

ภาคผนวก ก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ตารางที่ ก.1 ร้อยละของระดับความคิดเห็นต่ออิทธิพลสถานการณ์ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายข้อ (N= 371)

ข้อ ที่	ตัวแปรอิทธิพลสถานการณ์	ระดับของความคิดเห็น (ร้อยละ)				
		5	4	3	2	1
1	ท่านคิดว่าสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลายเป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งทำให้ท่านสนใจออกกำลังกาย	49.1	43.4	3.5	3.5	0.5
2	ท่านคิดว่าจะออกกำลังกายหากมีสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน	47.4	44.7	1.6	5.7	0.5
3	ท่านคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะต้องปลีกตัวจากภาระงานเพื่อไปออกกำลังกาย	6.5	17.3	18.6	44.5	13.2
4	การปรับเปลี่ยนให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก	3.8	17.3	11.3	53.6	14.0
5	ท่านสามารถไปออกกำลังกายได้ง่ายขึ้นเพราะมีกลุ่มออกกำลังกายใกล้บ้าน	36.7	55.3	4.0	3.0	1.1
6	ท่านจะไม่เลิกล้มความตั้งใจในการออกกำลังกายแม้ว่ามีกิจกรรมอย่างอื่นทำที่น่าสนใจกว่า	22.9	45.3	17.0	13.5	1.3
7	การขาดแคลนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย ทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามที่ต้องการ	22.4	35.8	10.8	26.4	4.6
8	สภาพดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการออกกำลังกาย	28.0	50.1	9.7	10.8	1.3
9	การเกิดอุบัติเหตุเพราะสถานที่ออกกำลังกายไม่ปลอดภัยจะทำให้ท่านเลิกออกกำลังกาย	7.8	30.7	20.2	37.5	3.8
10	การได้สวมใส่เสื้อผ้าสวยงาม ดึงดูดให้ท่านสนใจออกกำลังกายมากขึ้น	8.6	25.6	10.8	45.8	9.2

หมายเหตุ ; 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 หมายถึง เห็นด้วย 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ
 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตารางที่ ก.2 ร้อยละของระดับความคิดเห็นต่ออิทธิพลระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายข้อ (N= 371)

ข้อที่	ตัวแปรอิทธิพลระหว่างบุคคล	ระดับของความคิดเห็น (ร้อยละ)				
		5	4	3	2	1
1	การส่งเสริมการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัวทำให้ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ	33.7	57.4	4.9	3.5	0.5
2	ท่านต้องการออกกำลังกายเพราะต้องการรักษาสุขภาพไม่ได้เกิดจากการสนับสนุนจากบุคคลอื่น ๆ	0.0	3.8	5.1	48.2	42.9
3	ท่านคิดว่าหากมีคนช่วยดูแลบ้าน ท่านจะสามารถไปออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ	17.8	39.1	14.0	24.5	4.6
4	ท่านสามารถไปออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอหากมีสมาชิกในครอบครัว รับ-ส่งไปสถานที่ออกกำลังกาย	13.7	40.7	11.1	28.8	5.7
5	การโฆษณาเชิญชวนการออกกำลังกายทางทีวี และป้ายประกาศรณรงค์ออกกำลังกายมีส่วนทำให้ท่านสนใจและหันมาออกกำลังกาย	15.1	66.0	9.2	8.9	0.8
6	การได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือพยาบาลเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมทำให้ท่านกล้าออกกำลังกายมากขึ้น	26.1	59.6	9.7	3.8	0.8
7	กลุ่มเพื่อนที่ออกกำลังกายด้วยกันมีส่วนสำคัญทำให้ท่านออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง	28.8	62.5	4.3	3.8	0.5
8	ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงานของท่านส่งเสริมให้ออกกำลังกาย	12.1	46.1	17.5	21.0	3.2
9	ท่านออกกำลังกายเพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ในสังคมปฏิบัติ	10.0	44.2	13.5	30.2	2.2
10	ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนท่านส่วนใหญ่ออกกำลังกาย	8.9	40.2	10.8	36.4	3.8
11	บุคคลในครอบครัวท่านออกกำลังกายท่านจึงออกกำลังกายด้วย	8.1	39.9	16.4	31.5	4.0
12	การออกกำลังกายร่วมกันเป็นกลุ่มทำให้ท่านมีแรงจูงใจไปออกกำลังกายทุกวัน	36.1	56.3	3.0	4.0	0.5
13	ท่านเห็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขออกกำลังกายเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน ท่านจึงออกกำลังกายด้วย	16.7	41.8	17.0	21.3	3.2

หมายเหตุ ; 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 หมายถึง เห็นด้วย 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ
 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตารางที่ ก.3 ร้อยละของระดับความมุ่งมั่นต่อแผนการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจำแนกเป็นรายข้อ (N= 371)

ข้อ ที่	ตัวแปรความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย	ระดับความตั้งใจปฏิบัติตามแผน (ร้อยละ)					ไม่ได้ วางแผน
		วางแผน					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	ท่านตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายและตั้งใจออกกำลังกายตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	21.0	38.8	33.2	1.6	0.5	4.9
2	ท่านจัดตารางเวลาการออกกำลังกายได้อย่างชัดเจนและตั้งใจออกกำลังกายตามตารางเวลาที่จัดไว้	11.1	36.7	34.0	9.4	1.1	7.8
3	ท่านกำหนดประเภทการออกกำลังกายประจำวัน และตั้งใจออกกำลังกายตามแผนที่วางไว้	15.6	33.4	33.2	7.8	1.6	8.4
4	ท่านกำหนดสถานที่ออกกำลังกายไว้และตั้งใจไปออกกำลังกายตามสถานที่ที่กำหนด	19.1	41.5	24.8	6.7	1.1	6.7
5	ท่านจัดหาเสื้อผ้าที่สวยงามสำหรับสวมใส่ออกกำลังกายเพื่อจูงใจให้ตนเองสนใจออกกำลังกายมากขึ้น	9.2	13.5	32.6	19.4	10.8	14.6
6	ท่านตั้งใจจะให้ของขวัญแก่ตัวเองเมื่อสามารถออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	14.0	23.2	24.8	14.8	5.4	17.8

ตารางที่ ก.4 จำนวนและร้อยละอาชีพหลักของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเภทกลุ่ม
ออกกำลังกาย

ประเภทกลุ่มออกกำลังกาย	อาชีพของสมาชิกกลุ่ม	จำนวน / (คน)	ร้อยละ
กลุ่มเดินแอโรบิก	ไม่ได้ทำงาน / ทำงานบ้าน	50	31.1
	เกษตรกรรม	48	29.8
	รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	21	13.0
	รับจ้าง	17	10.6
	อาชีพส่วนตัว	16	9.9
	นักเรียน/นักศึกษา	9	5.6
กลุ่มเดิน-วิ่ง	ไม่ได้ทำงาน / ทำงานบ้าน	18	20.7
	รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	16	18.4
	รับจ้าง	16	18.4
	นักเรียน / นักศึกษา	15	17.2
	อาชีพส่วนตัว	14	16.1
	เกษตรกรรม	8	9.2
กลุ่มฟุตบอล	รับจ้าง	71	49.3
	นักเรียน / นักศึกษา	30	20.8
	ไม่ได้ทำงาน / ทำงานบ้าน	13	9.0
	อาชีพส่วนตัว	12	8.3
	รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	9	6.3
	เกษตรกรรม	9	6.3
กลุ่มปั่นจักรยาน	อาชีพส่วนตัว	5	26.3
	ไม่ได้ทำงาน / ทำงานบ้าน	5	26.3
	รับจ้าง	4	21.1
	นักเรียน / นักศึกษา	4	21.1
	เกษตรกรรม	1	5.3

ตารางที่ ก.4 (ต่อ)

ประเภทกลุ่มออกกำลังกาย	อาชีพของสมาชิกกลุ่ม	จำนวน / (คน)	ร้อยละ
กลุ่มไทเก๊ก	เกษตรกรรม	11	57.9
	ไม่ได้ทำงาน / ทำงานบ้าน	6	31.6
	อาชีพส่วนตัว	1	5.3
	รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	1	5.3
กลุ่มบาสเกตบอล	นักเรียน / นักศึกษา	7	58.3
	อาชีพส่วนตัว	2	16.7
	รับจ้าง	2	16.7
	รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ	1	8.3

ตารางที่ ก.5 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา ลักษณะการประกอบอาชีพ และระดับรายได้ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง

พฤติกรรม การออกกำลังกาย	ระดับต่ำ		ระดับสูง		χ^2	P-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ระดับการศึกษา (N=371)						
≤ ระดับมัธยมศึกษา	146	39.4	128	34.5	.061	.243
ตั้งแต่อนุปริญญาขึ้นไป	45	12.1	52	14		
การประกอบอาชีพ (N=371)						
มีเวลาทำงานแน่นอน	97	26.1	94	25.3	.048	.357
มีเวลาทำงานไม่แน่นอน	100	27.0	80	21.6		
ระดับรายได้ (N=369)						
ไม่เหลือเก็บ	140	37.9	50	13.6	.079	.131
เหลือเก็บ	119	32.2	60	16.3		

ตารางที่ ก. 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน จำแนกตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ตามหลักเกณฑ์		รวม
	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ		
	ไม่ครอบคลุม	ครอบคลุม	
ระดับต่ำ	190 (100%)	0 (0%)	190 (100%)
ระดับสูง	29 (16.1%)	151 (83.9%)	180 (100%)
รวม	219	151	370

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เลขที่แบบสอบถาม [] [] []

สถานีอนามัย.....

เรื่อง : ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการ
ออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา

คำชี้แจง

แบบสอบถามสำหรับสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงาในครั้งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา ซึ่งแบบสอบถามจะประกอบด้วยข้อมูล 5 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 9 ข้อ
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 4 ข้อ
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลสถานการณ์ จำนวน 10 ข้อ
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลระหว่างบุคคล จำนวน 13 ข้อ
- ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกาย จำนวน 6 ข้อ

ภาคผนวก ค

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ดิฉันนางสาวธิดารัตน์ ทรายทอง นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีความประสงค์จะทำการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัดพังงา ซึ่งผลของการศึกษาค้างนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับเป็นแนวทางในการส่งเสริม สนับสนุนสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

ดังนั้นดิฉันจึงคิดว่าท่าน คือบุคคลสำคัญ สำหรับเป็นผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้ ซึ่งถ้าท่านยินดีที่จะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ ดิฉันขอให้ท่านเซ็นชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยหลังจากอ่านรายละเอียดต่างๆ อย่างครบถ้วนแล้ว ท่านมีสิทธิ์ที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และไม่ว่าท่านจะเข้าร่วม หรือไม่ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ก็ตาม จะไม่มีผลกระทบต่อท่านเป็นสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายของท่านแต่อย่างใด หากท่านมีข้อสงสัยใด ๆ ในระหว่างเข้าร่วมการวิจัยสามารถสอบถามดิฉันได้ตลอดเวลา

ผู้วิจัยขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

ธิดารัตน์ ทรายทอง

ภาคผนวก ง

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า (นาย / นาง / นางสาว).....ยินยอมเป็นตัวอย่างในการ
ทำวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลสถานการณ์ อิทธิพลระหว่างบุคคล ความมุ่งมั่นต่อ
แผนการออกกำลังกายและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายในจังหวัด
พังงา” โดยหัวหน้าโครงการ คือ นางสาววิดารัตน์ ทรายทอง นักศึกษาปริญญาโท สาขาการ
พยาบาลครอบครัวและชุมชน และมีอาจารย์ ดร.อุมาพร ปุญญโสพรรณ และอาจารย์ ดร.ชนิษฐา
นาคะ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา การวิจัยเรื่องนี้เป็นประโยชน์สำหรับเป็นแนวทางในการส่งเสริม
สนับสนุนสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่เป็นปัญหาอุปสรรคของการออกกำลังกายเพื่อ
ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น

ในการเป็นตัวอย่างของการวิจัยในเรื่องดังกล่าว ข้าพเจ้าได้รับรายละเอียดคำชี้แจงก่อน
ตอบแบบสอบถามจากนักวิจัยแล้ว

ข้าพเจ้าเข้าใจอย่างแท้จริงว่า

1. ข้าพเจ้าอาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้
2. ข้าพเจ้าสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ และการถอนตัวนี้จะไม่ส่งผล

ใดๆต่อข้าพเจ้า

3. ข้อมูลต่างๆ ที่ข้าพเจ้าได้ให้ในการทำวิจัยเรื่องนี้จะถูกนำเสนอในทางวิชาการได้โดยปก
ปิดแหล่งที่มาของข้อมูลอย่างเคร่งครัด

4. ข้าพเจ้าเข้าใจอย่างแท้จริงว่าการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ จะไม่มีอันตรายใดๆ แก่ข้าพเจ้า

ผู้ให้ข้อมูล.....วันที่.....

นักวิจัย.....วันที่.....

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ลดาวัดย์ ประทีปชัยกุล
อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลกุมารเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรียา ไชยลังกา
อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3. ดร.วรรณิภา อัครชัยสุวิกรม
อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา

ประเภทกลุ่มออกกำลังกาย.....

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมข้อความลงในช่องว่าง
ตามความเป็นจริง

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส
() 1. โสด () 2. คู่ () 3. หม้าย / หย่า / แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา
() 1. ไม่ได้รับการศึกษา () 2. ประถมศึกษา
() 3. มัธยมศึกษา () 4. อนุปริญญา
() 5. ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า () 6. สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ
() 1. ไม่ได้ทำงาน () 2. รับจ้าง () 3. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว
() 4. ทำงานบ้าน () 5. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ () 6. เกษตรกรรวม
() 7. อื่นๆ.....
6. ความเพียงพอของรายได้
() 1. พอใช้จ่ายแต่ไม่มีเงินเหลือเก็บ () 2. พอใช้จ่ายและมีเงินเหลือเก็บ
() 3. ไม่เพียงพอใช้จ่าย วิธีการแก้ไข.....
7. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
() 1. ไม่มี
() 2. มี () 1. โรคเบาหวาน () 2. โรคความดันโลหิตสูง
() 3. โรคหัวใจ () 4. อื่น.....
8. ท่านอบอุ่นร่างกาย เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขา หรือเดินช้าๆ 5 – 10 นาที
ก่อนการออกกำลังกายหรือไม่
() 1. ปฏิบัติ () 2. ไม่ปฏิบัติ
9. ท่านผ่อนคลายร่างกาย เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน ขา หรือเดินช้าๆ 5 – 10
นาทีก่อนหยุดออกกำลังกายหรือไม่
() 1. ปฏิบัติ () 2. ไม่ปฏิบัติ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่กำหนดให้ต่อไปนี้ จาก**กิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละประเภทที่ท่านปฏิบัติจริงภายในหนึ่งสัปดาห์** ความถี่ของการออกกำลังกายแต่ละประเภทคิดจากจำนวนวันที่ออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์ ความนานคิดจากช่วงเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง**โดยไม่รวมระยะเวลาอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกาย**เป็นวันที่ต่อการออกกำลังกาย 1 ครั้ง ท่านหยุดออกกำลังกายเมื่อไหร่ และระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เริ่มปฏิบัติจนถึงปัจจุบัน (กิจกรรมการออกกำลังกายสามารถตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม และในกรณีที่ท่านปฏิบัติกิจกรรมหลายประเภทติดต่อกันให้เขียนกิจกรรมที่ท่านปฏิบัติในช่องอื่นๆ)

กิจกรรมการ ออกกำลังกาย	ความถี่ที่ปฏิบัติ (วัน/สัปดาห์)			ความนานที่ปฏิบัติ (นาที/ครั้ง)		ท่านหยุดออกกำลังกายเมื่อไหร่				ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นระยะเวลาานกี่สัปดาห์	
	1 วัน	2 วัน	≥ 3 วัน	< 30 นาที	≥ 30 นาที	รู้สึกสบาย	ไม่เหนื่อย	เริ่มรู้สึก เหนื่อย	ค่อนข้าง เหนื่อย	< 6 สัปดาห์	≥ 6 สัปดาห์
1. เดินแอร์บิก											
2. เดิน - วิ่ง											
3. ฟุตบอล											
4. บาสเกตบอล											
5. บันจี้กระยาน											
6. ไทเก๊ก											
7. อื่นๆ											

หมายเหตุ ช่องอื่น ๆ สำหรับการออกกำลังกายแบบผสมกิจกรรมหลายประเภทโดยใช้เวลาต่อเนื่องกันไปตลอดจนครบทุกกิจกรรมที่ท่านปฏิบัติ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลสถานการณ์

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างของแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียวตามความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่าน โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง** หมายถึง ท่าน**เห็นด้วยอย่างมาก**กับข้อความนั้นซึ่งตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด
- เห็นด้วย** หมายถึง ท่าน**เห็นด้วย**กับข้อความนั้นซึ่งตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านมาก
- ไม่แน่ใจ** หมายถึง ท่าน**ไม่แน่ใจ**ว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน
- ไม่เห็นด้วย** หมายถึง ท่าน**ไม่เห็นด้วย**กับข้อความนั้นเพราะไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือไม่ตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง** หมายถึง ท่าน**ไม่เห็นด้วยอย่างแน่นอน**เพราะข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็น หรือไม่ตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านเลย

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านคิดว่าสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลายเป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งทำให้ท่านสนใจออกกำลังกาย					
2. ท่านคิดว่าจะออกกำลังกายหากมีสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
3. ท่านคิดว่าเป็นเรื่องยากที่จะต้องปลีกตัวจากภาระงานเพื่อไปออกกำลังกาย					
4. การปรับเปลี่ยนให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก					
5. ท่านสามารถไปออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น เพราะมีกลุ่มออกกำลังกายใกล้บ้าน					
6. ท่านจะไม่เลิกล้มความตั้งใจในการออกกำลังกายแม้ว่ามีกิจกรรมอย่างอื่นทำที่น่าสนใจกว่า					
7. การขาดแคลนอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย ทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้ตามที่ต้องการ					
8. สภาพดินฟ้าอากาศที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการออกกำลังกาย					
9. การเกิดอุบัติเหตุเพราะสถานที่ออกกำลังกายไม่ปลอดภัยจะทำให้ท่านเลิกออกกำลังกาย					
10. การได้สวมใส่เสื้อผ้าสวยงาม ดึงดูดให้ท่านสนใจออกกำลังกายมากขึ้น					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับอิทธิพลระหว่างบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างของแต่ละข้อเพียงคำตอบเดียวตามความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่าน โดยแต่ละคำตอบมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่าน**เห็นด้วยอย่างมาก**กับข้อความนั้นซึ่งตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง ท่าน**เห็นด้วย**กับข้อความนั้นซึ่งตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านมาก

ไม่แน่ใจ หมายถึง ท่าน**ไม่แน่ใจ**ว่าข้อความนั้นตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ท่าน**ไม่เห็นด้วย**กับข้อความนั้นเพราะไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือตรงกับไม่ความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่าน

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่าน**ไม่เห็นด้วยอย่างแน่นอน**เพราะข้อความนั้นไม่ตรงกับความคิดเห็นหรือไม่ตรงกับความจริงที่มีผลต่อการออกกำลังกายของท่านเลย

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การส่งเสริมการออกกำลังกายจากสมาชิกในครอบครัวทำให้ท่านสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ					
2. ท่านออกกำลังกายเพราะต้องการรักษาสุขภาพไม่ได้เกิดจากการสนับสนุนจากบุคคลอื่นๆ					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
3. ท่านคิดว่าหากมีคนช่วยดูแลบ้าน ท่านจะสามารถไปออกกำลังกายได้อย่าง สม่ำเสมอ					
4. ท่านสามารถไปออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอหากมีสมาชิกในครอบครัว รับ - ส่งไปสถานที่ออกกำลังกาย					
5. การโฆษณาเชิญชวนออกกำลังกายทางทีวี และป้ายประกาศณรงค์ ออกกำลังกายมีส่วนทำให้ท่านสนใจและหันมาออกกำลังกาย					
6. การได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือพยาบาลเกี่ยวกับรูปแบบการ ออกกำลังกายที่เหมาะสมทำให้ท่านกล้าออกกำลังกายมากขึ้น					
7. กลุ่มเพื่อนที่ออกกำลังกายด้วยกัน มีส่วนสำคัญทำให้ท่านออกกำลังกายได้ อย่างต่อเนื่อง					
8. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงานของท่านส่งเสริมให้ ออกกำลังกาย					
9. ท่านออกกำลังกายเพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ในสังคมปฏิบัติ					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10. ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนท่านส่วนใหญ่ออกกำลังกาย					
11. บุคคลในครอบครัวของท่านออกกำลังกาย ท่านจึงออกกำลังกายด้วย					
12. การออกกำลังกายร่วมกันเป็นกลุ่มทำให้ท่านมีแรงจูงใจไปออกกำลังกาย ทุกวัน					
13. ท่านเห็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขออกกำลังกายเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน ท่านจึงออกกำลังกายด้วย					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความมุ่งมั่นต่อแผนการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความตั้งใจจริงของท่านเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพียงคำตอบเดียว ดังต่อไปนี้

- มากที่สุด** หมายถึง ท่านวางแผนการออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้น**มากที่สุด**
- มาก** หมายถึง ท่านวางแผนการออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้น**มาก**
- ปานกลาง** หมายถึง ท่านวางแผนการออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้น**ปานกลาง**
- น้อย** หมายถึง ท่านวางแผนการออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้น**น้อย**
- น้อยที่สุด** หมายถึง ท่านวางแผนการออกกำลังกายของตัวท่าน และตั้งใจปฏิบัติตามแผนนั้น**น้อยที่สุด**
- ไม่ได้วางแผน** หมายถึง ท่านไม่ได้มีการวางแผนการออกกำลังกายใดๆ สำหรับตัวท่านเองไว้ก่อนล่วงหน้าเลย

ข้อความ	ระดับความตั้งใจปฏิบัติตามแผน					ไม่ได้มีการวางแผน
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. ท่านตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายและตั้งใจออกกำลังกายตามเป้าหมายที่ตั้งไว้						
2. ท่านจัดตารางเวลาออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน และตั้งใจออกกำลังกายตามตารางเวลาที่จัดไว้						
3. ท่านกำหนดประเภทการออกกำลังกายประจำวัน และตั้งใจออกกำลังกายตามแผนที่กำหนดไว้						
4. ท่านกำหนดสถานที่ออกกำลังกายไว้ และตั้งใจไปออกกำลังกายตามสถานที่ที่กำหนด						
5. ท่านตั้งใจจะจัดหาเสื้อผ้าที่สวยงามสำหรับสวมใส่ออกกำลังกายเพื่อจูงใจให้ตนเองสนใจออกกำลังกายมากขึ้น						
6. ท่านตั้งใจจะให้ของขวัญแก่ตัวเองเมื่อสามารถออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายที่วางไว้						