

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร.ธนวรรณ อิ่มสมบูรณ์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. อาจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์ ประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
บัณฑิตศึกษาศาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญญา อาจารย์ประจำภาควิชาประเมินผล และวิจัยการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์วัลลภา พลเยี่ยม อาจารย์ประจำภาควิชาภาษาไทย
โรงเรียนสิรินธร อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
5. นางดวงจันทร์ จันทร์ฤกษ์ หัวหน้างานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อใช้ในการจัดกลุ่มพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดระบุข้อมูลในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ☒ ลงใน ☐ หน้าคำหรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านที่สุด

1. ชื่อ - สกุล
2. เพศ ☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง
3. อายุ ปี
4. สถานภาพสมรส

☐ 1. โสด	☐ 2. สมรสอยู่ด้วยกัน
☐ 3. สมรสแยกกันอยู่	☐ 4. หม้าย,หย่าร้าง
5. วุฒิการศึกษาสูงสุดของท่าน

☐ 1. ประถมศึกษา	☐ 2. มัธยมศึกษา / อนุปริญญา
☐ 3.ปริญญาตรี / เทียบเท่า	☐ 4. สูงกว่าปริญญาตรี
6. ตำแหน่งงานของท่าน

☐ 1. ลูกจ้างประจำ	☐ 2. ลูกจ้างชั่วคราว
☐ 3. ข้าราชการระดับ	
7. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

☐ 1. งานบริหาร	☐ 2. งานบริการ
☐ 3. งานวิชาการ	☐ 4. งานธุรการ
☐ 5. งานอาคารสถานที่ / ยานพาหนะ	☐ อื่น ๆ (โปรดระบุด้วย).....
8. รายรับของท่านเพียงพอต่อการใช้จ่ายหรือไม่

☐ 1. เพียงพอ	☐ 2. ไม่เพียงพอ
-------------------------------------	--
9. มีงานพิเศษนอกจากงานประจำหรือไม่

☐ 1. มี	☐ 2. ไม่มี
--------------------------------	-----------------------------------

ตอนที่ 2 พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

โปรดทำเครื่องหมาย✓ลงใน ☐ หน้าคำข้อความหรือจำนวนปริมาณที่บ่งบอกถึงลักษณะหรือความคิดเห็นหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่าน

(การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการใช้แรง กล้ามเนื้อและการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน และสังคม ซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ และจะเคร่งครัดต่อ กฎ กติกา การแข่งขันหรือไม่ก็ได้)

ภายในระยะเวลา 1 ปี ที่ผ่านมามีท่านออกกำลังกายอย่างไร

1. ท่านออกกำลังกายโดยเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์

- | | |
|---|---|
| ☐ 1.1 มากกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์ | ☐ 1.2 3 ครั้ง / สัปดาห์ |
| ☐ 1.3 1-2 ครั้ง / สัปดาห์ | ☐ 1.4 น้อยกว่า 1-2 ครั้ง / สัปดาห์ |
| ☐ 1.5 ไม่ออกกำลังกาย สาเหตุเพราะ | |
| ☐ 1.5.1 ไม่ชอบและไม่สนใจ | |
| ☐ 1.5.2 สนใจแต่ไม่มีความพร้อม | |

(ผู้ที่ตอบข้อ 1.1 – 1.4 ข้ามไปตอบข้อ 3)

2. ท่านตั้งใจว่าจะออกกำลังกายเมื่อใด

- | | |
|---|---|
| ☐ 2.1 ไม่เคยคิด | ☐ 2.2 เมื่อมีโอกาส |
| ☐ 2.3 เร็ว ๆ นี้ | |

(จับคำถามสำหรับผู้ตอบข้อ 1.5)

3. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนานเท่าใด

- | | |
|--|---|
| ☐ 3.1 ไม่เกิน 15 นาที | ☐ 3.2 15-20 นาที |
| ☐ 3.3 มากกว่า 20 นาที | |

4. ท่านออกกำลังกายหนักเพียงใด

- | |
|---|
| ☐ 4.1 ออกเพียงเล็กน้อย / หรือออกนานแต่ยังไม่รู้สึกเหนื่อย
(พูดคุยได้เหมือนปกติขณะออกกำลังกาย) |
| ☐ 4.2 ออกจนเหนื่อย / มีเหงื่อออก (พูดคุยได้โดยมีอาการหอบเล็กน้อย) |
| ☐ 4.3 ออกจนรู้สึกเหนื่อยมาก (พูดคุยเกือบไม่ได้ มีอาการหอบมาก) |

5. ท่านออกกำลังกายมาเป็นเวลานานเท่าใด

- ☐ 5.1 น้อยกว่า 6 เดือนโดยไม่สม่ำเสมอ ☐ 5.2 น้อยกว่า 6 เดือนอย่างสม่ำเสมอ
- ☐ 5.3 มากกว่า 6 เดือนโดยไม่สม่ำเสมอ ☐ 5.4 มากกว่า 6 เดือนอย่างสม่ำเสมอ

6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำคือ

1.
 2.
 3.
-

แบบประเมินความสำคัญของอุปสรรคในการออกกำลังกาย

(กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย)

คำชี้แจง จากอุปสรรคในการออกกำลังกายที่มีอยู่นี้ กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด เกี่ยวกับสิ่งที่ยับยั้งหรือเป็นปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้



• ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย

อุปสรรค	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-ภาระการทำงาน							
-ภาระครอบครัว							
-การสนับสนุนจากครอบครัว							
--การสนับสนุนจากที่ทำงาน							
-ผลตรวจสุขภาพเป็นปกติ							
-ได้ใช้แรงทำงานประจำวันเพียงพอแล้ว							
-ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย							
-ร่วมงานสังคม/งานประเพณี							
-ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย							
-ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย							
-สภาพดินฟ้าอากาศ							
-สถานที่ออกกำลังกาย							
-สถานะเศรษฐกิจ							
-ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย							
-ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง							
-ความเจ็บป่วย							
-ความเหนื่อยล้า							
-สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า							



☺ ขอขอบคุณในความร่วมมือตลอดการศึกษาวิจัยเป็นอย่างดี และหวังว่าในไม่ช้าการออกกำลังกายจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ

แบบประเมินความสำคัญของแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกาย
(กลุ่มออกกำลังกาย)

คำชี้แจง จากแรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายที่มีอยู่นี้ กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด เกี่ยวกับแรงจูงใจที่ทำให้ท่านออกกำลังกาย และอุปสรรคที่ขัดขวางการออกกำลังกายของท่าน



● **แรงจูงใจในการออกกำลังกาย**

แรงจูงใจ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-สุขภาพแข็งแรง							
-ปัญหาสุขภาพ (ป่วย, เหนื่อยง่าย ฯลฯ)							
-ผลการตรวจสุขภาพ							
-ผลการตรวจสมรรถภาพทางกาย							
-ประวัติการเจ็บป่วยของครอบครัว							
-การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย							
-การสนับสนุนของครอบครัว							
-น้ำหนัก							
-ปรับปรุง/เสริมส่วนของร่างกาย							
-บุคลิกภาพ							
-คลายเครียด							
-ความสนุกสนาน							
-กิจกรรมที่เลือกปฏิบัติ							
-สถานที่ออกกำลังกาย							
-ความรู้สึที่ดีต่อตนเอง(สดชื่น, กระฉับกระเฉง)							
-แก้ไขปัญหาสุขภาพ							
-ประสบการณ์ในอดีตเกี่ยวกับกีฬาหรือการออกกำลังกาย							

แรงจูงใจ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-ป้องกันการบาดเจ็บ/อุบัติเหตุ							
-สุขภาพจิตดี							
-การนอนหลับพักผ่อน							
-อิสระในการกินอาหาร							
-อ่อนกว่าวัย / สมวัย							
-การต้องมีคนมาดูแลเมื่อเจ็บป่วย							
-เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน							
-โอกาสในการพบเพื่อน/สังคมใหม่							
-สื่อมวลชน (ข่าวสาร , แบบอย่าง)							
-การเป็นบุคลากรสาธารณสุข							
-การแข่งขันกีฬาของหน่วยงาน							

● อุปสรรคในการออกกำลังกาย

อุปสรรค	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ปานกลาง	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
-ภาระการทำงาน							
-ไปราชการต่างจังหวัด							
-ภาระครอบครัว							
-การสนับสนุนจากครอบครัว							
--การสนับสนุนจากที่ทำงาน							
-ร่วมงานสังคม/งานประเพณี							
-สภาพอารมณ์							
-ไม่มีทักษะในการออกกำลังกาย							
-สภาพดินฟ้าอากาศ							
-สถานที่ออกกำลังกาย							
-สถานะเศรษฐกิจ							
-ไม่มีเพื่อนออกกำลังกาย							
-ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง							
-ความเจ็บป่วย							
-ความเหนื่อยล้า, อ่อนเพลีย							
-น้ำหนักลดลง							
-สนใจกิจกรรมอื่นมากกว่า							



😊 ขอขอบคุณในความร่วมมือนตลอดการศึกษาวิจัยเป็นอย่างดียิ่ง และหวังว่า
การออกกำลังกายจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคุณ.....ตลอดไป

ภาคผนวก ค.

ข้อมูลพื้นฐานประชากร

ข้อมูลทั่วไป					
เพศ	กลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกาย				
	ก่อนตั้งใจ	ตั้งใจ	พร้อมจะปฏิบัติ	ปฏิบัติ	คงพฤติกรรม
ชาย	1 (50.0)	8 (27.6)	21 (30.0)	5 (55.6)	14 (46.7)
หญิง	1 (50.0)	21 (72.4)	49 (70.0)	4 (46.7)	16 (53.3)
รวม	2 (100.0)	29 (100.0)	70 (100.0)	9 (100.0)	30 (100.0)
อายุ					
18 - 25 ปี	1 (50.0)	2 (6.9)	3 (4.3)	0 (0.0)	2 (6.7)
26 - 35 ปี	0 (0.0)	10 (34.5)	20 (28.6)	4 (44.5)	9 (30.0)
36 - 45 ปี	1 (50.0)	14 (48.3)	36 (51.4)	3 (33.3)	9 (30.0)
มากกว่า 45 ปี	0 (0.0)	3 (10.3)	11 (15.7)	2 (22.2)	10 (33.3)
รวม	2 (100.0)	29 (100.0)	70 (100.0)	9 (100.0)	26 (100.0)
วุฒิการศึกษา					
อนุปริญญาหรือต่ำกว่า	1 (50.0)	16 (57.1)	15 (21.4)	3 (33.3)	8 (26.6)
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	1 (50.0)	13 (44.8)	44 (62.9)	5 (56.6)	17 (56.7)
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (15.7)	1 (11.1)	5 (16.7)
รวม	2 (100.0)	29 (100.0)	70 (100.0)	9 (100.0)	30 (100.0)

ข้อมูลพื้นฐานประชากร (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกาย				รวม
	ก่อนตั้งใจ	ตั้งใจ	พร้อมจะปฏิบัติ	ปฏิบัติ	
สถานภาพสมรส					
เดี่ยว	0 (0.0)	8 (27.6)	21 (30.0)	3 (33.3)	46 (32.9)
(โสด, สมรสแยกกันอยู่, หม้าย)					
คู่	2 (100.0)	21 (72.4)	49 (70.0)	6 (66.7)	94 (67.1)
(สมรสอยู่ด้วยกัน)					
รวม	2 (100.0)	29 (100.0)	70 (100.0)	9 (100.0)	140 (100.0)
ตำแหน่งงาน					
ลูกจ้าง	2 (100.0)	6 (20.7)	2 (2.9)	3 (33.3)	17 (12.1)
ข้าราชการ ระดับ 2 - 4	0 (0.0)	8 (27.6)	10 (14.3)	1 (11.1)	23 (16.4)
ข้าราชการ ระดับ 5 - 6	0 (0.0)	14 (48.3)	39 (55.7)	4 (44.5)	73 (52.2)
ข้าราชการ ระดับ 7 - 9	0 (0.0)	1 (3.4)	19 (27.1)	1 (11.1)	27 (19.3)
รวม	2 (100.0)	29 (100.0)	70 (100.0)	9 (100.0)	140 (100.0)

ข้อมูลพื้นฐานประชากร (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มพฤติกรรมการออกกำลังกาย				รวม
	ก่อนตั้งใจ	ตั้งใจ	พร้อมจะปฏิบัติ	ปฏิบัติ	
ความเพียงพอของรายได้ต่อค่าใช้จ่าย					
เพียงพอ	1 (50.0)	10 (34.5)	38 (54.3)	3 (33.3)	23 (76.7)
ไม่เพียงพอ	1 (50.0)	19 (65.5)	32 (45.7)	6 (66.7)	7 (23.3)
รวม	2 (100.0)	29 (100.0)	70 (100.0)	9 (100.0)	30 (100.0)
การมีงานพิเศษนอกจากงานประจำ					
มี	0 (0.0)	16 (57.1)	30 (42.9)	5 (55.6)	13 (43.3)
ไม่มี	2 (100.0)	13 (44.8)	40 (57.1)	4 (44.4)	17 (56.7)
รวม	2 (100.0)	29 (100.0)	70 (100.0)	9 (100.0)	30 (100.0)

ภาคผนวก ง

พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มไม่ออกกำลังกายจำแนกตามความตั้งใจที่จะออกกำลังกาย

ความตั้งใจ ที่จะออกกำลังกาย	กลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย		รวม
	กลุ่มก่อนตั้งใจ	กลุ่มตั้งใจ	
ไม่เคยคิด	2 (100.0)	0 (0.0)	2 (6.5)
เมื่อมีโอกาส	0 (0.0)	27 (93.1)	27 (87.0)
เร็ว ๆ นี้	0 (0.0)	2 (6.9)	2 (6.5)
รวม	2 (100.0)	29 (100.0)	31 (100.0)

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มออกกำลังกายจำแนกตามกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติเป็นประจำ

กิจกรรม*	กลุ่มออกกำลังกาย			รวม
	กลุ่มพร้อมจะปฏิบัติ	กลุ่มปฏิบัติ	กลุ่มคงพฤติกรรม	
1.วิ่งเหยาะ	45	3	19	67
2.เดินแอโรบิก หรือ กายบริหาร	28	5	17	50
3.ปั่นจักรยาน	16	3	6	25
4.เดิน	9	0	5	14
5.กีฬาต่างๆ	8	1	5	14
6.ว่ายน้ำ	5	1	2	8
7. ภายอุปกรณ์	0	1	3	4

* ตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มออกกำลังกายจำแนกตามลักษณะการออกกำลังกาย

ลักษณะ การออกกำลังกาย	กลุ่มออกกำลังกาย			รวม
	พร้อมจะ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ	คง พฤติกรรม	
จำนวนครั้ง/สัปดาห์				
< 1 – 2	36(51.5)	0(0.0)	0(0.0)	36(33.0)
1 – 2	19(27.1)	1(11.2)	5(16.5)	25(23.0)
3	4(5.7)	2(33.3)	4(13.3)	11(10.1)
> 3	11(15.7)	5(55.5)	21(70.0)	37(33.9)
รวม	70(100.0)	9(100.0)	30(100.0)	109(100.0)
ระดับการทำกิจกรรม (ความหนัก)				
เล็กน้อย	37(52.9)	4(44.4)	8(26.7)	49(45.0)
ปานกลาง	31(44.3)	5(55.6)	22(73.3)	58(53.2)
มาก	2(2.9)	0(0.0)	0(0.0)	2(1.8)
รวม	70(100.0)	9(100.0)	30(100.0)	109(100.0)
เวลาที่ใช้ในแต่ละครั้ง (นาที)				
< 15	20(28.6)	0(0.0)	5(16.6)	25(22.9)
15 – 20	22(31.4)	1(11.1)	2(6.7)	25(22.9)
> 20	28(40.0)	8(88.9)	23(76.7)	29(54.1)
รวม	70(100.0)	9(100.0)	30(100.0)	109(100.0)

ประวัติของผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาวเบญจมาศ จรรยาวัฒนานนท์
วัน เดือน ปีเกิด	18 สิงหาคม 2505
ที่อยู่ปัจจุบัน	125 หมู่บ้านเทพธานี ถนนเลียงเมือง ตำบลสลักได อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ 32000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2512	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนอุทิศวิทยา อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2518	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนรัตนบุรีวิทยา อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2523	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสิรินธร อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2527	สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์- ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2527	พยาบาลวิชาชีพ 3 โรงพยาบาลสุรินทร์ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2531	พยาบาลวิชาชีพ 4 โรงพยาบาลสังขะ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2531	พยาบาลวิชาชีพ 4 ฝ่ายสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
พ.ศ. 2535	นักวิชาการสุศึกษา 5 ฝ่ายสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ วิทยากรรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ – ปัจจุบัน จัดรายการวิทยุเพื่อสุขภาพ/จัดทำวารสาร/ บทความสุขภาพ-ปัจจุบัน
พ.ศ. 2543	นักวิชาการสุศึกษา 6 งานสุศึกษาและประชาสัมพันธ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์