

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ปรีชา กลิ่นรัตน์	ประธานโครงการบัณฑิตศึกษาด้านวิชาชีพศึกษา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชุม สวาสดี	ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทวีชัย บุญเติม	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ผู้ช่วยศาสตราจารย์โฆสิต แจ่มสกุล	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย
ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบวัดความต้องการการออกกำลังกาย

คำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

ข้าพเจ้านายสุชาติ จรรยาศิริ เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัจจัยส่วนบุคคลกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ผลของการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในเชิงการบริหาร การจัดการสำหรับสถาบันและตัวนักศึกษาเอง และถือได้ว่าท่านเป็นผู้ที่ให้ข้อมูลที่สำคัญอย่างยิ่งท่านหนึ่ง ดังนั้นจึงใคร่ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ซึ่งแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนด้วยกัน โปรดอ่านและทำความเข้าใจกับข้อคำถามในแต่ละข้ออย่างละเอียด และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ในการนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป อนึ่งผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละท่านอาจตอบคำถามได้แตกต่างกันแล้วแต่ความคิดเห็นและประสบการณ์ของท่าน ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาเสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(นายสุชาติ จรรยาศิริ)

ผู้ทำวิจัย

แบบสอบถามตอนที่ 1

เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำแนะนำ โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่านที่สุด

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ชั้นปี

3. คณะวิชา

() เทคโนโลยีการเกษตร

() วิศวกรรมศาสตร์

4. ใน 1 สัปดาห์ท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา วัน

5. ท่าน () ชอบ () ไม่ชอบ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

6. ท่านมักจะไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลา

() เช้า

() กลางวัน

() เย็น

7. เกรตไฉไล _____

แบบสอบถามตอนที่ 2

เกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกายของนักศึกษา

คำแนะนำ

แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์ที่จะทราบถึงความรู้ ความรู้สึก และการมุ่งที่จะกระทำหรือปฏิบัติในกิจกรรมการออกกำลังกาย เมื่อท่านอ่านข้อความแล้วโปรดพิจารณาว่าคำตอบใดที่ตรงกับทัศนคติของท่านที่สุดเพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้น และกรุณาตอบทุกข้อ

ตัวอย่าง ข้อ. 0 การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ เป็นสิ่งที่ดี คนทุกเพศทุกวัยควรทำ

.....
จริงที่สุด

.....
จริง

.....
ค่อนข้างจริง

.....
พอเป็นอันจริง

.....
ไม่จริง

.....
ไม่จริงเลย

หมายความว่า ท่านเห็นด้วยว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ เป็นสิ่งที่ดี คนทุกเพศทุกวัยอยู่ในระดับ ค่อนข้างจริง

แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์เพื่อที่จะทราบถึงความรู้, ความรู้สึก, การมุ่งกระทำของท่านที่มีต่อการออกกำลังกาย ทั้งนี้จะไม่มีข้อใด ถูกหรือผิด ดังนั้นเมื่อท่านอ่านข้อความแล้วโปรดพิจารณาว่าข้อความใดที่ตรงกับความรู้สึก และการมุ่งกระทำของท่าน และขอให้กาเครื่องหมาย / ลงบนเส้น เพียงแห่งเดียว (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ)

1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะการได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าก็เพียงพอแล้ว

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะส่งผลดีต่อสุขภาพ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สามารถป้องกันและรักษาโรคบางโรคได้

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ผู้ที่มีสุขภาพดี มักจะเป็นผู้ที่ไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. ข้าพเจ้าชอบเล่นกีฬา เพราะเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีความสำคัญต่อสุขภาพ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. ข้าพเจ้าชอบที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาที่หน่วยงานจัดขึ้น

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

10. ข้าพเจ้านัดใจที่จะไปออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

11. ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมแข่งขันกีฬากับเพื่อนๆ อยู่เสมอ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

12. ข้าพเจ้าไม่ชอบเข้าร่วมแข่งขันกีฬา เพราะไม่ได้ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

13. ข้าพเจ้านัดใจที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาที่หน่วยงานจัดขึ้น

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

14. ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายกับเพื่อนๆ เท่าที่โอกาสอำนวย

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

15. ข้าพเจ้าไม่ชอบการออกกำลังกาย เพราะข้าพเจ้ามีสุขภาพร่างกายดีอยู่แล้ว

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

16. ข้าพเจ้าชอบเล่นกีฬา เพราะทำให้มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

17. ข้าพเจ้าไม่สนใจเล่นกีฬา เพราะไม่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคม

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

18. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายกับเพื่อนๆ อยู่เสมอ เพราะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

19. การเล่นกีฬาเพื่อความสุขสนุกสนาน ไม่ได้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

20. ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ มักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

แบบสอบถามตอนที่ 3

เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา

คำแนะนำ

แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์ที่จะทราบถึงความความต้องการ และการมุ่งที่จะกระทำหรือปฏิบัติในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เมื่อท่านอ่านข้อความแล้วให้พิจารณาว่าคำตอบใดที่ตรงกับความต้องการของท่านที่สุดเพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้น และกรุณาตอบทุกข้อ

ตัวอย่าง ข้อ. 0 ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาที่มีระบบการจัดการแข่งขันที่ดี

.....	/.....				
มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด

หมายความว่า ท่านต้องการ มาก ที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาที่มีระบบการจัดการแข่งขันที่ดี

ก. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

2. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ระบบหัวใจได้ทำงานมากขึ้นเพื่อให้หัวใจแข็งแรง

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

3. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

4. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดความคล่องตัวและยืดหยุ่นได้ดี

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

5. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

6. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

7. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเป็นประจำเพราะมีประโยชน์ต่อร่างกาย

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

8. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพราะทำให้มีสุขภาพจิตดี

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

9. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีจิตใจที่แจ่มใส

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

10. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายตามวิธีที่ถูกต้องและมีผลดีต่อสุขภาพ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

ข. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคม

1. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายกับเพื่อนเพื่อความสามัคคีและเชื่อมสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

2. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายกับเพื่อนๆ เพราะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

3. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะมีโอกาสได้พบเพื่อนฝูงมากขึ้น

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

4. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

5. ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เพราะช่วยพัฒนาบุคลิกภาพในการเข้าสังคม

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

6. ข้าพเจ้าต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ถูกต้อง เพื่อช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดีขึ้น

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

7. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพและความแข็งแรง

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

8. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกาย เพราะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

9. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกาย เพราะเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

10. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงและแก้ไขส่วนที่บกพร่องทางกาย เพราะจะทำให้เกิดความมั่นใจในการเข้าสังคม

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

ค. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน

1. ข้าพเจ้าต้องการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกีฬา เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและพร้อมที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน

มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-----------	-----	-------------	--------------	------	------------

2. ข้าพเจ้าต้องการแข่งขันกีฬามือเมื่อเห็นผู้อื่นเข้าร่วมการแข่งขัน

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

3. ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามือ ถ้ามีเวลาฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

4. ข้าพเจ้าต้องการฝึกซ้อมกีฬามือตามคำแนะนำของผู้ฝึกสอนเพื่อชัยชนะในการแข่งขัน

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

5. ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามือ ถ้ามหาวิทยาลัยมีระบบการจัดการแข่งขันที่ดีและต่อเนื่อง

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

6. ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามือที่มหาวิทยาลัยส่งเข้าแข่งขัน

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

7. ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามือที่มีระบบการจัดการแข่งขันที่ดี

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

8. ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามือถ้ามีผู้ฝึกสอนที่จัดระบบการฝึกซ้อมที่ดี

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

9. ข้าพเจ้าต้องการฝึกซ้อมกีฬามือเพื่อให้มีความสามารถเพียงพอในการเข้าร่วมการแข่งขัน

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด

10. ข้าพเจ้าต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามือ ถ้ามหาวิทยาลัยจัดอุปกรณ์ที่ดีและเพียงพอสำหรับการฝึกซ้อม

มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด