# ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

# ภาคผนวก ก
# รายนามผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

# รายนามผู้เชี่ยวชาญ

| | |
|---|---|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ อรุณรัตน์ | อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 2. อาจารย์ จุฑารัตน์ บวรสิน | อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 3. อาจารย์ ธงชัย อมฤตธรรม | อาจารย์พิเศษประจำภาควิชาวิทยาการจัดการ<br>คณะวิทยาการจัดการ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่ |

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

# ภาคผนวก ข
# แบบสอบถาม

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

# แบบสอบถาม

## แรงจูงใจต่อการออกกำลังกายของพนักงานบริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด

**คำชี้แจง**

แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการทราบแรงจูงใจในการออกกำลังกายของพนักงาน ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากพนักงานโดยตอบให้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และสิ่งที่ปฏิบัติจริง เพราะผลจากการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ นำไปใช้ในการวิจัยเพื่อใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น จะได้ผลหรือไม่ย่อมขึ้นอยู่กับคำตอบพนักงานเท่านั้น คำตอบที่พนักงานตอบแต่ละข้อไม่มีคำตอบใดผิดหรือถูก เพราะทุกคนมีความคิดเห็นและการกระทำเป็นของตนเอง

ข้อมูลที่ท่านตอบจะถือว่าเป็นความลับและในโอกาสนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

แบบสอบถามฉบับนี้ มี 3 ส่วนดังนี้

1. ตอนที่1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. ตอนที่2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. ตอนที่3 เป็นแบบสอบถามแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

ขอขอบคุณพนักงานทุกท่าน

สมาพร ทองมี

นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา

บัณฑิตศึกษาสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป**

โปรดระบุข้อมูลในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐หน้าคำ หรือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านที่สุด

1. เพศ ☐ 1.ชาย ☐ 2. หญิง
2. อายุ
   ☐ 1. ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 2. 21 - 30 ปี
   ☐ 3. 31 - 40 ปี ☐ 4. 41 ขึ้นไป
3. น้ำหนัก
   ☐ 1. ต่ำกว่า 45 kg. ☐ 2. 45 - 50 kg.
   ☐ 3. 51 - 55 kg. ☐ 4. 56 - 60 kg.
   ☐ 5. 61 - 65 kg. ☐ 6. 66 kg. ขึ้นไป
4. ส่วนสูง
   ☐ 1. ต่ำกว่า 150 cm. ☐ 2. 151 - 155 cm.
   ☐ 3. 156 - 160 cm. ☐ 4. 161 - 165 cm.
   ☐ 5. 166 - 170 cm. ☐ 6. 171 cm. ขึ้นไป
5. สถานภาพสมรส
   ☐ 1. โสด ☐ 2. สมรสอยู่ด้วยกัน
   ☐ 3. สมรสแยกกันอยู่ ☐ 4. หม้าย,หย่าร้าง
6. วุฒิการศึกษาสูงสุดของท่าน
   ☐ 1. ประถมศึกษา ☐ 2. มัธยมศึกษาตอนต้น
   ☐ 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช ☐ 4. อนุปริญญา / ปวส
   ☐ 5. ปริญญาตรี / เทียบเท่า ☐ 6. สูงกว่าปริญญาตรี
7. สังกัดหน่วยงานของท่าน
   ☐ 1. โรงแรม ☐2. ศูนย์การค้า
   ☐ 3. บริษัทในเครือ ☐ 4. ส่วนกลาง

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University

8. ตำแหน่งงานของท่าน

☐ 1. ปฏิบัติการ ☐ 2. เจ้าหน้าที่ต่าง ๆ

☐ 3. หัวหน้างาน ☐ 4. ผู้จัดการแผนก / ฝ่าย

☐ 5. ผู้อำนวยการขึ้นไป

9. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ

☐ 1. งานบริหาร ☐ 2. งานบริการ

☐ 3. งานธุรการ ☐ 4. งานอาคารสถานที่

☐ 5. อื่น ๆ (โปรดระบุด้วย).....

10. รายได้ของท่านเฉลี่ยต่อเดือน

☐ 1. ต่ำกว่า 5,000 บาท ☐ 2. 5,000 - 10,000 บาท

☐ 3. 10,001 - 15,000 บาท ☐ 4. 15,001 - 20,000 บาท

☐ 5. สูงกว่า 20,000 บาท

11. มีรายได้พิเศษนอกเหนือจากงานประจำหรือไม่

☐ 1. มี ☐ 2. ไม่มี

**ตอนที่ 2** เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าคำข้อความหรือจำนวนปริมาณที่บ่งบอกถึงลักษณะหรือความคิดเห็นหรือความเป็นจริงเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่าน

(การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการใช้แรงกล้ามเนื้อและมีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายในอาชีพและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ความสนุกสนาน และสังคม ซึ่งจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ และจะเคร่งครัดต่อ กฎ กติกา การแข่งขันหรือไม่ก็ได้)

ภายในระยะเวลา 1 ปี ที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายอย่างไร

12. ท่านออกกำลังกายโดยเฉลี่ยกี่ครั้งต่อสัปดาห์

☐ 1. 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์ ☐2. 3 – 5 ครั้ง / สัปดาห์

☐ 3. 6 – 7 ครั้ง / สัปดาห์

13. ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ

☐ 1. เวลา 05.00 – 08.00 น. ☐2. เวลา 08.30 – 15.15 น.

☐ 3. เวลา 15.30 – 20.00 น. ☐4. อื่น ๆ โปรดระบุ .....

14. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนานเท่าใด

☐ 1. 5 - 15 นาที ☐2. 16 – 30 นาที

☐ 3. 31 - 60 นาที ☐4 . มากกว่า 60 นาที

15. ท่านออกกำลังกายหนักเพียงใด

☐ 1. ออกเพียงเล็กน้อย / หรือออกนานแต่ยังไม่รู้สึกเหนื่อย (พูดคุยได้เหมือนปกติ ขณะออกกำลังกาย)

☐ 2. ออกจนเหนื่อย / มีเหงื่อออก (พูดคุยได้คุยมีอาการหอบเล็กน้อย)

☐ 3. ออกจนรู้สึกเหนื่อยมาก (พูดคุยเกือบไม่ได้ มีอาการหอบมาก)

16. ท่านออกกำลังกาย มาเป็นระยะเวลานานเท่าใด

☐ 1. น้อยกว่า 6 เดือนโดยไม่สม่ำเสมอ ☐ 2. น้อยกว่า 6 เดือนอย่างสม่ำเสมอ

☐ 3. มากกว่า 6 เดือน โดยไม่สม่ำเสมอ ☐ 4. มากกว่า 6 เดือนอย่างสม่ำเสมอ

17. ท่านมีความรู้และความเข้าใจในการเตรียมตัวสำหรับการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น ทักษะในการออกกำลังกาย รองเท้า ชุดกีฬา การรับประทานอาหาร ฯลฯ

☐ 1. มาก ☐ 2. น้อย ☐3. ไม่แน่ใจ

18. ท่านคิดว่าการอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) ก่อนการออกกำลังกายและการค่อย ๆ ปรับกิจกรรมหลังการออกกำลังกาย (Cool – down) มีความจำเป็นต่อการออกกำลังกายหรือไม่

☐ 1. ไม่จำเป็น ☐2. จำเป็น

19. ประเภทกิจกรรมที่ท่านใช้ออกกำลังกาย

☐ 1. กิจกรรมเบา ๆ ได้แก่ เดิน วิ่งเบา ๆ กายบริหาร

☐ 2. กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง ได้แก่ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น ฟุตบอล พายเรือ / กรรเชียงเรือ ยกน้ำหนัก บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทเบิลเทนนิส ตะกร้อ แบดมินตัน เทนนิส

☐ 3. กิจกรรมที่มีความหนัก ได้แก่ การฝึกซ้อมกีฬาเพื่อการแข่งขัน การเต้นแอโรบิค เป็นต้น

☐ 4. อื่น ๆ โปรดระบุ .....

20. สถานที่ ๆ ท่านใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ

☐ 1. บริเวณบ้าน ☐ 2. ที่ทำงาน

☐ 3. สนามกีฬา ☐4. อื่น ๆ โปรดระบุ .....

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามแรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย

**คำชี้แจง** เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ช่อง ที่ท่านมีระดับความคิดเห็นตรงกับสภาพของตัวท่านมากที่สุด

| แรงจูงใจต่อการออกกำลังกาย | ระดับความคิดเห็น | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| **แรงจูงใจด้านสรีระ** 21. ลดความอ้วน | | | | | |
| 22.คลายความเหนื่อยล้า | | | | | |
| 23.เพื่อลดน้ำหนัก | | | | | |
| 24.ต้องการมีร่างกายแข็งแรง | | | | | |
| 25.ทำให้บุคลิกภาพดี | | | | | |
| 26.มีรูปร่างสมส่วน | | | | | |
| 27.มีอายุยืนยาว | | | | | |
| **แรงจูงใจด้านจิตวิทยา** 28.ความสนุกสนาน | | | | | |
| 29.ความเบื่อหน่าย | | | | | |
| 30.ผ่อนคลายความตึงเครียด | | | | | |
| 31.ทำให้จิตใจปรอดโปร่ง | | | | | |
| 32.เป็นการผักผ่อนหย่อนใจ | | | | | |
| 33.ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ | | | | | |
| **แรงจูงใจด้านสังคม** 34.เป็นที่ยอมรับในสังคม | | | | | |
| 35.เป็นที่ยกย่องสรรเสริญ | | | | | |
| 36.พบเพื่อนต่างเพศ / ต่างวัย | | | | | |
| 37.ทำให้มีเพื่อนใหม่ | | | | | |
| 38.รางวัลสิ่งล่อใจต่าง ๆ | | | | | |
| 39.การลงโทษ ตำหนิ ติเตียน | | | | | |
| 40.ทำให้มีระเบียบวินัยเพิ่มขึ้น | | | | | |

# ประวัติผู้เขียน

**ชื่อ – สกุล** นางสาวสมาพร ทองมี

**วัน เดือน ปี** 24 พฤศจิกายน 2516

**ที่อยู่ปัจจุบัน** 96 / 173 ห้วยแก้วคอนโดมิเนียม ห้อง 1415 ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

**ประวัติการศึกษา**

| | |
|---|---|
| 2530 | มัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนวัดประสาท |
| 2533 | มัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสุวรรณพลับพลาพิทยาคม |
| 2539 | ปริญญาตรี ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |

**ประวัติการทำงาน**

| | |
|---|---|
| 2540 – 2542 | ผู้แทนฝ่ายขายบริษัท ซิลลิคฟาร์ม่า จำกัด |
| 2543 – 2544 | ธุรกิจส่วนตัว |
| 2544 – ปัจจุบัน | เจ้าหน้าที่การตลาด บริษัทกาดสวนแก้ว จำกัด |

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University