

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือในการวิจัย
แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2660

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา 2560**

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ปีการศึกษา 2560 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความรู้ เจตคติและปฏิบัติ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบสอบถามมีลักษณะแบบปลายเปิด

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย หญิง

2. ชั้นปี

ชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 ชั้นปีที่ 4

3. คณะ

ครุศาสตร์ นิติศาสตร์ มนุษยศาสตร์และสังคม

ศาสตร์

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี วิทยาการจัดการ เทคโนโลยีการเกษตร

เทคโนโลยีสารสนเทศ วิศวกรรมศาสตร์

รัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

มหาสารคาม

ปีการศึกษา 2560 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ความรู้ เจตคติและปฏิบัติ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	ใช่	ไม่ใช่
1. ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีการลาป่วยน้อยลง		
2. การออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วงคือช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง ช่วงผ่อนคลาย		
3. ระยะเวลาการออกกำลังกายให้มีสุขภาพดี คือครั้งละ 15 – 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน		
4. ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันที		
5. บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย		
6. ควรออกกำลังกายหักโหมให้เหนื่อยมาก ๆ เมื่อเริ่มออกกำลังกายครั้งแรก		
7. การออกกำลังกายทำให้ระบบไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ และระบบอื่น ๆ แข็งแรงขึ้น		
8. ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรออกกำลังกายมากกว่าคนที่มีสุขภาพแข็งแรง		
9. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น		
10. การออกกำลังกายเป็นการหด ยึดกล้ามเนื้อ และข้อต่อ		
11. การออกกำลังกายทำให้เกิดการใช้ออกซิเจนและเผาผลาญอาหารในร่างกายเพิ่มขึ้น		
12. เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย		

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก / ความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

เจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้					
2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้					
3. การออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี					
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน					
5. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น					
6. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด					
7. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีสุขภาพจิตที่ดี					
8. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านหลับง่ายขึ้น					
9. การออกกำลังกายช่วยให้ท่านมีบุคลิกภาพที่ดี					
10. การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง					
11. การออกกำลังกายทำให้รูปร่างดีขึ้น					
12. การออกกำลังกายช่วยชะลอความชราได้					
13. สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวการออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้อาการของโรคไม่รุนแรงขึ้น					
14. การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
15. การออกกำลังกายทำให้จิตใจแจ่มใส					
16. ก่อนออกกำลังกายท่านมีการปรับสภาพร่างกายด้วยการอบอุ่นร่างกายอย่างถูกต้อง					
17. ท่านออกกำลังกายโดยใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีและสัปดาห์ละ 3 วัน					
18. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย					
19. ท่านเริ่มออกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่เบา ๆ แล้วค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย					
20. ท่านออกกำลังกายโดยปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติของอุปกรณ์นั้น					

แบบสอบถามด้านพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย (ด้านปฏิบัติ) ของนักศึกษาผู้ตอบ
คำถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามความเป็นจริงของท่าน

ลำดับ	ด้านปฏิบัติ	ความถี่ของพฤติกรรม			
		ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1	ท่านออกกกำลังกายเป็นหมู่หรือเป็นกลุ่ม				
2	ท่านออกกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที				
3	หลังจากการออกกออกกำลังกายท่านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับมาสู่ปกติ				
4	ท่านมีการสำรวจตนเองว่าร่างกายแข็งแรงไม่ เป็นอุปสรรคต่อการออกกกำลังกาย				
5	ท่านพักผ่อนเพียงพอหลังจากการออกกออกกำลังกาย				
6	ท่านมีการวางแผนหรือจัดสรรช่วงเวลาในการ ออกกกำลังกาย				
7	ท่านมีการเคลื่อนไหวจากการทำงานบ้าน				
8	ท่านเริ่มต้นออกกกำลังกายโดยเริ่มต้นที่ค่อยเพิ่มความหนักของการออกกกำลังกาย				
9	ท่านออกกกำลังกายโดยท่านปฏิบัติตามวิธีฝึก ของอุปกรณ์นั้น ๆ				
10	ท่านเลือกเดินขึ้นบันไดโดยการใช้ลิฟต์ขึ้นหรือ ลงบันได 1 ชั้น				
11	ช่วงเวลาเย็นเป็นช่วงเวลาที่ท่านใช้เป็นการออก กกำลังกาย				
12	ท่านออกกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหาร ทันที				
13	ท่านออกกกำลังกายหลายรูปแบบเพื่อไม่ให้เกิด ความเบื่อหน่าย				

