข้อ

ตอนที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของคนพิการ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ถูก (/) ในช่อง หรือเติมข้อความตามความเป็นจริง

1. ชื่อ - สกุล_____
2. เพศ
   ( ) ชาย ( ) หญิง
3. อายุ_____ปี
4. ที่อยู่_____
5. ระดับการศึกษา
   ( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษาตอนต้น
   ( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย ( ) ปริญญาตรี
   ( ) สูงกว่าปริญญาตรี ( ) อื่น ๆ (ระบุ)_____
6. สถานภาพสมรส
   ( ) โสด ( ) สมรสอยู่ด้วยกัน
   ( ) สมรสแยกกันอยู่ ( ) หม้าย
   ( ) หย่าร้าง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

7. อาชีพ

( ) นักเรียน/นักศึกษา(ชั้นปีที่_____ ( ) ธุรกิจส่วนตัว

( ) รับราชการ ( ) รัฐวิสาหกิจ

( ) เอกชน ( ) ลูกจ้าง

( ) ไม่ได้ทำงาน ( ) อื่น ๆ (ระบุ)_____

8. รายได้ต่อเดือน

( ) น้อยกว่า 1,000 บาท ( ) ตั้งแต่ 1,000 – 3,000 บาท

( ) ตั้งแต่ 3,001 – 5,000 บาท ( ) ตั้งแต่ 5,001 – 10,000 บาท

( ) ตั้งแต่ 10,001 – 15,000 บาท ( ) ตั้งแต่ 15,001 – 20,000 บาท

( ) มากกว่า 20,00 บาทขึ้นไป

9. รายรับของท่านต่อเดือนเพียงพอต่อการใช้จ่ายหรือไม่

( ) เพียงพอ ( ) ไม่เพียงพอ

10. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

( ) ครอบครัวตนเอง (สามี,ภรรยา,บุตร)

( ) บิดามารดา

( ) เพื่อน

( ) ญาติ

( ) อื่น ๆ _____

11. ท่านเคยเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือสมาคมหรือไม่

( ) เคย(ระบุ)_____

( ) ไม่เคย

12. การจดทะเบียนคนพิการ

( ) เคย(ระบุ)_____ปี

( ) ไม่เคย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทางด้านความพิการและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ถูก (/) ในช่อง หรือเติมข้อความตามความเป็นจริง

1. ลักษณะของความพิการของท่านคือ

   _____

2. สาเหตุที่ทำให้เกิดความพิการ
   - ( ) พิการแต่กำเนิด
   - ( ) ได้รับอุบัติเหตุจาก_____
   - ( ) เกิดจากการเจ็บป่วย
   - ( ) อื่น ๆ (ระบุ)_____

3. ระยะเวลาตั้งแต่เริ่มพิการจนถึงปัจจุบัน
   - ( ) 1 - 6 เดือน
   - ( ) 7 - 12 เดือน
   - ( ) 1 - 2 ปี
   - ( ) 2 ปีขึ้นไป
   - ( ) อื่น ๆ (ระบุ)_____

4. โรคประจำตัวนอกเหนือจากความพิการ
   - ( ) ไม่มี
   - ( ) มี (ระบุ)

   1._____

   2._____

   3._____

5. สุขภาพของท่านขณะนี้เป็นอย่างไร
   - ( ) ยังอยู่ในความดูแลของแพทย์
   - ( ) ไม่ค่อยแข็งแรง
   - ( ) แข็งแรงพอใช้
   - ( ) แข็งแรงมาก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

6. ปัจจุบันท่านยังต้องฟื้นฟูสภาพร่างกายของท่านโดย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) รักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบัน

( ) ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

( ) รักษาด้วยการแพทย์แผนโบราณ

( ) รักษาโดยทางไสยศาสตร์

( ) อื่น ๆ (ระบุ)_____

7. ท่านคิดว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามีประโยชน์ต่อสุขภาพหรือไม่

( ) มีประโยชน์

( ) ไม่มีประโยชน์

8. ท่านคิดว่าคนพิการจำเป็นต้องออกกำลังกายหรือไม่

( ) จำเป็น ( ) จำเป็นอย่างยิ่ง

( ) ไม่จำเป็น ( ) ไม่จำเป็นอย่างยิ่ง

9. ท่านออกกำลังกายโดยเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์

( ) มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์ ( ) 3 ครั้ง / สัปดาห์

( ) 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์ ( ) น้อยกว่า 1 - 2 ครั้ง / สัปดาห์

( ) ไม่ได้ออก สาเหตุเพราะ_____

(ท่านที่ตอบข้อนี้ ไม่ต้องทำข้อ 10 - 13)

10. ท่านเริ่มออกกำลังกายมาแล้วเป็นระยะเวลานานเท่าใด

( ) น้อยกว่า 6 เดือนโดยมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

( ) น้อยกว่า 6 เดือนโดยน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

( ) มากกว่า 6 เดือนโดยมากกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

( ) มากกว่า 6 เดือนโดยน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์

( ) ไม่ได้ออก สาเหตุเพราะ_____

11. เวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนานเท่าใด

( ) ไม่เกิน 15 นาที ( ) 15 - 20 นาที

( ) มากกว่า 20 นาที

12. ช่วงเวลาที่ท่านสะดวกในการออกกำลังกายคือ

( ) เวลา 05.00 - 08.00 น. ( ) เวลา 08.30 - 15.30 น.

( ) เวลา 15.30 - 20.00 น. ( ) อื่น ๆ (ระบุ)_____

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

13. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำคือ

    1._____

    2._____

    3._____

14. ท่านเคยเล่นกีฬาหรือเข้าร่วมแข่งขันหรือกีฬาหรือไม่_____

    ถ้าเคย ท่านเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬาประเภทใด_____

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 3

แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ในแต่ละข้อความจะมีระดับ 5 ระดับ ดังนี้

น้อยที่สุด	หมายถึงผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	น้อยที่สุด
น้อย	หมายถึงผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	น้อย
ปานกลาง	หมายถึงผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	ปานกลาง
มาก	หมายถึงผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	มาก
มากที่สุด	หมายถึงผู้ตอบมีแรงจูงใจตรงกับข้อความนั้น	มากที่สุด

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่อง ที่ตรงหรือใกล้เคียงกับระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

แรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
แรงจูงใจด้านร่างกาย 1. ท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง					
2. การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย					
3. การออกกำลังกายสามารถป้องกันการเกิดโรค					
4. ท่านออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก					
5. การออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายความเหนื่อยล้า					
6. ท่านออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดี ขึ้น					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. การออกกำลังกายทำให้ท่านนอนหลับพักผ่อนได้นานขึ้น					
แรงจูงใจทางด้านจิตใจและอารมณ์ 8. ท่านออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน					
9. การออกกำลังกายสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้					
10. การออกกำลังกายเป็นการลดความเบื่อหน่าย					
11. การออกกำลังกายทำให้จิตใจของท่านปลอดโปร่ง					
12. การออกกำลังกายเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ					
13. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					
แรงจูงใจทางด้านสังคม 14. การออกกำลังกายทำให้ท่านเป็นที่ยอมรับในสังคม					
15. สถานที่ออกกำลังกายที่สมบูรณ์มีส่วนสำคัญอย่างมากในการออกกำลังกาย					
16.การเดินทางในการมาร่วมกิจกรรมมีความสำคัญอย่างมาก					
17. ค่าใช้จ่ายในการเดินทางเป็นอุปสรรคสำคัญในการออกกำลังกาย					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
18. สมาชิกในครอบครัวท่านให้การสนับสนุนในการออกกำลังกาย					
19. เพื่อนของท่านมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกาย					
20. การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นทำให้ท่านได้พบปะเพื่อนของท่านหรือพบเพื่อนใหม่ ๆ					
21. การออกกำลังกายมีส่วนในการผลักดันให้ท่านเป็นนักกีฬาในอนาคตได้					
22. กิจกรรมที่ปฏิบัติในการออกกำลังกายควรมีความเหมาะสม					
23. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้นควรมีผู้ที่มีความรู้แนะนำในการออกกำลังกาย					
24. ควรมีแพทย์ พยาบาล หรือผู้เกี่ยวข้องคอยดูแลในระหว่างการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - นามสกุล	นางสาวจุรินทร ปวงเหล็ก
วัน เดือน ปี เกิด	18 ตุลาคม 2520
ที่อยู่ปัจจุบัน	10/1 ซอย 4 ถนนวัวลาย ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2535 ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนพระหฤทัย จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2544 ระดับปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2548 - ปัจจุบัน เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริการ โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved