



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจง

ดิฉัน นางเพ็ญประภา ถวิลลาภ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ แผนก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังทำการวิจัยเกี่ยวกับ “ ความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ” ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาและเป็นแนวทางให้ผู้บริหารของมหาวิทยาลัยในการนำไปวางแผนพัฒนาสุขภาพให้นักศึกษาต่อไปในอนาคต

ดิฉันจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งท่านสามารถจะตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ และในระหว่างการตอบแบบสอบถามท่านสามารถยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของท่านแต่อย่างใด ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และนำเสนอในภาพรวมใช้เฉพาะงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

ขอขอบพระคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ลงชื่อ.....

ผู้ตอบแบบสอบถาม

นางเพ็ญประภา ถวิลลาภ

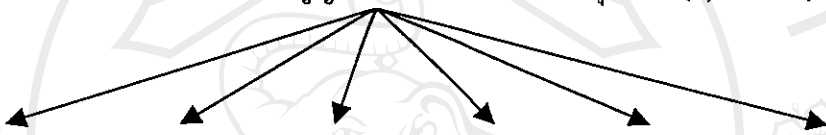
ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบกำหนดสัดส่วน (proportionate stratified random sampling) (Polit & Hungler, 1999) ตามคณะและชั้นปีที่ศึกษา และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) จากนักศึกษาแต่ละชั้นปี (จุดทศนิยมที่เกิดจากการคำนวณ ถ้ามามากกว่า 0.5 ปัดขึ้นเป็นจำนวนเต็ม) ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

จำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (4,193 ราย)



	แพทยศาสตร์ n (N)	พยาบาลศาสตร์ n (N)	ทันตแพทยศาสตร์ n (N)	เภสัชศาสตร์ n (N)	เทคนิคการแพทย์ n (N)	สัตวแพทยศาสตร์ n (N)
ชั้นปีที่ 1	14 (155)	10 (115)	7 (78)	15 (166)	24 (273)	5 (53)
ชั้นปีที่ 2	14 (160)	13 (143)	6 (64)	12 (139)	19 (217)	5 (53)
ชั้นปีที่ 3	17 (199)	17 (192)	5 (62)	13 (143)	21 (245)	5 (54)
ชั้นปีที่ 4	16 (186)	17 (189)	7 (84)	14 (155)	25 (287)	4 (43)
ชั้นปีที่ 5	16 (184)		6 (70)	12 (134)		5 (56)
ชั้นปีที่ 6	15 (168)		7 (76)			4 (50)

จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้ทั้งหมด เท่ากับ 370 ราย (จากประชากร 4,193 ราย)

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เลขที่แบบสอบถาม.....

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบข้อมูลของท่าน

กรุณาเติมข้อความลงในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย / ใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุปี
3. กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่
4. คณะที่กำลังศึกษา

ส่วนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบวัดนี้ต้องการทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของท่าน

กรุณาใส่เครื่องหมาย / ใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือไม่
() ออกกำลังกาย
() ไม่เคยออกกำลังกายเลย (เลือกตัวเลือกนี้ไม่ต้องตอบข้อ 2-7)
2. ท่านมีวิธีการออกกำลังกายโดยวิธีใด (ใส่เครื่องหมาย / ได้มากกว่า 1 ข้อ)
() เดินเร็ว () วิ่งเหยาะ () ขี่จักรยาน
() แบดมินตัน () ว่ายน้ำ () ว่ายน้ำ

- () เทเบิลเทนนิส () เต้นแอโรบิค () โยคะ
 () วอลเลย์บอล () กอล์ฟ () บาสเกตบอล
 () ชกน้ำหนัก () เทนนิส () ใช้เครื่องปั้นจักรยาน

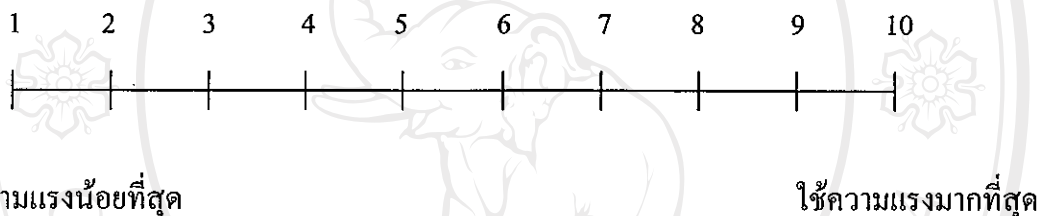
ถ้าท่านมีวิธีการออกกำลังกายนอกเหนือไปจากนี้ กรุณาระบุ

.....

3. ท่านออกกำลังกายกี่วันใน 1 สัปดาห์

- () น้อยกว่า 3 วัน () 3 – 5 วัน () มากกว่า 5 วัน
-

7. ในการออกกำลังกายท่านใช้แรงในการออกกำลังกายด้วยความแรงระดับใด (กรุณาวางกลมล้อมรอบเพียง 1 ตัวเลขที่ใกล้เคียงกับระดับที่ท่านรู้สึกหลังจากออกกำลังกาย)



ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 51 ข้อ แต่ละข้อถามถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่ถูกต้อง การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงข้อเดียว ซึ่งแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านอย่างยิ่ง
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านอย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคที่เกิดจาก การขาดการออกกำลังกาย ท่านคิดว่าการขาดการออกกำลังกาย จะทำให้มี โอกาสเสี่ยงต่อการเกิด โรคหรือความผิดปกติ ได้ดังนี้ 1. โรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินมาตรฐาน				
2. โรคหลอดเลือดหัวใจ				
3.....				
.....				
10. รู้สึกไม่สดชื่น แจ่มใส สมองไม่ปลอด โปร่ง				
การรับรู้ความรุนแรงของโรค การขาดการออกกำลังกาย อาจก่อให้เกิดโรค หรืออาการผิดปกติของอวัยวะในร่างกายซึ่งมี ความรุนแรงดังนี้ 11 . โรคอ้วนจะก่อให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบา หวาน เป็นต้น				
.....				
.....				
21				

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายของ ท่านดังนี้				
22. ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี				
23.				
34. ช่วยคลายเครียด				
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกระงี้				
35. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลา				
36.				
.....				
51. การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการ นอนหลับพักผ่อน				

ภาคผนวก ง

รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความเชื่อด้านสุขภาพ

ตารางที่ 7

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความเชื่อด้านสุขภาพรายด้าน (n = 370)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง n(%)	เห็นด้วย n(%)	ไม่เห็นด้วย n(%)	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง n(%)
การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคที่เกิดจากการ ขาดการออกกำลังกาย				
ท่านคิดว่าการขาดการออกกำลังกายจะทำให้มี โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือความผิดปกติได้ดังนี้				
1. โรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินมาตรฐาน	193(52.2)	172(46.5)	4(1.1)	1 (.3)
2. โรคหลอดเลือดหัวใจ	172(46.5)	193(52.2)	4(1.1)	1(.3)
3. โรคความดันโลหิตสูง ระดับไขมันในเลือดสูง	175(47.3)	190(51.4)	4(1.1)	1(.3)
10.				
การรับรู้ความรุนแรงของโรค				
การขาดการออกกำลังกาย อาจก่อให้เกิดโรคหรือ อาการผิดปกติของอวัยวะในร่างกายซึ่งมีความรุนแรงดังนี้				
11 . โรคอ้วนจะก่อให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น	267(72.2)	102 (27.6)	102(27.6)	1(.3)
12.	...	...	...	...

ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย				
การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายของท่าน ดังนี้				
22. ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี	286(77.3)	84(22.7)	-	-
23. รู้สึกสดชื่น แจ่มใส สมองปลอดโปร่ง	255(68.9)	111(30.0)	4(1.1)	-
.....	...	...	...	...
25. มีความสุขและรู้สึกสนุกสนาน	233(63.0)	134(36.2)	3(.8)	-
การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย				
การออกกำลังกายทำให้ท่านรู้สึกดังนี้				
42. รู้สึกว่าสุขภาพไม่แข็งแรงพอที่จะออกกำลังกาย ได้	5(1.4)	32(8.6)	226(61.1)	107(28.9)
.....				
.....				

ภาคผนวก จ

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

แบบสอบถามความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index : CVI)

$$= \frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา คำนวณ ได้จากค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ดังต่อไปนี้

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 2 = $43/55 = .78$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และคนที่ 3 = $44/55 = .80$

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และคนที่ 3 = $42/55 = .76$

รวม = 2.34

ดังนั้นค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา = $2.34 / 3 = .78$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก จ



เอกสารเลขที่ 058/2547

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ขอรับรองว่า
โครงการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์เรื่อง : "ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักศึกษา สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่"(Health Beliefs and Exercise Behavior
Among Health Science Students Chiang Mai University)

ของ : นางเพ็ญประภา ถวิลลาภ

สังกัด : นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ แผนก ข คณะพยาบาลศาสตร์ มช.

ได้ผ่านการพิจารณาแล้ว เห็นว่าไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิด
อันตรายแก่ผู้ถูกวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออก
หนังสือรับรองฉบับนี้จนถึงวันที่ 31 กรกฎาคม 2547

หนังสือออกวันที่ 3 มิถุนายน 2547

ลงนาม

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.จิตร ศรีสุพรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิภาดา กุณาวิศกุล)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

- | | |
|--|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เทียนสวัสดิ์ | ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และ
นรีเวชวิทยา
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร. พิกุล บุญช่วง | ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนกพร สุคำว้าง | ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางเพ็ญประภา ถวิลลาภ

วัน เดือน ปีเกิด

25 กันยายน 2501

ประวัติการศึกษา

สำเร็จการศึกษาวิทยาสตรบัณฑิต พยาบาลและผดุงครรภ์ ชั้น 1
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ปีการศึกษา 2524

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

พยาบาลชำนาญการ ระดับ 8 งานการพยาบาลผู้ป่วยนอกและผู้ป่วย
ฉุกเฉิน โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved