

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก ก

เลขที่แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เพื่อการทำวิจัยเพื่อการค้นคว้าแบบอิสระ
เรื่อง การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่ม
วัยทำงาน

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งเป็น 3 ส่วน

- ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป
ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน
ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำอธิบายขั้นตอนการสัมภาษณ์

1. ผู้สัมภาษณ์แนะนำตัว และชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อการค้นคว้าอิสระแก่ประชาชนกลุ่มวัยทำงาน อายุระหว่าง 15 – 59 ปี ขอให้กลุ่มวัยแรงงานตอบแบบสัมภาษณ์ทุกข้อตามความเป็นจริง และให้ชี้แจงผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ว่าข้อมูลที่ได้จะใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของศูนย์แพทย์เทพารักษ์ต่อไป และจะเก็บข้อมูลของผู้ถูกสัมภาษณ์ไว้เป็นความลับ
2. แบบสัมภาษณ์แบ่งเป็น 3 ส่วน กรุณาถามให้ครบทุกส่วนด้วย (ข้อยกเว้นให้ข้ามไป)
3. กรุณาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์อีกครั้งก่อนปิดการสัมภาษณ์

--	--	--

๑ แบบสัมภาษณ์ ๑

เรื่อง การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนกลุ่มวัยทำงานอายุระหว่าง 15 – 59 ปี

บ้านเลขที่.....ชุมชนเทพารักษ์.....อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ลงในวงเล็บ () หน้าข้อความที่ท่านต้องการ และกรอกข้อความลงในช่องว่าง.....ที่กำหนดให้

ชื่อผู้สัมภาษณ์.....

วันที่สัมภาษณ์.....

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไป

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
2. เพศ () 1 ชาย () 2 หญิง
3. สถานภาพการสมรส
 - () 1 โสด () 2 คู่
 - () 3 หม้าย () 4 หย่า
 - () 5 แยกกันอยู่โดยไม่ได้หย่า
4. ระดับการศึกษา
 - () 1 ไม่ได้เรียน
 - () 2 ประถมศึกษาปีที่ 1 - 7
 - () 3 มัธยมศึกษาตอนต้น ม.1 – ม.3 หรือเทียบเท่า
 - () 4 มัธยมศึกษาตอนปลาย ม.4 – ม.6 หรือเทียบเท่า
 - () 5 ปวช./ปวส./อนุปริญญา หรือเทียบเท่า
 - () 6ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า
 - () 7 สูงกว่าปริญญาตรี

สำหรับผู้ศึกษา

Age

Sex

Status

Edu

		สำหรับนักศึกษา
5. ปัจจุบันอาชีพหลักของท่าน(กรณีที่ตอบหลายอาชีพให้ใช้เวลาที่ทำมากที่สุด)		Occ <input type="checkbox"/>
() 1 นักเรียน / นักศึกษา		
() 2 ไม่ได้ทำงาน /ว่างงาน		
() 3 ค้าขาย		
() 4 รับจ้างทั่วไป / กรรมกร		
() 5 เกษตรกรรม (เจ้าของ)		
() 6 รัฐวิสาหกิจ / ราชการ		
() 7 แม่บ้าน		
() 8 อื่น ๆ (ระบุ).....		
6. ปัจจุบันฐานะเศรษฐกิจครอบครัวท่านอยู่ในระดับใดเมื่อเทียบกับเพื่อนบ้าน		Econ <input type="checkbox"/>
() 1 ยากจน		
() 2 พอมีพอใช้ (ไม่มีเหลือเก็บ)		
() 3 พอมีพอใช้ (มีเหลือเก็บ)		
() 4 ร่ำรวย		
7. ระยะเวลาที่ท่านอาศัยอยู่ในชุมชนนี้.....ปี		Live <input type="checkbox"/>
8. ท่านมีโรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบันหรือไม่		Dx <input type="checkbox"/>
() 1 มี (ตอบข้อ 9)		
() 2 ไม่มี (ข้ามไปตอบส่วนที่ 2)		
9. โรคประจำตัวที่ท่านได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบันคือ(ตอบได้หลายข้อ)		
() 1 โรคความดันโลหิตสูง		HT <input type="checkbox"/>
() 2 โรคหัวใจ / หลอดเลือดหัวใจตีบ		Heart <input type="checkbox"/>
() 3 โรคเบาหวาน		DM <input type="checkbox"/>
() 4 อื่น ๆ (ระบุ).....	 <input type="checkbox"/>
	 <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง....และกาเครื่องหมาย (/) ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดให้ครบทุกช่อง

		ส่วนของผู้ศึกษา	
1. งานประจำที่ท่านทำอยู่มีลักษณะการใช้แรงงานหรือไม่			
() 1 งานที่ใช้แรงงาน (ตอบข้อ 2)		Work	<input type="checkbox"/>
() 2 งานที่ไม่ใช้แรงงาน			
2. ถ้าใช้แรงงาน มีการใช้ระดับความแรงอย่างไร			
() 1 ใช้ความแรงน้อย		Work 1	<input type="checkbox"/>
() 2 ใช้ความแรงปานกลาง			
() 3 ใช้ความแรงที่มาก หรือหนัก			
3. ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่ (นอกเหนือจากที่บ้านหรืองานประจำ)			
() 1 ได้ออกกำลังกาย (ตอบข้อ 6)		Exer 2	<input type="checkbox"/>
() 2 ไม่ได้ออกกำลังกาย			
4. สาเหตุที่ทำให้ท่านไม่ออกกำลังกาย เนื่องจาก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)			
() 1 ไม่มีเวลา / ว่าง	() 7 อาย	NE1	<input type="checkbox"/>
() 2 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	() 8 เล่นไม่เป็น	NE2	<input type="checkbox"/>
() 3 ไม่รู้วิธีออกกำลังกาย	() 9 ไม่ชอบออกกำลังกาย	NE3	<input type="checkbox"/>
() 4 คิดว่าไม่จำเป็น	() 10 ไม่มีกิจกรรมส่งเสริมการ	NE4	<input type="checkbox"/>
() 5 ไม่มีอุปกรณ์	ออกกำลังกายที่เข้าร่วมได้	NE5	<input type="checkbox"/>
() 6 ไม่มีเพื่อน	() 11 อื่น ๆ (ระบุ).....	NE6	<input type="checkbox"/>
		NE7	<input type="checkbox"/>
		NE8	<input type="checkbox"/>
		NE9	<input type="checkbox"/>
		NE10	<input type="checkbox"/>
		NE11	<input type="checkbox"/>

5. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายอย่างไร

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| () 1 เดินเร็วๆ | () 6 ปั่นจักรยานอยู่กับที่ |
| () 2 วิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ | () 7 วอลเลย์บอล |
| () 3 เดินแอโรบิค | () 8 ฟุตบอล |
| () 4 กายบริหาร | () 9 ตะกร้อ |
| () 5 กระโดดเชือก | () 10 โยคะ |
| () 11 อื่นๆ ระบุ..... | |

6. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันแต่ละครั้งนานเท่าใด

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| () 1 ต่ำกว่า 10 นาที | () 3 20-30 นาที |
| () 2 10-20 นาที | () 4 มากกว่า 30 นาที |
| () 5 อื่นๆ ระบุ..... | |

7. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

- | |
|---------------------|
| () 1 1-2 วัน |
| () 2 3-5 วัน |
| () 3 มากกว่า 5 วัน |

8. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาใด

- | | |
|-----------------------|---------------|
| () 1 เช้า | () 3 เย็น |
| () 2 บ่าย | () 4 ก่อนนอน |
| () 5 อื่นๆ ระบุ..... | |

9. หลังจากเสร็จสิ้นจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ท่านมีการเปลี่ยนแปลงการหายใจอย่างไร

- | | |
|--------------------------|--|
| () 1 ไม่เปลี่ยนแปลง | () 3 แรงและเร็วขึ้นขึ้นกว่าปกติบางครั้ง |
| () 2 แรงและเร็วขึ้นกว่า | () 4 แรงและเร็วขึ้นกว่าปกติ ทุกครั้ง |
- ปกติ นานๆ ครั้ง

10. หลังจากเสร็จสิ้นจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ท่านมีเหงื่อออกอย่างไร

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| () 1 ไม่เปลี่ยนแปลง | () 3 เหงื่อออกมากกว่าปกติบางครั้ง |
| () 2 เหงื่อออกมากกว่าปกติ | () 4 เหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้ง |
- นานๆ ครั้ง

ส่วนของผู้ศึกษา

Ex 1	<input type="text"/>	Ex 7	<input type="text"/>
Ex 2	<input type="text"/>	Ex 8	<input type="text"/>
Ex 3	<input type="text"/>	Ex 9	<input type="text"/>
Ex 4	<input type="text"/>	Ex 10	<input type="text"/>
Ex 5	<input type="text"/>	Ex 11	<input type="text"/>
Ex 6	<input type="text"/>		

Time

week

Du

Rs

Swet

11. ท่านมีเหตุผลในการออกกำลังกายคืออะไร (เลือกตอบได้หลายข้อ)

- () 1 ต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม สมส่วน
 () 2 ต้องการพักผ่อนหย่อนใจ สนุกสนาน คลายเครียด
 () 3 ต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง
 () 4 ต้องการฝึกฝนเพื่อความเป็นเลิศ
 () 5 ต้องการออกกำลังกายเพื่อเหตุผลทางการแพทย์ (ระบุ).....

 () 6 จากการชักชวนของผู้อื่น
 () 7 เป็นกิจกรรมของชมรม / สถาบัน / กลุ่มที่เป็นสมาชิก
 () 8 อื่น ๆ (ระบุ).....

12. เหตุผลในข้อ 10 เหตุผลใดที่ท่านคิดว่าสำคัญที่สุด

.....

.....

ส่วนของผู้ศึกษา

Reason 1

Reason 2

Reason 3

Reason 4

Reason 5

Reason 6

Reason 7

Reason 8

Caus 1

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถแห่งตน
คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย (/) ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เพียงข้อละ 1 ช่องให้ครบทุกช่อง โดยแต่ละคำตอบได้แก่

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นของท่าน
เฉย ๆ เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่สามารถที่จะตัดสินใจได้
ไม่เห็นด้วย เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉย ๆ (ไม่แน่ใจ)	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ช่องสำหรับผู้ ศึกษา
1. เมื่อฉันวางแผนว่าจะทำอะไรแล้ว ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำได้ตาม แผน						Self 1 <input type="checkbox"/>
*2. ปัญหาหนึ่งของฉันคือ ฉันไม่ สามารถเริ่มต้นทำงานได้ทุกอย่าง ที่ควร จะทำได้						Self 2 <input type="checkbox"/>
3. ถ้าฉันไม่สามารถทำงานได้สำเร็จ ในครั้งแรกฉันจะพยายามทำจนกว่า จะทำได้						Self 3 <input type="checkbox"/>
*4. ฉันมักจะทำงานไม่สำเร็จตาม เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้						Self 4 <input type="checkbox"/>
*5. ฉันมักจะล้มเลิกการทำอะไร ก่อนที่จะทำได้สำเร็จ						Self 5 <input type="checkbox"/>
*6. ฉันหลีกเลี่ยงการเผชิญกับ ความยุ่งยากต่าง ๆ						Self 6 <input type="checkbox"/>

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉยๆ (ไม่แน่ใจ)	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ช่องสำหรับผู้ ศึกษา
*7. ถ้าหากเห็นว่าสิ่งนั้นยุ่งยากสับสนเกินไป ฉันจะไม่พยายามทำสิ่งนั้นอีก						Self 7 <input type="checkbox"/>
8. เมื่อฉันต้องทำงานที่ไม่ชอบ ฉันจะพยายามทำงานนั้นจนสำเร็จ						Self 8 <input type="checkbox"/>
9. เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไร ฉันจะไม่รีรอที่จะทำสิ่งนั้น						Self 9 <input type="checkbox"/>
*10. เมื่อฉันพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ฉันจะเลิกทันทีถ้าฉันไม่ประสบความสำเร็จตั้งแต่แรก						Self 10 <input type="checkbox"/>
*11. เมื่อเกิดปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนฉันมักไม่สามารถจัดการได้ทันที						Self 11 <input type="checkbox"/>
*12. ฉันหลีกเลี่ยงที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่ฉันเห็นว่ามันยากเกินไป						Self 12 <input type="checkbox"/>
13. ความล้มเหลวทำให้ฉันมีความพยายามมากขึ้น						Self 13 <input type="checkbox"/>
*14. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของฉันที่จะทำสิ่งต่าง ๆ						Self 14 <input type="checkbox"/>
15. ฉันเป็นคนที่พึ่งพาตนเอง.						Self 15 <input type="checkbox"/>
*16. ฉันยอมแพ้ต่อสิ่งต่างๆ โดยง่าย						Self 16 <input type="checkbox"/>
*17. ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่เข้ามาในชีวิตของฉันได้						Self 17 <input type="checkbox"/>
*18. มันยากสำหรับฉันที่จะมีเพื่อนใหม่						Self 18 <input type="checkbox"/>
19. เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไร ฉันจะไม่รีรอที่จะทำสิ่งนั้น						Self 19 <input type="checkbox"/>

การรับรู้ความสามารถของตน	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	เฉยๆ (ไม่แน่ใจ)	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ช่องสำหรับผู้ ศึกษา
*20. ถ้าฉันพบคนที่น่าสนใจ แต่เขา เป็นคนที่ทำความคุ้นเคยด้วยยาก ฉันจะหยุดความพยายามที่จะเป็น เพื่อนกับเขา						Self 20 <input type="text"/>
21. เมื่อฉันพยายามที่จะเป็นเพื่อน กับคนที่ดูเหมือนว่าเขาไม่น่าสนใจ ในครั้งแรกฉันก็จะไม่ทำให้ออกง่าย ๆ						Self 21 <input type="text"/>
*22. ฉันไม่สามารถวางตัวได้ถูกต้อง เหมาะสมเมื่ออยู่ในกลุ่มคนจำนวน มาก						Self 22 <input type="text"/>
23. ฉันมีเพื่อนโดยใช้ความสามารถ ของตัวเองในการผูกมิตร						Self 23 <input type="text"/>

* ข้อความด้านลบ

😊 ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กรุณาตอบแบบสัมภาษณ์😊

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร. เพ็ญประภา ศิริโรจน์ ภาควิชาเวชศาสตร์ชุมชน
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. อาจารย์ ดร.เทพินทร์ พัทธานุกรักษ์ ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. คุณสราวุธ พงษ์พิพัฒน์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยภาค 5 เชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางพวงเพชร เพ็ญฟูเกียรติคุณ
วัน เดือน ปีเกิด	25 สิงหาคม พ.ศ. 2508
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
ประวัติการศึกษา	สำเร็จประกาศนียบัตรผู้ช่วยพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2527 สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา) สถาบันราชภัฏเลย จังหวัดเลย พ.ศ. 2541
ประวัติการทำงาน	ผู้ช่วยพยาบาล 1 โรงพยาบาลศรีนครินทร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. 2527 – 2532 เจ้าหน้าที่ควบคุมโรค 2 สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 6 ขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2532 - 2533 เจ้าพนักงานควบคุมโรค 4 สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 10 เชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2534 - 2537 เจ้าพนักงานควบคุมโรค 6 สำนักงานควบคุมโรคติดต่อเขต 6 ขอนแก่น อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พ.ศ. 2537 - ปัจจุบัน