

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เอกสารการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วยดิฉัน นางสาวปริญญา ดาสา นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลสตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ท่านเป็นผู้หนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน เพื่อเข้าร่วมการวิจัยด้วยการตอบแบบสอบถาม โดยข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามของท่านมีความสำคัญต่อการศึกษาวิจัยและนำไปใช้เพื่อประโยชน์ในการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายต่อไป

การให้ข้อมูลเป็นไปตามความสมัครใจของท่าน และข้อมูลที่ได้รับทั้งหมดถือเป็นความลับ ซึ่งการเสนอผลการวิจัยจะเสนอโดยรวมในเชิงวิชาการ ไม่มีการเปิดเผยเป็นรายบุคคลและไม่ทำให้เกิดผลเสียหายต่อท่านแต่ประการใด หากท่านเข้าร่วมการวิจัยกรุณาตอบแบบสอบถามอย่างครบถ้วนและส่งคืนภายใน 1 สัปดาห์ หากท่านเปลี่ยนใจ ท่านมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีข้อแม้ใดๆ

ดิฉันหวังว่าการวิจัยครั้งนี้คงได้รับความร่วมมือจากท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาเสียสละเวลาในการตอบแบบสอบถาม

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวปริญญา ดาสา

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
ของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้
อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพที่เป็นจริงของท่าน

1. อายุ

☐ อายุ 21-30 ปี

☐ อายุ 31-40 ปี

☐ อายุ 41-50 ปี

☐ อายุ 51-60 ปี

2. สถานภาพสมรส

☐ โสด

☐ คู่

☐ หม้าย, หย่า, หรือแยกกันอยู่

3. วุฒิล่าสุดทางการศึกษา

☐ ปริญญาตรี

☐ ปริญญาโท

☐ ปริญญาเอก

4. ภาระงานของท่านที่ต้องรับผิดชอบในครอบครัวและสังคมนอกเหนือจากงานประจำ

ถ้ามีกรณารับ.....
.....
.....

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริงของท่าน

1. ท่านออกกำลังกายหรือไม่

☐ ออกกำลังกาย ☐ ไม่เคยออกกำลังกายเลย (เลือกตัวเลือกนี้ไม่ต้องตอบข้อ2-7)

2. ท่านออกกำลังกายด้วยวิธีใด (ใส่เครื่องหมาย ✓ ได้มากกว่า 1 ช่อง)

☐ วิ่ง	☐ ว่ายน้ำ	☐ เต้นแอโรบิก
☐ баскетบอล	☐ จักรยาน	☐ วอลเลย์บอล
☐ ยกน้ำหนัก	☐ เทเบิลเทนนิส	☐ เทนนิส
☐ การบริหาร	☐ ใช้เครื่องปั่นจักรยาน	☐ แบดมินตัน
☐ โยคะ	☐ เดินเร็ว	☐ กอล์ฟ

ถ้าท่านมีการออกกำลังกายนอกเหนือจากนี้ กรุณาระบุ.....

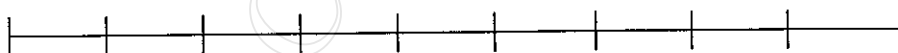
3. ท่านออกกำลังกายกี่ครั้งใน 1 สัปดาห์

☐ น้อยกว่า 3 ครั้ง ☐ 3-5 ครั้ง ☐ มากกว่า 5 ครั้ง

7. ในการออกกำลังกายท่านใช้แรงในการออกกำลังกายด้วยความแรงระดับใด

(กรณาวางกลมล้อมรอบเพียง 1 ตัวเลข ที่ใกล้เคียงกับความรู้สึกของท่าน)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



โดยใช้ความแรงน้อยที่สุด

โดยใช้ความแรงมากที่สุด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้ตอบ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย อย่างยิ่ง	สำหรับ ผู้วิจัย
1.การออกกำลังกายทำให้ฉันเสียเวลา มาก					
2.การออกกำลังกายทำให้ฉันเสียเวลา ในการอยู่กับครอบครัว					
3.การออกกำลังกายทำให้ฉันเสียเวลา ในการทำหน้าที่ต่อครอบครัว					
4.สถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกลเกิน ไปสำหรับฉัน					
12.การออกกำลังกายทำให้ฉันเหนื่อย หรือเบื่อ					
13.การออกกำลังกายทำให้ฉันล้า					
14.การออกกำลังกายเป็นงานหนัก สำหรับฉัน					

ภาคผนวก ก

สูตรการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล

(The point biserial coefficient of correlation: r_{pb})

สูตร	r_{pb}	=	$\frac{\bar{X}_p - \bar{X}_q}{S_x} \sqrt{p/q}$
หรือ	r_{pb}	=	$\frac{\bar{X}_p - \bar{X}_q}{S_x} \sqrt{pq}$
เมื่อ	r_{pb}	=	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล
	$\bar{X}_p$	=	ค่าเฉลี่ยของตัวแปรต่อเนื่อง (X) เมื่อ $y = 1$
	$\bar{X}_q$	=	ค่าเฉลี่ยของตัวแปรต่อเนื่อง (X) เมื่อ $y = 0$
	$\bar{X}_t$	=	ค่าเฉลี่ยของข้อมูลต่อเนื่องทั้งหมด
	p	=	ค่าสัดส่วนของ x เมื่อ $y = 1$
	q	=	ค่าสัดส่วนของ x เมื่อ $y = 0$ หรือ $= 1 - p$
	S_x	=	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลต่อเนื่องทั้งหมด

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล	นางสาวปริญญา คาสา	
วัน เดือน ปีเกิด	26 กันยายน 2515	
ประวัติการศึกษา		
วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปี พ.ศ. ที่สำเร็จการศึกษา
มัธยมศึกษาตอนปลาย	โรงเรียนพานพิทยาคม อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย	2533
ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์	วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพะเยา จังหวัดพะเยา	2537
ประวัติการทำงาน		
พ.ศ. 2537 – ปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 3 – 5 ปฏิบัติงานเป็นพยาบาลประจำการแผนก สูติกรรม โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเชียงราย อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย	