



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจงข้อมูลโครงการวิจัยและการยินยอมสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย

1. ข้อมูลโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวเขาวเรศ จันทูรัมย์ นักศึกษาปริญญาโท สาขาสาธารณสุขศาสตรมหาวิทาลัยเชียงใหม่ กำลังดำเนินการทำวิจัยเรื่อง การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา การออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายกับการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทางสุขภาพเพื่อให้เข้าใจสถานการณ์การออกกำลังกายและได้รับข้อมูลพื้นฐานในการทำวิจัยเพื่อที่จะนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ให้มีสุขภาพที่ดีของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต่อไป จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการเข้าร่วมวิจัยและตอบแบบสอบถามครั้งนี้ให้ตรงกับความเป็นจริงและความคิดเห็นของท่านมากที่สุด และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ ในการตอบแบบสอบถามท่านจะได้รับแบบสอบถามทั้งหมด 3 ชุด ได้แก่

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

ชุดที่ 2 แบบสอบถามการออกกำลังกาย

ชุดที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย

การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จะอยู่ที่การตัดสินใจของท่าน ท่านมีสิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่าน ซึ่งผลการตอบแบบสอบถามของท่านทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะนำเสนอผลการศึกษาเป็นภาพรวมเท่านั้น ท่านสามารถที่จะถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ ในการศึกษครั้งนี้หากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยสามารถ

ติดต่อเข้าไปได้ที่ หอผู้ป่วยศัลยกรรมฉุกเฉิน ชั้น 2 อาคารบุญสมมาร์ติน โรงพยาบาลมหาราชนคร
เชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 โทรศัพท์ 053-945983, 945986, 086-6585736

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

(นางสาวเยาวเรศ จันทูรย์)

นักศึกษาปริญญาโทสาขาสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. การยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

Code no.

(เขียนโดยผู้วิจัย)

ใบยินยอมการเข้าร่วมในการวิจัย (Informed consent)

เรื่อง “การรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายต่อการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่”

ข้าพเจ้าได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยเรื่องดังกล่าว ข้าพเจ้าเข้าใจดีว่าการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการวิจัยครั้งนี้ได้ทุกเวลา

ข้าพเจ้า ยินยอม เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ข้าพเจ้า ไม่ยินยอม เข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

ลายเซ็น.....

วัน/เดือน/ปี.....

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำชี้แจง แบบวัดฉบับนี้ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของท่าน

โปรดทำเครื่องหมายถูก / ใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมข้อความ
ในช่องว่าง

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ ปี

3. สถานภาพสมรส

โสด สมรส หม้าย หย่าร้าง แยก

4. รายได้ต่อเดือน

ต่ำกว่า 8,000 บาท 8,001 -12,000 บาท

12,001-16,000 บาท สูงกว่า 16,000 บาท

5. สถานที่พักอาศัย

บ้านตนเอง บ้านญาติ
 หอพัก บ้านพัก/บ้านเช่า

6. ลักษณะงาน

งานบริหาร งานบริการ งานวิชาการ
 งานธุรการ งานอาคารสถานที่ / ยานพาหนะ
 อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. ระยะเวลาในการทำงานต่อวัน (รวมเวลาพักเที่ยง)

น้อยกว่า 8 ชั่วโมง 8-12 ชั่วโมง
 มากกว่า 12 ชั่วโมง

8. มีงานพิเศษนอกจากงานประจำหรือไม่

มี โปรดระบุ.....
 ไม่มี

9. โรคประจำตัว

มี โปรดระบุ.....
 ไม่มี

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการออกกำลังกาย

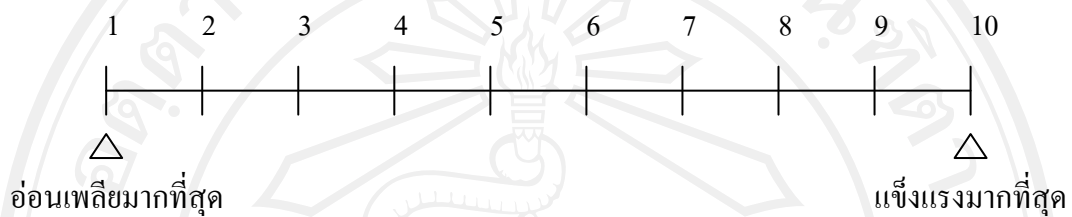
คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบการออกกำลังกายของท่าน

โปรดทำเครื่องหมายถูก / ใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมข้อความ
ในช่องว่าง

1. ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านออกกำลังกายหรือไม่ (นอกเหนือจากงานบ้านหรืองานประจำ)
 - ออกกำลังกาย
 - ไม่เคยออกกำลังกาย (เลือกตัวเลือกนี้ไม่ต้องตอบข้อ 2-9)
2. ท่านมีวิธีออกกำลังกายโดยวิธีใด (ตอบได้หลายวิธี)

<input type="checkbox"/> เดินเร็วๆ	<input type="checkbox"/> วิ่งหรือวิ่งเหยาะๆ	<input type="checkbox"/> เต้นแอโรบิก
<input type="checkbox"/> กายบริหาร	<input type="checkbox"/> กระโดดเชือก	<input type="checkbox"/> ปั่นจักรยาน
<input type="checkbox"/> วอลเลย์บอล	<input type="checkbox"/> ฟุตบอล	<input type="checkbox"/> ตะกร้อ
<input type="checkbox"/> โยคะ	<input type="checkbox"/> ชีงกง/ไทเก๊ก	<input type="checkbox"/> รำกระบอง
<input type="checkbox"/> ยกน้ำหนัก	<input type="checkbox"/> กอล์ฟ	<input type="checkbox"/> เทนนิส
<input type="checkbox"/> ว่ายน้ำ	<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	
3. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์
 - 1-2 วัน
 - 3-5 วัน
 - มากกว่า 5 วัน
4. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันแต่ละครั้งนานเท่าใด
 - ต่ำกว่า 20 นาที
 - 20-60 นาที
 - มากกว่า 60 นาที
5. ท่านใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายแต่ละครั้งนานเท่าใด
 - น้อยกว่า 5 นาที
 - เท่ากับหรือมากกว่า 5 นาที
6. หลังจากการออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ท่านใช้เวลาในการผ่อนคลายร่างกายแต่ละครั้งนานเท่าใด
 - น้อยกว่า 5 นาที
 - เท่ากับหรือมากกว่า 5 นาที
7. หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ท่านมีการเปลี่ยนแปลงการหายใจอย่างไร
 - ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
 - แรงและเร็วขึ้นกว่าปกติทุกครั้ง

8. หลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ท่านมีเหงื่อออกอย่างไร
- ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
- เหงื่อออกมากกว่าปกติทุกครั้ง
9. ร่างกายของท่านเปลี่ยนแปลงอย่างไรหลังจากการออกกำลังกายเสร็จแล้ว (กรุณาวางกลมล้อมรอบเพียง 1 ตัวเลขที่ใกล้เคียงกับระดับที่ท่านรู้สึกหลังจากออกกำลังกาย)



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของท่าน

โปรดทำเครื่องหมายถูก / ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวท่านมากที่สุด และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

อุปสรรค	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
ด้านการใช้เวลา				
1. การออกกำลังกายทำให้ฉันเสียเวลามาก				
2. การมีภาระหน้าที่ การทำงานมาก ทำให้ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย				
3. การมีภาระรับผิดชอบในครอบครัว ทำให้ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย				
4. การมีงานพิเศษอื่น นอกเหนือจากงานประจำ ทำให้ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย				
5. การเข้าร่วมงานสังคม/งานประเพณีต่างๆทำให้ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย				
ด้านสภาพแวดล้อม				
6. อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ				
7. สถานที่สำหรับออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไปสำหรับฉัน				
8. การออกกำลังกายทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายแพง เช่น ค่าอุปกรณ์ ค่าเสื้อผ้า ค่าบริการ ค่าเดินทาง				
9. ฉันคิดว่าเสื้อผ้าที่ใช้สำหรับออกกำลังกายไม่เหมาะสมกับตัวเอง				
10. สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของฉัน				
11. ความสะอาดสบายของสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า รองเท้า ห้องอาบน้ำ (ในกรณีที่ออกกำลังกายและจะต้องไปทำงานต่อ)				
12. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย				

อุปสรรค	เห็นด้วย มาก	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย น้อย	ไม่เห็น ด้วย
ด้านความพร้อมของร่างกาย				
13. การออกกำลังกายทำให้ฉันเหนื่อยล้าและ อ่อนเพลีย				
14. การออกกำลังกายทำให้ฉันปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ				
15. การมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงจากการเจ็บป่วย หรือ มีโรคประจำตัวทำให้ฉันไม่ออกไปออกกำลังกาย				
16. ฉันไม่มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
17. ประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีเกี่ยวกับกีฬา หรือ การออกกำลังกาย ทำให้ฉันไม่ออกไปออกกำลังกาย				
ด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม				
18. ครอบครัวฉันไม่ส่งเสริม หรือสนับสนุนให้ออก กำลังกาย				
19. เพื่อนร่วมงานของฉันไม่นิยม และส่งเสริมการ ออกกำลังกาย				
20. ฉันไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย				
21. หน่วยงานของฉันไม่มีนโยบายหรืองบประมาณ สนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น การ จัดสรรเวลาสำหรับการออกกำลังกายหลัง เลิกงาน				

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อุปสรรค	เห็นด้วย มาก (ร้อยละ)	เห็นด้วย ปานกลาง (ร้อยละ)	เห็นด้วย น้อย (ร้อยละ)	ไม่เห็น ด้วย (ร้อยละ)
ด้านการใช้เวลา				
22. การออกกำลังกายทำให้ฉันเสียเวลามาก	8 (2.2)	58 (15.8)	80 (21.8)	221 (60.2)
23. การมีภาระหน้าที่ การทำงานมาก ทำให้ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	93 (25.3)	100 (27.2)	75 (20.4)	99 (27.0)
24. การมีภาระรับผิดชอบในครอบครัว ทำให้ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	59 (16.1)	107 (29.2)	86 (23.4)	115 (31.3)
25. การมีงานพิเศษอื่น นอกเหนือจากงานประจำ ทำให้ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	61 (16.6)	93 (25.3)	94 (25.6)	119 (32.4)
26. การเข้าร่วมงานสังคม/งานประเพณีต่างๆทำให้ฉันไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	28 (7.6)	56 (15.3)	122 (33.2)	161 (43.9)
ด้านสภาพแวดล้อม				
27. อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ	41 (11.2)	85 (23.2)	104 (28.3)	137 (37.3)
28. สถานที่สำหรับออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไปสำหรับฉัน	34 (9.3)	85 (23.2)	88 (24.0)	160 (43.6)
29. การออกกำลังกายทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายแพง เช่น ค่าอุปกรณ์ ค่าเสื้อผ้า ค่าบริการ ค่าเดินทาง	16 (4.4)	49 (13.4)	107 (29.2)	195 (53.1)
30. ฉันคิดว่าเสื้อผ้าที่ใช้สำหรับออกกำลังกายไม่เหมาะสมกับตัวเอง	12 (3.3)	35 (9.5)	95 (25.9)	225 (61.3)
31. สภาพดินฟ้าอากาศไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของฉัน	28 (7.6)	75 (20.4)	138 (37.6)	126 (34.3)

อุปสรรค	เห็นด้วย มาก (ร้อยละ)	เห็นด้วย ปานกลาง (ร้อยละ)	เห็นด้วย น้อย (ร้อยละ)	ไม่เห็น ด้วย (ร้อยละ)
32. ความสะอาดสบายของสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า รองเท้า ห้องอาบน้ำ (ในกรณีที่ออกกำลังกายและจะต้องไปทำงานต่อ)	34 (9.3)	81 (22.1)	120 (32.7)	132 (36.0)
33. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	55 (15.0)	90 (24.5)	125 (34.1)	97 (26.4)
ด้านความพร้อมของร่างกาย				
34. การออกกำลังกายทำให้ฉันเหนื่อยล้าและอ่อนเพลีย	23 (6.3)	94 (25.6)	119 (32.4)	131 (35.7)
35. การออกกำลังกายทำให้ฉันปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	37 (10.1)	86 (23.4)	132 (36.0)	112 (30.5)
36. การมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงจากการเจ็บป่วย หรือมีโรคประจำตัวทำให้ฉันไม่ยอมไปออกกำลังกาย	22 (6.0)	57 (15.5)	103 (28.1)	185 (50.4)
37. ฉันไม่มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	14 (3.8)	66 (18.0)	112 (30.5)	175 (47.7)
38. ประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีเกี่ยวกับกีฬา หรือการออกกำลังกาย ทำให้ฉันไม่ยอมไปออกกำลังกาย	5 (1.4)	30 (8.2)	66 (18.0)	266 (72.5)
ด้านการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม				
39. ครอบครัวฉันไม่ส่งเสริม หรือสนับสนุนให้ฉันออกกำลังกาย	6 (1.6)	23 (6.3)	51 (13.9)	287 (78.2)
40. เพื่อนร่วมงานของฉัน ไม่นิยม และส่งเสริมการออกกำลังกาย	21 (5.7)	36 (9.8)	74 (20.2)	236 (64.3)
41. ฉันไม่มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย	25 (6.8)	65 (18.5)	68 (17.7)	209 (56.9)
42. หน่วยงานของฉันไม่มีนโยบายหรืองบประมาณสนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น การจัดสรรเวลาสำหรับการออกกำลังกายหลังเลิกงาน	87 (23.7)	57 (15.5)	64 (17.4)	159 (43.3)

ภาคผนวก ง

ผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพร วงศ์สาธิตกุล

อาจารย์ ดร.ธานี แก้วธรรมานุกุล

อาจารย์ ดร.วราภรณ์ บุญเชียง

สังกัด

อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด
คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	นางสาวเยาวเรศ จันทูรย์
วัน เดือน ปี เกิด	7 ธันวาคม 2522
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีศรีน่าน จังหวัดน่าน ปีการศึกษา 2541 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2545
ประวัติการทำงาน	พยาบาลวิชาชีพ ปฏิบัติงานเป็นพยาบาลประจำการแผนกศัลยกรรม หอผู้ป่วยกึ่งวิกฤติศัลยกรรมทั่วไป 1 โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved