

Prince of Songkla University
ภาคผนวก
Pattani Campus

ภาคผนวก ก

หนังสือผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

Prince of Songkla University
Pattani Campus



ที่ ศธ 0521.2.0707/๒๖

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

11 มีนาคม 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ประยุทธ สุกก้อนทอง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนุสรณ์ เฮะมะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ “ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ”
โดยมี ดร.พงษ์พัชรินทร์ พุฒวัฒน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชิตชนก เชิงเซาว์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งขณะ
นี้อยู่ระหว่างดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยถูกต้องและ
สมบูรณ์ ภาควิชาพลศึกษาพิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันทพงศ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานภาควิชาพลศึกษา

โทร.0-7331-3094

โทรสาร.0-7331-3094



ที่ ศธ 0521.2.0707 / ๑๔

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

11 มีนาคม 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์เบญจพร ไพจิตรสัตยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนุสรัน เฮะมะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ “ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ”
โดยมี ดร.พงษ์พัชรินทร์ พุทธิวัฒน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชิตชนก เจริญเชาว์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งขณะ
นี้อยู่ระหว่างดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยถูกต้องและ
สมบูรณ์ ภาควิชาพลศึกษาพิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันทพงศ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานภาควิชาพลศึกษา

โทร.0-7331-3094

โทรสาร.0-7331-3094



ที่ ศธ 0521.2.0707 / ๒๓

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

11 มีนาคม 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์พิสิฐ ชาญรัมย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนุสรัน เฮาะมะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ “ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ”
โดยมี ดร.พงษ์พัชรินทร์ พุทธิวัฒน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชิตชนก เริงเช่าวี เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งขณะ
นี้อยู่ระหว่างดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยถูกต้องและ
สมบูรณ์ ภาควิชาพลศึกษาพิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันทวงศ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานภาควิชาพลศึกษา

โทร.0-7331-3094

โทรสาร.0-7331-3094



ที่ ศธ 0521.2.0707 / ๕๖

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

11 มีนาคม 2551

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ปรีชา จันทระประดิษฐ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนุสรณ์ เฮาะมะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ “ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ”
โดยมี ดร.พงษ์พัชรินทร์ พุทธิวัฒน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชิตชนก เชิงเขาว์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งขณะ
นี้อยู่ระหว่างดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยถูกต้องและ
สมบูรณ์ ภาควิชาพลศึกษาพิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันทพงศ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานภาควิชาพลศึกษา

โทร.0-7331-3094

โทรสาร.0-7331-3094



ที่ ศธ 0521.2.0707 / ม

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

11 มีนาคม 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์นิโกลัส สัตยานุรักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนุสรัน เฮาะมะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ “ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ”
โดยมี ดร.พงษ์พัชรินทร์ พุฒวัฒน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชิตชนก เขิงเช่าวี่ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งขณะ
นี้อยู่ระหว่างดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยถูกต้องและ
สมบูรณ์ ภาควิชาพลศึกษาพิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันทพงศ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานภาควิชาพลศึกษา

โทร.0-7331-3094

โทรสาร.0-7331-3094



ที่ ศธ 0521.2.0707 / ๒๐

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

11 มีนาคม 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน นางอวาทิพย์ แว

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนุสรณ์ เฮาะมะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ “ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ”
โดยมี ดร.พงษ์พัชรินทร์ พุฒวัฒน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชิตชนก เจริญเชาว์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งขณะ
นี้อยู่ระหว่างดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย เพื่อให้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยถูกต้องและ
สมบูรณ์ ภาควิชาพลศึกษาพิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบความเที่ยงตรง
ของเครื่องมือ ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้วิจัยในการปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัย
ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ สุขนันทพงศ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานภาควิชาพลศึกษา

โทร.0-7331-3094

โทรสาร.0-7331-3094

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามสำหรับการวิจัย

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. นายประยูทธ สุกก้อนทอง | อาจารย์สอน
ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา |
| 2. นางเบญจพร ไพจิตรสัตยา | อาจารย์สอน
ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา |
| 3. นายพิสิฐ ชาญรังสี | อาจารย์สอน
ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา |
| 4. นายปรีชา จันทรประดิษฐ์ | อาจารย์สอน
ประจำคณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา |
| 5. นางนิโลบล สัตยานุรักษ์ | อาจารย์สอน
ประจำคณะศิลปศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา |
| 6. นางอวาทิพย์ แว | นักวิชาการสาธารณสุข 7 โรงพยาบาลศูนย์ยะลา |

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ก

คุณภาพเครื่องมือการวิจัย

คุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

1. ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ส่วนที่ 2 แบบวัดปัจจัยด้านความรู้

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่						$\sum R$	IOC
	1	2	3	4	5	6		
1	1	1	1	1	1	1	6	1.0
2	1	1	1	1	1	1	6	1.0
3	1	1	1	1	1	1	6	1.0
4	1	1	1	1	1	1	6	1.0
5	1	1	1	0	1	1	5	0.8
6	1	1	1	1	1	1	6	1.0
7	1	1	1	0	1	1	5	0.8
8	1	1	0	1	1	1	5	0.8
9	1	1	0	1	1	0	4	0.6
10	1	1	1	1	1	1	6	1.0
11	1	1	1	1	1	1	6	1.0
12	1	1	0	1	1	1	5	0.8
13	1	1	0	0	1	1	4	0.6
14	1	1	0	1	1	1	5	0.8
15	1	1	1	1	1	1	6	1.0
16	1	1	0	1	1	0	4	0.6
17	1	1	0	0	1	1	4	0.6
18	1	1	1	0	1	1	5	0.8
19	1	1	1	1	1	1	6	1.0
20	1	1	0	1	1	1	5	0.8

หมายเหตุ * ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์

ส่วนที่ 2 แบบวัดปัจจัยด้านเจตคติ

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่						$\sum R$	IOC
	1	2	3	4	5	6		
1	1	1	1	1	1	1	6	1.0
2	1	-1	1	1	1	1	5	0.8
3	1	1	1	1	1	1	6	1.0
4	1	1	0	0	1	1	4	0.6
5	1	1	1	1	1	1	6	1.0
6	1	1	1	1	1	1	6	1.0
7	1	1	0	0	1	0	4	0.6
8	1	1	0	1	1	1	5	0.8
9	1	1	1	1	1	1	6	1.0
10	1	1	1	0	1	1	5	0.8
11	1	1	0	1	1	0	4	0.6
12	1	1	1	1	1	1	6	1.0
13	1	1	1	1	1	1	6	1.0
14	1	1	-1	1	1	1	5	0.8
15	1	1	-1	1	1	1	5	0.8
16	1	1	1	1	0	1	5	0.8
17	1	1	1	1	1	1	6	1.0
18	1	1	1	1	1	1	6	1.0
19	1	0	1	1	1	1	5	0.8
20	1	1	1	1	1	1	6	1.0

หมายเหตุ * ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์

ส่วนที่ 3 แบบวัดปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่						ΣR	IOC
	1	2	3	4	5	6		
1	1	1	1	1	1	1	6	1.0
2	1	1	1	1	1	1	6	1.0
3	1	1	1	1	1	1	6	1.0
4	1	1	1	1	1	1	6	1.0
5	1	-1	1	1	1	1	5	0.8
6	1	1	1	1	1	1	6	1.0
7	1	1	1	1	1	1	6	1.0
8	1	1	1	1	1	1	6	1.0
9	1	-1	1	-1	1	1	4	0.6
10	1	1	1	1	1	1	6	1.0
11	1	1	1	1	1	1	6	1.0
12	1	1	1	1	1	1	6	1.0
13	1	1	0	1	1	-1	4	0.4
14	1	1	1	1	1	0	5	0.8
15	1	1	1	1	1	1	6	1.0

หมายเหตุ * ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์

ส่วนที่ 4 แบบวัดปัจจัยด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่						$\sum R$	IOC
	1	2	3	4	5	6		
1	1	1	1	1	1	1	6	1.0
2	1	1	1	1	1	1	6	1.0
3	1	1	1	1	1	1	6	1.0
4	1	1	1	1	1	1	6	1.0
5	1	1	0	1	1	1	5	0.8
6	1	1	1	1	1	1	6	1.0
7	1	1	1	1	1	1	6	1.0
8	1	1	1	1	1	1	6	1.0
9	1	1	1	1	1	1	6	1.0
10	1	1	1	1	1	1	6	1.0
11	1	1	1	1	1	1	6	1.0
12	1	1	1	1	1	1	6	1.0
13	1	1	1	1	1	1	6	1.0
14	1	1	1	1	1	1	6	1.0
15	1	1	0	1	1	0	4	0.6
16	1	1	1	1	1	1	6	1.0
17	1	1	0	1	1	0	4	0.6
18	1	1	1	1	1	1	6	1.0
19	1	1	1	1	1	1	6	1.0
20	1	-1	0	1	1	0	3	0.4
21	1	1	1	1	1	1	6	1.0
22	1	1	1	1	1	0	5	0.8

หมายเหตุ * ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ / แสดงความคิดเห็น

ข้อที่	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญคนที่						$\sum R$	IOC
	1	2	3	4	5	6		
1	1	1	0	1	1	0	4	0.6
2	1	1	0	1	1	0	4	0.6
3	1	1	0	1	1	0	4	0.6
4	1	1	0	1	1	0	4	0.6
5	1	1	-1	1	1	0	4	0.6
6	1	-1	1	1	1	0	4	0.6

หมายเหตุ * ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์

Prince of Songkla University
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ง

แบบสอบถามการวิจัย



แบบสอบถาม

การวิจัยเรื่อง **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา**
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นงานวิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ผลการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมและส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลาต่อไป

ในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือจากนักศึกษาทุกคน ตอบแบบสอบถาม โดยอ่านคำชี้แจงแต่ละส่วนให้เข้าใจ แล้วตอบคำถามตามความเป็นจริง และครบถ้วนทุกข้อ โดยไม่ต้องระบุชื่อ-สกุล สาขาวิชา ชั้นปี และคณะที่นักศึกษาเรียน

แบบสอบถามทั้งหมดแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ประกอบด้วยปัจจัย 4 ด้าน คือ

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 1. ด้านความรู้ | จำนวน 20 ข้อ |
| 2. ด้านเจตคติ | จำนวน 20 ข้อ |
| 3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม | จำนวน 15 ข้อ |
| 4. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย | จำนวน 22 ข้อ |

ตอนที่ 3 : ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ประกอบด้วยปัจจัย 4 ด้าน คือ

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| 1. ด้านความรู้ | จำนวน 1 ข้อ |
| 2. ด้านเจตคติ | จำนวน 2 ข้อ |
| 3. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม | จำนวน 1 ข้อ |
| 4. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย | จำนวน 2 ข้อ |

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักศึกษาเป็นอย่างยิ่งในการให้ความร่วมมือ เพราะผลของคำตอบเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในทางวิชาการและมีส่วนสนับสนุนทางวิชาการให้มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นางสาวนุสรณ์ เฮาะมะ

ผู้วิจัย

แบบสอบถาม

การวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามต่อไปนี้โดยทำเครื่องหมาย / ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. ปัจจุบันนักศึกษากำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1) ชั้นปีที่ 1 3) ชั้นปีที่ 3
 2) ชั้นปีที่ 2 4) ชั้นปีที่ 4
3. นักศึกษากำลังศึกษาในคณะ
 - 1) คณะศึกษาศาสตร์
 - 2) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
 - 3) คณะศิลปศาสตร์
4. นักศึกษามีโรคประจำตัว
 - 1) มี โปรดระบุ.....
 - 2) ไม่มี
5. ปัจจุบันนักศึกษาก่อร่างร่างกายหรือไม่
 - 1) ไม่ออกกำลังกาย
 - 2) ออกกำลังกาย
6. นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากสื่อต่างๆบ้างหรือไม่
 - 1) ไม่ได้รับ
 - 2) ได้รับจาก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 2.1) การประชาสัมพันธ์ของสถาบันการศึกษาฯ
 - 2.2) หนังสือพิมพ์ 2.6) เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
 - 2.3) อินเทอร์เน็ต 2.7) วิทยุ
 - 2.4) โทรทัศน์ 2.8) โบสเตอร์ / แผ่นพับ
 - 2.5) เพื่อน / ครู อาจารย์ 2.9) อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ประกอบด้วยปัจจัย 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านความรู้

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด
เพียงคำตอบเดียว

ลำดับ	ข้อความ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา	ระดับความรู้		
		ใช่	ไม่ใช่	ไม่ แน่ใจ
1	การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
2	การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที			
3	การออกกำลังกายควรหลังจากรับประทานอาหารแล้วอย่างน้อย 30 นาที			
4	การอบอุ่นร่างกายไม่จำเป็นสำหรับการออกกำลังกาย			
5	ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย			
6	การออกกำลังกายที่ดีต้องปฏิบัติในสนามกว้างๆเท่านั้น			
7	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะส่งผลทำให้ ความต้านทานโรคต่ำ			
8	การออกกำลังกายโดยวิธีการแอโรบิกเท่านั้นที่จะทำให้มีรูปร่างดี			
9	โรคทุกชนิดสามารถหายได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ			
10	การเดินถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายที่สุดและประหยัดที่สุด			
11	ในขณะที่มีอาการไข้ควรมีการออกกำลังกายเพราะจะทำให้อาการ ไข้หายเร็วขึ้น			
12	ความเครียดหายได้ด้วยการออกกำลังกาย			
13	หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะเกิดอันตรายต่อเด็กในครรภ์			
14	การดื่มสุราก่อนออกกำลังกายจะทำให้กระตุนการไหลเวียนโลหิตได้ดีขึ้น			
15	ผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกาย			
16	การออกกำลังกายจะทำให้มีสมาธิดีขึ้น			
17	การออกกำลังกายทำให้นुकลิกภาพดี			
18	ผู้หญิงขณะที่มีประจำเดือนไม่ควรออกกำลังกาย			
19	การออกกำลังกายถือว่าการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ที่ดีที่สุด			
20	การออกกำลังกายช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง			

2. ปัจจัยด้านเจตคติ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น		
		เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ
1	การออกกำลังกายทำให้เกิดความสนุกสนาน			
2	การออกกำลังกายเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียด			
3	คารานักร้องมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกาย			
4	การออกกำลังกายจะส่งผลทำให้ร่างกายมีสัดส่วนสวยงาม			
5	ผู้ที่เป็นนักกีฬาไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย			
6	ผู้ที่ทำงานหนักไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย			
7	การออกกำลังกายทำให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น			
8	การแต่งกายที่เหมาะสม จำเป็นสำหรับการออกกำลังกายมาก			
9	กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อความสนใจในการออกกำลังกายอย่างมาก			
10	การออกกำลังกายส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตดีขึ้น			
11	การออกกำลังกายสามารถรักษาโรคบางโรคได้ เช่น โรคเบาหวาน			
12	การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายเพิ่มความสูงขึ้น			
13	การออกกำลังกายสามารถลดความอ้วน และสร้างบุคลิกภาพที่ดี			
14	การออกกำลังกายไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ			
15	การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เกิดความเมื่อยล้า กระดูกและข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมเร็วขึ้น			
16	การออกกำลังกายทำให้เกิดความสามัคคี			
17	นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและจะออกกำลังกายต่อไปจนกว่าร่างกายจะไม่เอื้ออำนวย			
18	การออกกำลังกายไม่ใช่ สิ่งจำเป็นในการรักษาสุขภาพ			
19	ผู้ชายที่มีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ ถือว่าเป็นคนที่มีสุขภาพดี			
20	หากได้วิ่งมาราธอนประมาณ 1 เดือน ก็จะพ้นจากการเป็นโรคหัวใจ			

3. ปัจจัยด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด
เพียงคำตอบเดียว

ลำดับ	ข้อความ	ระดับแรงสนับสนุนทางสังคม		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
	ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา			
1	คนในครอบครัวสนับสนุนให้นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬา			
2	คนในครอบครัวมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาร่วมกับนักศึกษา			
3	เพื่อนของนักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกคน			
4	มีเพื่อนคอยชักชวนให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกาย			
5	สถาบันฯ ให้สิทธิพิเศษ โดยการยกเว้นค่าเล่าเรียนสำหรับนักศึกษาที่เป็นนักกีฬา และทำชื่อเสียงให้กับสถาบันฯ			
6	สถาบันฯ มีการจัดโครงการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษา เช่น โครงการแอโรบิค โครงการกีฬาต้านยาเสพติด ฯลฯ			
7	สถาบันฯ มีการสนับสนุนอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ			
8	สถาบันฯ ส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้และความชำนาญในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อไปเผยแพร่ต่อชุมชนต่อไป			
9	การเดินทางไปออกกำลังกายมีความสะดวก ปลอดภัย			
10	บริเวณที่พักของนักศึกษา มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกายที่หลากหลายและประหยัด			
11	หน่วยงานรัฐและเอกชนมีการรณรงค์ตามสื่อต่างๆ ให้ประชาชนทั่วไปทุกเพศทุกวัยหันมาออกกำลังกาย			
12	มีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย โดยการจัดการแข่งขันกีฬาระดับหมู่บ้าน ตำบล จังหวัด เป็นต้น			
13	มีการมอบทุนการศึกษาสำหรับนักเรียน / นักศึกษาที่มีความสามารถด้านกีฬามากขึ้นและจริงจัง			
14	สถานที่ที่ไปออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
15	นักศึกษาซื้ออุปกรณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย			

4. ปัจจัยด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด
เพียงคำตอบเดียว

ปฏิบัติประจำ หมายถึง ได้ปฏิบัติสม่ำเสมอเป็นประจำ เช่น ในจำนวน 10 ครั้ง ปฏิบัติทั้ง 10 ครั้ง
ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง ได้ปฏิบัติอยู่บ้างแต่ไม่สม่ำเสมอ เช่น ในจำนวน 10 ครั้ง ปฏิบัติ 4-6 ครั้ง
ไม่เคยปฏิบัติ หมายถึง ไม่ได้ปฏิบัติเลย เช่น ในจำนวน 10 ครั้ง ไม่ปฏิบัติเลยทั้ง 10 ครั้ง

ลำดับ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ		
		ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
	ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา			
1	นักศึกษาก่อนออกกำลังกายจนเหนื่อย หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก			
2	นักศึกษาก่อนอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายอย่างน้อย 10 นาที			
3	นักศึกษาก่อนออกกำลังกายจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน			
4	นักศึกษาก่อนออกกำลังกายเมื่อรู้สึกว่าร่ากายผิดปกติ			
5	นักศึกษาก่อนออกกำลังกายและเล่นกีฬา			
6	เมื่อบาดเจ็บจากการออกกำลังกายควรใช้น้ำแข็งประคบ และหยุดการเคลื่อนไหวส่วนที่บาดเจ็บ			
7	นักศึกษาก่อนแต่งกายเหมาะสมกับการออกกำลังกายและชนิด กีฬา			
8	นักศึกษาก่อนคลายกล้ามเนื้อทุกครั้งหลังจากการออก กำลังกาย			
9	นักศึกษาก่อนออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20-30 นาที			
10	นักศึกษาก่อนออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์			
11	นักศึกษาก่อนสำรวจความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย และอุปกรณ์ก่อนออกกำลังกาย			
12	นักศึกษาก่อนเลือกออกกำลังกายตามความสนใจและความถนัด ของตัวเอง			
13	นักศึกษาก่อนดื่มน้ำหลังจากออกกำลังกายเสร็จสิ้นทันที			
14	นักศึกษาก่อนออกกำลังกายพร้อมกับเพื่อนๆ เป็นประจำ			

ลำดับ	ข้อความ	ระดับพฤติกรรมที่ปฏิบัติ		
		ปฏิบัติ ประจำ	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติเลย
15	นักศึกษาชักชวนบุคคลในครอบครัวหรือญาติพี่น้องออกกำลังกายเสมอ			
16	นักศึกษาอาบน้ำทันที หลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ			
17	นักศึกษาให้ข้อมูลที่ถูกต้องและแนะนำบุคคลอื่นให้หันมาออกกำลังกาย			
18	นักศึกษานิยมออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ เช่น ลูกวิ่งไฟฟ้า คริมเบล เป็นต้น			
19	นักศึกษามักจะออกกำลังกายในช่วงเวลาเดียวกัน เช่น ช่วงเช้าหรือเย็น			
20	นักศึกษาคิดตามข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
21	นักศึกษามีการตรวจสอบร่างกาย โดยการชั่งน้ำหนักอยู่เสมอ			
22	นักศึกษามักจะนำเรื่องต่างๆ มาคิดในขณะที่ออกกำลังกาย			

ตอนที่ 3 : ข้อเสนอแนะ / แสดงความคิดเห็น

ด้านความรู้

1. นักศึกษาคิดว่าการออกกำลังกายที่ให้ผลดีกับร่างกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์หนึ่งกี่วันและแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณเท่าใด (เช่น 2 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละประมาณ 20 นาที)

.....

.....

.....

ด้านเจตคติ

2. นักศึกษาคิดว่าการออกกำลังกายแบบใดที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด (เช่น แอโรบิค)

.....

.....

.....

3. นักศึกษาคิดว่าช่วงเวลาใดที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายมากที่สุด (เช่น เช้าเวลาประมาณ 07.00-07.30น.)

.....

.....

.....

ด้านสนับสนุนทางสังคม

4. สถานที่ใดที่นักศึกษาคิดว่าเหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย และสถานที่นั้นควรมีองค์ประกอบอะไรบ้าง (เช่น สนามกีฬาโรงเรียน เพราะมีความกว้างขวาง หรือบริเวณบ้านที่อาศัย เพราะสะดวก)

.....

.....

.....

ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย

5. การออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว นักศึกษาคิดว่ายังมีประโยชน์ทางด้านใด

.....

.....

.....

6. แนวทางที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาส่วนใหญ่ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา หันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก จ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



สพท.ว.ช.บ.131
เลขที่รับ 1724
รับวันที่ 6 ต.ค. 2551
เวลา 09.00 น.

ที่ ศธ 0521.2.0707/24

ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาเขต
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี 94000

24 มิถุนายน 2551

ฝ่ายแผนและพัสดุ
เลขที่รับ 127
รับวันที่ 6 ต.ค. 2551
เวลา 14.00 น.

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตยะลา

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดงานวิจัยโดยสังเขป พร้อมเครื่องมือการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนุสรณ์ เฮะมะ นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กำลังทำวิทยานิพนธ์
ในหัวข้อ “ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ”
โดยมี ดร.พงษ์พัชรินทร์ พุทธิวัฒน์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ชิตชนก เขิงเขาว์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อให้การวิจัยถูกต้องและสมบูรณ์

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้กรุณาให้นักศึกษาได้เก็บข้อมูลจากนักศึกษาศาสนาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

Prof. รองอธิการบดีฯ

ดร.พงษ์พัชรินทร์ พุทธิวัฒน์
อ.นุสรณ์ เฮะมะ

AK
9 ต.ค. 51

ขอแสดงความนับถือ

[Signature]

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ สุขนันทพงศ์)

หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักงานภาควิชาพลศึกษา

โทร.0-7331-3094

โทรสาร.0-7331-3094

อ.นุสรณ์
อ.นุสรณ์ เฮะมะ
[Signature]
9 ต.ค. 51