

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้

แบบสอบถามฉบับนี้ใช้สอบถามสมาชิกที่มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง ณ ที่นี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกงของประชาชนภาคใต้ ประกอบด้วย 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามอิทธิพลด้านสถานการณ์ด้านการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง

ตอนที่ 5 แบบสอบถามอิทธิพลระหว่างบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งกง

เลขที่

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของประชาชนภาคใต้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง หน้าคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

<p>1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี</p> <p>2. เพศ</p> <p><input type="checkbox"/> 1) ชาย</p> <p><input type="checkbox"/> 2) หญิง</p> <p>3. สถานภาพสมรสของท่าน</p> <p><input type="checkbox"/> 1) โสด</p> <p><input type="checkbox"/> 2) คู่</p> <p><input type="checkbox"/> 3) หม้าย/หย่า/แยก</p> <p>4. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน</p> <p><input type="checkbox"/> 1) ไม่ได้เรียน</p> <p><input type="checkbox"/> 2) ระดับประถมศึกษา</p> <p><input type="checkbox"/> 3) ระดับมัธยมศึกษา หรือ ปวช.</p> <p><input type="checkbox"/> 4) ระดับอนุปริญญา หรือ ปวส.</p> <p><input type="checkbox"/> 5) ระดับปริญญาตรี หรือ สูงกว่า</p> <p>5. อาชีพปัจจุบันของท่าน</p> <p><input type="checkbox"/> 1) เกษตรกรรม</p> <p><input type="checkbox"/> 2) ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว</p> <p><input type="checkbox"/> 3) รับราชการ</p> <p><input type="checkbox"/> 4) รับจ้าง</p> <p><input type="checkbox"/> 5) อื่นๆ (โปรดระบุ).....</p>	<p>สำหรับผู้วิจัย</p> <p>INFORMATION</p> <p>AGE <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>SEX <input type="checkbox"/></p> <p>STATUS <input type="checkbox"/></p> <p>EDU <input type="checkbox"/></p> <p>OCC <input type="checkbox"/></p>
---	--

<p>6. ความเพียงพอของรายได้</p> <p><input type="checkbox"/> 1) เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บ</p> <p><input type="checkbox"/> 2) พอใช้แต่ไม่มีเงินเหลือเก็บ</p> <p><input type="checkbox"/> 3) ไม่พอใช้แต่ไม่มีหนี้สิน</p> <p><input type="checkbox"/> 4) ไม่พอใช้และมีหนี้สิน</p>	<p>INCOME <input type="checkbox"/></p>
<p>7. ท่านฝึกออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงานานประมาณ.....ปี.....เดือน</p>	<p>LONG <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
<p>8. ภาวะสุขภาพของท่านก่อนที่มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งเป็นอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> 1) แข็งแรง</p> <p><input type="checkbox"/> 2) อ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย (โปรดระบุอาการหรือโรคประจำตัว).....</p> <p>.....</p>	<p>PAST Hx. <input type="checkbox"/></p>
<p>9. ภาวะสุขภาพของท่านหลังจากที่ได้มาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งเป็นอย่างไร</p> <p><input type="checkbox"/> 1) แข็งแรงขึ้น</p> <p><input type="checkbox"/> 2) เหมือนเดิม</p> <p><input type="checkbox"/> 3) อ่อนแอ เจ็บป่วยบ่อย (โปรดระบุอาการหรือโรคประจำตัว).....</p> <p>.....</p>	<p>PRES Hx. <input type="checkbox"/></p>
<p>10. เพราะเหตุใดท่านจึงเลือกออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้ง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1) เพราะชอบและรู้สึกว่าการออกกำลังกายแบบนี้เหมาะกับท่าน</p> <p><input type="checkbox"/> 2) เพราะหวังว่าการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งจะช่วยให้ท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง</p> <p><input type="checkbox"/> 3) เพราะเห็นผู้อื่นออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งแล้วมีสุขภาพที่แข็งแรง</p> <p><input type="checkbox"/> 4) เพราะการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งมีคนตรีไพบระประกอบการเคลื่อนไหว ร่วมกับการฝึกลมหายใจ ซึ่งช่วยให้จิตใจเป็นสมาธิและผ่อนคลาย</p>	<p>CAUSE EX</p> <p>EX.1 <input type="checkbox"/></p> <p>EX.2 <input type="checkbox"/></p> <p>EX.3 <input type="checkbox"/></p> <p>EX.4 <input type="checkbox"/></p>
<p>11. เพราะเหตุใดท่านจึงเลือกออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งในสถานที่ที่ท่านฝึกในปัจจุบัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</p> <p><input type="checkbox"/> 1) ใกล้บ้าน</p> <p><input type="checkbox"/> 2) เดินทางสะดวก มีรถรับ-ส่ง</p> <p><input type="checkbox"/> 3) ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายสะดวกกับท่าน</p> <p><input type="checkbox"/> 4) มีเพื่อนร่วมออกกำลังกาย</p> <p><input type="checkbox"/> 5) ชอบสถานที่</p> <p><input type="checkbox"/> 6) อื่นๆ (โปรดระบุ).....</p>	<p>PLACE</p> <p>PL.1 <input type="checkbox"/></p> <p>PL.2 <input type="checkbox"/></p> <p>PL.3 <input type="checkbox"/></p> <p>PL.4 <input type="checkbox"/></p> <p>PL.5 <input type="checkbox"/></p> <p>PL.6 <input type="checkbox"/></p>

12. ท่านออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งอย่างสม่ำเสมอหรือไม่

- 1) สม่ำเสมอ (มากกว่าหรือเท่ากับ 4 ครั้งต่อสัปดาห์)
 2) ไม่สม่ำเสมอ (เท่ากับหรือน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์)

13. ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งในแต่ละวันเป็นเวลาใด

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) ช่วงเช้า เวลา.....น. ถึง.....น.
 2) ช่วงเย็น เวลา.....น. ถึง.....น.
 3) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

14. ท่านได้ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซึ้งแบบใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 1) ราซึ้งหรือไท้เก๊กลมปราณ 18 ท่า ได้แก่
 ชุดที่ 1 ชุดที่ 2 ชุดที่ 3 ชุดที่ 5 ชุดที่ 6
- 2) รำมวยไท้เก๊ก ได้แก่
 85 ท่า 48 ท่า 42 ท่า 40 ท่า 24 ท่า
- 3) รำกระบี่ ได้แก่
 51 ท่า 42 ท่า 32 ท่า
- 4) รำดาบกังฟู ได้แก่
 ชุดที่ 1 ชุดที่ 2
- 5) ราพิัค (โปรดระบุ).....
- 6) ราเหยียนจี้หู้
- 7) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

FREQUENCY

FRE.1

FRE.2

TIME

TIM.1

TIM.2

TIM.3

TYPE

TYPE.1

SUB T1

TYPE.2

SUB T2

TYPE.3

SUB T3

TYPE.4

SUB T4

TYPE.5

TYPE.6

TYPE.7

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงของประชาชนภาคใต้
แบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
ท่านคิดว่าการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิงกงมีประโยชน์อย่างไร					BENEFIT
1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย หรือเจ็บป่วยเล็กน้อยๆจะหายได้เร็วขึ้น.....	B.1 <input type="checkbox"/>
2. ช่วยให้ร่างกายสดชื่น.....	B.2 <input type="checkbox"/>
3. ช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่างๆมีความแข็งแรงและยืดหยุ่น.....	B.3 <input type="checkbox"/>
4. ช่วยผ่อนคลายความเครียด.....	B.4 <input type="checkbox"/>
5. ช่วยให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส.....	B.5 <input type="checkbox"/>
6. ช่วยให้จิตสงบเป็นสมาธิ.....	B.6 <input type="checkbox"/>
7. ช่วยให้มีความทนทานในการทำสิ่งต่างๆมากขึ้น.....	B.7 <input type="checkbox"/>
8. ช่วยให้อารมณ์เยือกเย็นและมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น.....	B.8 <input type="checkbox"/>

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการออกกำลังกายแบบ ไข่แก็ก-ซิ่งง
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
1. ท่านสามารถเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกาย แบบ ไข่แก็ก-ซิ่งงด้วยตนเองได้.....	EFFICACY EFF.1 <input type="checkbox"/>
2. ท่านสามารถจัดสรรเวลาเพื่อไปออกกำลังกาย แบบ ไข่แก็ก-ซิ่งงได้.....	EFF.2 <input type="checkbox"/>
3. สภาพร่างกายของท่านในปัจจุบันสามารถออก กำลังกายแบบ ไข่แก็ก-ซิ่งงได้.....	EFF.3 <input type="checkbox"/>
4. ท่านมีความใจเย็นกับการรำ ไข่แก็ก-ซิ่งงซึ่งมี การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ.....	=	EFF.4 <input type="checkbox"/>
5. ท่านมีความเพียรและความอดทนในการรำ ไข่แก็ก-ซิ่งง.....	EFF.5 <input type="checkbox"/>

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซิ่ง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
					OBSTACLE
1. ท่านไม่สามารถออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซิ่งได้ สม่ำเสมอเนื่องจากไม่ค่อยมีเวลา.....	OBS.1 <input type="checkbox"/>
2. ตารางเวลาในการออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซิ่ง ของสถานที่นี้ไม่เอื้อต่อการมาร่วมออกกำลังกายของ ท่าน เพราะต้องทำกิจกรรมจำเป็นต่างๆ หรือคิ่่นนอน ไม่ทัน.....	OBS.2 <input type="checkbox"/>
3.ความไม่สะดวกกับการเดินทางทำให้ท่านมาออก กำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซิ่ง ไม่สม่ำเสมอ.....	OBS.3 <input type="checkbox"/>
4. สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย เช่น ฝนตก น้ำท่วม ทำให้ท่านไม่สะดวกมาออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่- ซิ่ง.....	OBS.4 <input type="checkbox"/>
5. ความไม่ปลอดภัยของบ้านเมืองเป็นเหตุให้ท่านไม่ สะดวกในการมาออกกำลังกายแบบ ไข่ไก่-ซิ่ง...	OBS.5 <input type="checkbox"/>

ตอนที่ 4 อิทธิพลด้านสถานการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย	สำหรับผู้วิจัย
<p>ท่านออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงจนถึงปัจจุบันนี้ คิดว่าเนื่องจากได้รับอิทธิพลจากสิ่งต่อไปนี้</p> <p>1. การออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงของกลุ่มมี รูปแบบหลากหลาย รวมทั้งมีคนตรีประกอบที่ไพเราะ ทำให้เกิดความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย.....</p> <p>2. สถานที่ออกกำลังกายมีพื้นที่กว้างขวาง แสง สว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีสิ่งรบกวน ใดๆ เป็นเหตุให้ท่านอยากมาออกกำลังกาย.....</p> <p>3. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ทำให้ ท่านมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงโดยไม่ต้องวิตก กังวลต่ออันตรายใดๆ.....</p> <p>4. ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบ ไท้เก๊ก-ซิ้งงมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตของท่าน ทำให้ท่านสามารถมาออกกำลังกายได้สะดวก.....</p> <p>5. ท่านมีความสะดวกในการเดินทางมายัง สถานที่ออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง.....</p>					<p>SITUATION</p> <p>SIT. 1 <input type="checkbox"/></p> <p>SIT. 2 <input type="checkbox"/></p> <p>SIT. 3 <input type="checkbox"/></p> <p>SIT. 4 <input type="checkbox"/></p> <p>SIT. 5 <input type="checkbox"/></p>

ตอนที่ 5 อิทธิพลระหว่างบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง ซึ่งประกอบด้วย

กลุ่มและพฤติกรรมกลุ่ม และพฤติกรรมผู้นำกลุ่ม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็น ด้วย มาก	เห็น ด้วย ปาน กลาง	เห็น ด้วย น้อย	ไม่ เห็น ด้วย	สำหรับ ผู้วิจัย
<p>ท่านออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงจนถึงปัจจุบันเนื่องจากได้รับอิทธิพลจากกลุ่มและพฤติกรรมกลุ่มดังนี้</p> <p>1. สมาชิกในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับหลักการและวิธีการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงที่ถูกต้อง.....</p> <p>2. สมาชิกในกลุ่มมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง.....</p> <p>3) สมาชิกในกลุ่มมีความสนิทสนมและรักใคร่กันดี.....</p> <p>4) ท่านได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอยู่เสมอเมื่อท่านมีปัญหา.....</p>					<p>GROUP</p> <p>G 1 <input type="checkbox"/></p> <p>G 2 <input type="checkbox"/></p> <p>G 3 <input type="checkbox"/></p> <p>G.4 <input type="checkbox"/></p>
<p>ท่านออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงจนถึงปัจจุบันเนื่องจากได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมของแกนนำกลุ่มดังนี้</p> <p>1) แกนนำกลุ่มเป็นต้นแบบที่ดีของท่านทางในการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงที่ถูกต้อง.....</p> <p>2) แกนนำกลุ่มเป็นต้นแบบที่ดีในการมาออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งงอย่างสม่ำเสมอ.....</p> <p>3) แกนนำกลุ่มให้คำแนะนำแก่ท่านด้วยความเต็มใจเมื่อท่านมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง..</p> <p>4) แกนนำกลุ่มให้ความเป็นมิตรและให้ความเป็นกันเองกับท่าน.....</p> <p>5) แกนนำกลุ่มมีความรับผิดชอบที่ดีในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบไท้เก๊ก-ซิ้งง.....</p>					<p>LEADER</p> <p>L.1 <input type="checkbox"/></p> <p>L.2 <input type="checkbox"/></p> <p>L.3 <input type="checkbox"/></p> <p>L.4 <input type="checkbox"/></p> <p>L.5 <input type="checkbox"/></p>